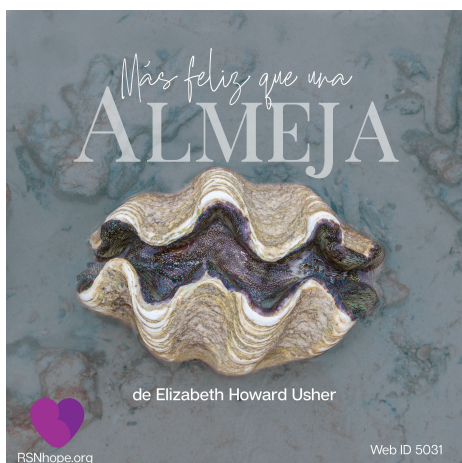


Segundo lugar

Más feliz que una almeja

De Elizabeth Howard Usher



El dicho en inglés, "Más feliz que una almeja" siempre me pareció un poco extraño ya que las almejas no parecen tener emociones. Me pregunto por qué se utiliza una almeja en este dicho. Sin embargo, lo he investigado y se los revelaré después. La palabra "happy" (feliz) proviene de la palabra en inglés medio que significa afortunado, y me imagino que si uno está feliz, uno ES afortunado. Antes de que dejaran de funcionar mis riñones, una experiencia alimenticia feliz para mí hubiera sido comerme un bol de una exquisita sopa de langosta, una ensalada repleta de aderezo tipo "ranch", una cola de langosta remojada en mantequilla y una papa rellena al horno en un restaurante Red Lobster. Pero ahora, me alimento para proteger mi salud y he aprendido a prepararme comidas deliciosas con algunas adiciones: he tenido muchas experiencias felices con la dieta renal y he prosperado porque agrego detalles visuales y auditivos a mis alimentos para que se vean más apetitosos e interesantes.

En primer lugar, establezco la proverbial escena culinaria empleando muchos de mis sentidos para realzar la comida. Como instructora de teatro de una escuela preparatoria, estudié a David Belasco, un talentoso dramaturgo, director, productor y escenógrafo de Broadway de la primera mitad del siglo XX. Él decoraba el escenario para que se viera como un apartamento de la Quinta Avenida agregándole alfombras persas caras, un piano Steinway, muebles de Chippendale



y arañas de Tiffany para darle autenticidad a la obra. Esto hacía que la experiencia teatral fuera mucho más vívida, especial y memorable.

Del mismo modo que él, utilizo mi comedor como un lugar para comer ya que su glamour incluye una mesa de madera de cerezo, una vitrina y una cómoda sobre la cual se apoyan antiguos candelabros resplandecientes. Al otro lado de la cabecera de la mesa hay un aparador con dos jarrones linterna de porcelana Ming azul y blanca que enmarcan ramas del peral de hojas de sauce que está del otro lado de la ventana. Comer en este ambiente hace que los alimentos sean más especiales y me permite imaginar que ceno con diversos personajes de distintas novelas, obras de teatro y películas. Utilizar mi imaginación forma parte de la experiencia feliz de comer.

Adicionalmente, para crear un ambiente especial durante mis comidas, enciendo mi reproductor de CDs que me regala serenatas mientras como. A veces escucho la *Sinfonía del Nuevo Mundo* de Dvorak o *Carmina Burana* de Orff o hasta los grandes éxitos de los Beatles. Me encanta el drama de crear un lugar perfecto para comer una dieta renal saludable, así como elegir una obra musical para complementarla, lo cual le aporta una sensación de agradecimiento a mi feliz experiencia de comer.

Por último, si bien la dieta renal tal vez no sea un deleite sibarita, los colores, aromas y gustos agregados de las hierbas, especias y del condimento sin sal de Mrs. Dash mejoran todas las comidas. Como platillo principal, me gusta cocinar pechugas de pollo deshuesadas sin piel cocidas con aceite de oliva y espolvoreadas con salvia, paprika, ajo en polvo y pimienta. Las acompaño con papitas rojas, espárragos verdes con una tajada de tomate sobre lechuga, decorado con coliflor desmenuzado. De postre, suelo disfrutar de una ensalada de frutas con arándanos rojos, arándanos azules y trozos de piña, con una pizca de crema batida sin azúcar. Los vivos colores deleitan los ojos y el paladar con un carnaval de placer gastronómico. He aprendido a tener una experiencia feliz consumiendo alimentos buenos para los riñones que puedo comer y me hacen feliz.



En conclusión, crear la atmósfera de belleza y música placentera me deja utilizar la imaginación mientras sueño despierta con escenarios exóticos. Mis dos riñones y yo estamos más felices que una almeja... en marea alta. Sí, ese es el símil completo, ya que los excavadores de almejas no pueden encontrarlas tan fácilmente si estas se encuentran bajo el agua. Como aspirante a actriz y a veces cocinera, he aprendido a apreciar mis ágapes dramáticos, y sí, soy una detective alimenticia que descubre lo que puede o no puede comer. Estoy más feliz que una almeja alimentándome para mantener la salud de mis riñones y estoy prosperando.