



TODO TIEMPO PASADO FUE...

"Que nostalgia de esa receta", pensé al probar una comida bien parecida a la que hacen en casa. *Saudade* dirían los que hablan el idioma del portugués. Una palabra cargada de pinceladas variadas, entre ellas, un poquito de tristeza y algo de alegría.

Mirar hacia atrás con añoranza y extrañar ciertas cosas es importante para vivir. Que alguna vez estuviste ahí, presente. Es parte de nuestro pasado e identidad. Momentos llenos de emociones, de las lindas y de las no tan lindas. Es más, lo raro sería que no extrañemos nada. Pero ¿qué pasa cuando decido quedarme mirando por el espejo retrovisor por mucho tiempo? **¿Será que ese tesoro del pasado me sigue enriqueciendo?**

¿Podemos pensar en la nostalgia como una forma de vincularnos con ciertos aspectos de nuestra historia?

"Alimentos y nostalgia"

Marta Ravinovich
Lic. en Nutrición

"Los alimentos tienen el poder de evocar recuerdos y emociones profundas en nosotros, creando un vínculo muy fuerte entre lo que comemos y nuestras experiencias pasadas. La relación entre alimentos y nostalgia es un recordatorio de la conexión entre el cuerpo y la mente, cómo nuestras papilas gustativas pueden actuar como portales directos hacia el pasado. Un simple bocado puede transportarnos a la cocina de nuestra abuela, a las celebraciones festivas con la familia o a los puestos callejeros de comida en alguna ciudad lejana que visitamos en algún momento de nuestras vidas. Incluso cuando hemos crecido y nuestras preferencias culinarias han evolucionado, esos sabores originarios siguen siendo un ancla que nos conecta a nuestras raíces.

La comida también está intrínsecamente ligada a la cultura y la identidad. Un extranjero puede encontrar consuelo en un plato de su país natal mientras está lejos de casa, no solo debido al sabor familiar, sino también porque le brinda una sensación de pertenencia en un lugar desconocido.

No obstante, la relación entre alimentos y nostalgia no siempre es una experiencia positiva. Si se perpetúa con frecuencia el consumo de algún alimento nostálgico no saludable, convirtiéndose en un ritual, podría generarse un hábito alimentario no favorable para nuestra salud. Podríamos clasificarlo como hambre ritual.

Ante esto, si nos enfocáramos en la salud, podríamos generar nuevas conexiones con alimentos y recuerdos que sean saludables, para luego desarrollar rituales que nos generen placer y al mismo tiempo fomenten el cuidado de la salud.

En última instancia, comamos con felicidad, con nostalgia o sin ella. Disfrutemos del presente y del pasado, aprendamos. Enamorémonos de lo saludable hoy, para que los alimentos de la nostalgia sean para las generaciones futuras."

La nostalgia tiene un sabor agradable de esos que cuando abunda, empalaga y, a veces, perjudica.

Sin conexiones no existiríamos, ni anatómicamente, ni fisiológicamente, ni emocionalmente y menos aún espiritualmente. **Es conexión y no es ir a quedarse; lo que se conecta es dinámico, es ida y vuelta constante** (pensá en todo el flujo constante que viaja por cables, o el mismísimo wifi que te está permitiendo leer esto; de paso, si estás usando datos para leernos, te agradecemos la inversión) **con sentido**. Si le sacáramos una foto a ese **"proceso nostálgico"**, podríamos vernos probando un bocado (por poner un ejemplo, tal vez un olor, una foto, un lugar, etc.), rápidamente nuestras emociones viajando en el tiempo a lo que alguna vez vivimos y volviendo al presente para traer significado, para traer sentido. Porque eso mismo que saboreo y me conmueve, a quien tengo al lado, no deja de parecerle algo simple y llanamente rico, mientras que a mí me encendió emociones que ni sabía que existían; me conmueven y mi presente acaba de tener un significado maravilloso.

"¿No ardía nuestro corazón [...]"

Kevin Barraud
Alumno de Teología

"Este texto, dicho por dos discípulos de Jesús en su camino hacia Emaús, marca un punto importante para nosotros como seres humanos. Para ellos, eran las Escrituras presentadas por el mismo Jesús en ese camino; para otros puede ser su vida familiar, su vida social, entre otras cosas. En mi experiencia, si algo me ayudó a saber hacia dónde tenía que ir, era recordando cómo Dios me había dirigido en el pasado hacia donde estaba en ese momento y me brindaba la dirección correcta para seguir. Con el tiempo, pude comprender que no tiene sentido seguir caminando, creyendo que estamos solos en esta vida cuando siempre hubo alguien que nos acompañó, incluso cuando nadie más lo hizo.

En la historia de Lucas 24, esos dos discípulos están completamente perdidos, ya que no habían entendido por qué Jesús, quien por cierto iba caminando con ellos, había muerto. Pero hubo un momento donde sus ojos fueron abiertos y reconocieron quién era ese hombre, el cual les había hablado sobre lo que de él decían las Escrituras. A

veces solo es necesario parar un poco y mirar no hacia atrás, sino hacia arriba, y recordar que no estás solo, que aquel que creó todas las cosas puede acompañarte

hoy; y si no sabes dónde encontrarlo, te invito a que lo busques en la biblia. ¿No ardía en nuestro corazón la necesidad de algo mejor? Jesús tiene eso para vos y para mí."

"Si te centras en lo que dejas atrás, no podrás ver lo que tienes delante", le dijo el mejor chef de Francia (Gusteau) a su amigo Remy. Si no tienes idea de dónde viene esta frase, te recomendamos planazo: ver Ratatouille.

Gracias

Chau



- Nacho y Seba

ignacio.aguero@uap.edu.ar

sebastian.jalifi@uap.edu.ar



- CAE

cae@uap.edu.ar