

# Comer es amar y amarse

escrito por Mariana Mora

Hay algo que no puedo explicar sobre la relación que tengo hoy en día con la comida, con sentir distintas texturas, cantidades, formas y colores. Despierta en mí una profunda curiosidad el hecho de que algunos alimentos me generen asco mientras que otros me exciten con tanta intensidad; también cómo la comida es la forma más profunda que tengo de experimentar el placer.

Hace unos años era completamente incapaz de ver mi plato lleno de alimentos, de salir con mis amigos a algún restaurante o de siquiera conversar sobre algo que implicase comer. Mi vida no fue siempre así, pero gracias a la terapia he logrado volver a mi centro y experimentar lo bello que es vivir con uno de mis sentidos favoritos.

Hoy me emociona mucho el hecho de que la mayor parte de las situaciones importantes de la vida se lleven a cabo alrededor de la mesa. Sentarme a sentir algo crocante contra mis dientes, un sabor ácido bajo la lengua, una textura esponjosa que se sienta como un abrazo al paladar o algo simple que me recuerde que comer es lo que me mantiene viva. No solo es probarlo, también es olfatearlo, mirar el volumen de una torta o lo bello que se ve el té en algún jarrón, un pedazo de flan en una cuchara o el humo que puede salir de una sopa.

La comida, a su vez, también se lee en revistas o en libros de cocina, recetas que me hacen sentir que puedo crear lo que sea y que el placer puedo generarlo yo misma, sin ayuda de nadie. Cocinar y comer es amar y amarse por lo que me cuesta pensar sobre todo lo que me he privado durante estos años.

Cuando era niña, me gustaba mucho sumergir las Sultanas en leche y ver televisión, comía muchas galletas y disfrutaba sin importar su tipo o sabor; ese fue el primer alimento que me prohibí cuando viví mi desorden alimenticio. Me tomó dos años de terapia volver a comerlas. Hoy en día siempre tengo un paquete de oreos a la mano en la noche; cuando las separo y las sumerjo, la niña que fui y que aún habita en mí

se alegra.

Hoy escribo sobre comer porque hacerlo es un privilegio, y que mi mente hoy en día me permita hacerlo es motivo de orgullo profundo, porque cada mordisco es un momento más en familia, una cita romántica, una excusa para recordarme que estoy viva y que merezco comida por el simple hecho de estarlo, de ser y existir.

Con esta columna abrazo a cada una de las personas que me han cocinado a lo largo de la vida, que me han felicitado con postres o me han atendido en su mesa con una tasa de café. Como dije y como creo: cocinar y comer es amar y amarse.

Gracias a la vida por tanta comida, por tanto amor.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/mariana-mora/>