

## Flavia Baridón, nutricionista

# "¿CUÁNTOS SABEN LO QUE HAY DETRÁS DE ALGUNOS PRODUCTOS ENVASADOS?"



Flavia Baridón organiza talleres para aprender a comer bien.

Texto: Redacción  
Fotos: Jesús Betancort

La nutricionista, Flavia Baridón, organiza talleres para aprender a comer bien tan sugerentes en sus títulos como efectivos. Ella nos propone meditar y comer productos detox, o nos habla de la psiconutrición para escuchar nuestro cuerpo, o nos enseña a tener conciencia plena de los alimentos, y así ganar en salud. Baridón acerca la comida desde un plano holístico y confirma con sus recetas rápidas y sencillas que comer sano, es una obligación moral y una oportunidad a nuestro alcance.

**«Pensar bien, comer bien» ha sido uno de tus eslóganes más exitosos, pero ¿hasta qué punto esta frase te define como profesional?**

Yo trabajo en el concepto de la nutrición consciente, porque creo que tiene muchas ventajas. Si somos conscientes de lo que comemos tendremos pensamientos mejores y más saludables. Por cierto, «Pensar bien, comer bien» también es el nombre de mi página en Facebook.

**Intentas generar una filosofía de vida**

Sí. Y con ello también procuro hablar de la nutrición más allá de los beneficios que puede tener el

comer bien en nuestro peso. Lo que me interesa es dar información sobre lo que comemos y con qué estado de ánimo cocinamos o ingerimos. ¿Cuántos saben lo que realmente se llevan en el carrito cuando hacen la compra? ¿Miran el etiquetado? ¿Saben lo que hay detrás de algunos productos envasados o qué químicos le han puesto? Incluso tener información sobre las condiciones de trabajo de las empresas de la alimentación es poner en práctica la nutrición consciente.

**¿Qué tipo de servicios prestas?**

Desde hace unos nueve años doy clases en academias, por ejem-

plo sobre nutrición, manipulación de alimentos o higiene alimentaria. Y desde hace unos años ofrezco talleres prácticos de cocina para ampliar el recetario, porque hay gente a la que no le gustan ciertos alimentos, pero quiere comer mejor. Yo misma descubrí que mi alimentación en el pasado era muy monótona y muy básica. Ahora tengo recetas sencillas, que no me hacen pasar horas en la cocina que son sanas y sabrosas.

**Así que cocinar express, o rápido, no tiene por qué vincularse con comer mal**

Puedes hacer comidas rápidas y saludables. Hay muchísimas recetas que te llevan entre 5 y 10 minutos.

**¿Qué ventajas nos reporta tener conocimientos de nutrición?**

En el momento de la compra el tener información de qué alimentos me sientan mejor, nos ayuda a discriminar. También aprendemos a saber lo que es un E 502, por ejemplo, y a comprar aquellos productos que no lleve químicos o conservantes. A distinguir entre aceites de calidad o a ahorrar, porque estamos adquiriendo solo los nutrientes que necesitamos. Saber de nutrición es comer y comprar con inteligencia.

**Eres una gran defensora del producto de temporada y de la comida vegetariana y vegana**

Los alimentos de temporada son más económicos y si son locales mejor, porque serán más frescos. Se sabe que las frutas y verduras de temporada son más nutritivas, porque están en su momento óptimo. Con respecto a la tendencia vegana, cada vez hay más demanda y también más oferta. Y en Lanzarote el movimiento va a pasos agigantados en comparación a otras ciudades españolas. Mi trabajo también consiste en ayudar a confeccionar cartas en los restaurantes con este tipo de gastronomía. La oportunidad de negocio es alta. Por ejemplo, «V Factor» es un restaurante que en poco tiempo va a abrir su segundo restaurante en el sur de Lanzarote, porque se lo están demandando. La gente quiere



La nutricionista cree que hay que saber escuchar lo que el cuerpo de cada uno necesita a la hora de comer.

“ « Yo misma descubrí que mi alimentación en el pasado era muy monótona y muy básica. Ahora tengo recetas sencillas que no me hacen pasar horas en la cocina»”

saber qué cómo y se está destapando el fraude que existe detrás de la industria de la alimentación. Mucho etiquetado tiene una estrategia de márketing y es engañoso. Estamos en una sociedad miope, que no quiere mirar, pero yo intento que esto cambie.

**¿Sufrimos una intoxicación informativa con respecto a los superalimentos o lo que se presupone sano y no lo es?**

Totalmente. Muchas veces, detrás de estas etiquetas, únicamente hay estrategias industriales.

**¿Y qué te parece la pirámide alimentaria que propone la Organi-**

**zación Mundial de la Salud?**

Me parece que está obsoleta y por ejemplo, yo no pondría las legumbres o los cereales en la base, porque no es lo que tenemos que comer más., porque tienen muchos hidratos de carbono Y además puede que por este error aumente la diabetes o la hipertensión en la población mundial. Yo en la base pondría hortalizas o verduras que pueden ayudar a que el estreñimiento no sea un problema crónico.

**Y dentro de esta idea de comer producto sano y artesano, tus padres han abierto una cafetería llamada Bonjour en Costa Teguisse que tiene la particularidad de ofrecer pasteles del otro lado del Atlántico**

Apostamos por ofrecer la idea de que venir a Café Bonjour es ir a comer a casa de tu madre. Esto es: comida hecha con cariño. Ofrecemos pastelería basada en la tradición de Uruguay y Argentina. Las tartas saladas con una de nuestras especialidades. También hay bocadillos, o tortilla española, pero la idea es que todo sea fresco y hecho en el momento.



Los productos que ofrece en su cafetería son todos frescos.