

## ANTI-MANUAL

para que

**OMNÍVOROS** & **VEGETARIANOS**

**celebren  
sin dramas**

alimentarios



Ilustraciones: Artichokat

A partir de una entrevista con **Valentina Arango**, nutricionista dietista y especialista en psicoanálisis de la U. de Antioquia.

#HABLEMOSDEDICIEMBRE

#HABLEMOSDELACOMIDA



## **Paso inicial:** *abrir la boca para entendernos*



El fin de año es época de **encuentros en torno a la comida**. Cuando las preferencias alimentarias de alguien en la familia difieren, pueden surgir conflictos.



*Colombia está marcada por ‘fronteras’ y por las peleas por ellas. Queremos que el otro piense igual que nosotros, que vote por el mismo candidato o que se coma la misma comida”, apunta Arango.*





Las tradiciones decembrinas reflejan normas culturales de inclusión y exclusión.

Por un lado, *“las preferencias alimentarias alternativas pueden desafiar esas tradiciones y ser vistas como una amenaza a la cohesión familiar”*.

Por el otro, *“si yo elijo estas alternativas, me empiezo a excluir de ese entorno familiar y eso empieza a configurar en el inconsciente: no encajo en este espacio”*.



“

*Esas presiones sociales y familiares por encajar con esas normas alimentarias pueden provocar ansiedad y otros malestares emocionales en quienes tienen preferencias alimentarias distintas”, explica la nutricionista*  
**Valentina Arango.**

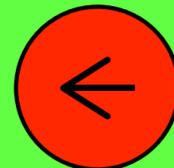


# E

Encasillar a las personas en categorías como “vegetariano”, “vegano” o “carnívoro”, ignora que **cada ser humano tiene una manera única de relacionarse con los alimentos.**



Es algo que va más allá de unas pocas categorías.



## **Paso avanzado** *abrir la boca para encontrarnos*

**4 estrategias para conciliar  
preferencias alimentarias distintas:**

### **1 Piensa un menú diverso**

Puedes empezar por pensar en **proteínas vegetales y animales**, e incluir semillas y nueces en tus preparaciones.

Estos alimentos pueden ser disfrutados por todas las personas invitadas. **Es una manera de garantizar que la celebración no sea excluyente.**



2



## Planifica colaborativamente

---

Poner el dinero, mercar o cocinar **no otorga autoridad suficiente para tomar las decisiones alimentarias** de toda la familia.

**Incluye a todo el grupo familiar para que todos sus miembros se sientan representados en la comida que van a compartir.**



3



## Fomenta un ambiente libre de juicios

**Elimina los comentarios críticos o juicios hacia las elecciones alimentarias de los demás.**

Puedes promover conversaciones que permitan **entender las motivaciones de esas preferencias alimentarias.** Así también promueves el reconocimiento del otro: sus argumentos pueden ser interesantes.



4

## Infórmate sobre lo que comes

---

Que sea una **oportunidad** para preguntarte, junto a tu familia:

- ¿Qué **ingredientes** tiene este producto?
- ¿**De dónde** viene lo que como?
- ¿Quién lo **cosecha**?
- ¿Qué **agrotóxicos** tiene?
- ¿Cómo impacta la **sostenibilidad** del planeta?

Pueden generar conversaciones para mayor comprensión y empatía con todos los seres del planeta.





**¿Cuál es tu 'truco' para evitar conflictos alimentarios en las fiestas de fin de año?**

**¡Cuéntanos en los comentarios!**



Comparte esto con las personas que aman compartir en torno a la comida en el fin de año.