

¡OH, NO! ¡AGUACATE!

De David Wills



Desde mi cama de hospital, leí detenidamente la lista de los alimentos que no podría comer en la dieta para pacientes con enfermedad renal. Y el primer alimento que me llamó la atención fue el aguacate. Yo tenía 64 años de edad y el aguacate había sido mi comida reconfortante desde la niñez y mi forma favorita de nutrición como adulto. Durante un año cuando tenía 20 y era un “hippie”, comía seis por día porque estaba intentando seguir una dieta totalmente vegana. Mi delicioso suministro de aguacates venía de los prolíficos árboles de mi abuela que me regalaba bolsas llenas. Cuando renuncié a la dieta vegana y comencé a consumir carne de nuevo, los aguacates siguieron teniendo un lugar prominente en mi dieta.

Me quedé mirando la lista de alimentos que ahora se me prohibían y observé secamente que por suerte no había adquirido la moda gastronómica de comer tostadas con aguacate (siendo tradicionalista, cubría las tostadas con mantequilla y azúcar morena o mermelada, como acompañamiento del desayuno), así que por lo menos tenía esa ventaja.

¡Por el amor de Dios, la lista de alimentos prohibidos incluía tocino, queso, chocolate, papas y hasta tomates! Dejé de hacer las compras habituales. Nunca preparaba listas porque podía cocinar todo lo necesario. Era tanto un gourmet como un glotón.



La lista personal y aparentemente interminable de alimentos que se me prohibían en la dieta para pacientes con enfermedad renal me causaron una combinación de tristeza y pánico.

¿Cómo hago para superar estos problemas con los alimentos? Hago trampa con la dieta. Bueno, no tanto y no muy frecuentemente. Por suerte, está bien consumir cebollas y ajo, así como queso duro tipo parmesano. No se permite la sal, pero sí la pimienta negra. Los fideos espagueti con cebolla y ajo picados, aceite de oliva de calidad (pero caro) y algo de queso parmesano rallado o romano de Locatelli y pimienta negra se han convertido en mi alimento favorito y reconfortante.

Y arroz blanco. En dos años, he comido más arroz blanco que durante los 50 años anteriores. Es muy sustancioso y me reconforta saber que es un alimento básico en todo el mundo. Así que no estoy solo. Hasta compré una arrocera y ahorro dinero comprando este alimento en grandes cantidades.

También fue particularmente problemático limitar el consumo de proteínas a porciones de cuatro onzas. ¡Guau! Mi abuelo era carnicero y por eso mi familia de cinco muchachos comía siempre mucha carne roja. Desde la niñez hasta que desarrollé la enfermedad de riñón, comía carne roja casi diariamente, excepto una o dos veces al mes, cuando comía pollo frito.

Hago frente a este desafío prestando atención al tamaño de las porciones y concentrándome en la calidad, no la cantidad. Compró mejores proteínas, más caras, porque no necesito (y no puedo comer) mucho, aunque ahora estoy con diálisis y puedo consumir más proteínas. Comprar carnes de grado superior y pescado fresco significa que saboreo más y siento



agradecimiento por cada bocado y, combinando cada comida con verduras y arroz o pasta, puedo disfrutar completamente de las porciones de proteína, aunque sean limitadas.

Y sí, a veces, pero no frecuentemente (muy raramente ahora) hago trampa con la dieta... Lo hago cuidadosamente, siempre consciente de que debo evitar el fósforo, el potasio y el sodio. Pero la comida es una experiencia agradable y, si me obsesiono con algún alimento, como las hamburguesas con queso o la leche, simplemente consumo un poco de ese alimento para proteger mi salud mental. El saber que puedo hacer trampa con la dieta, pero trato diariamente de no hacerlo, me mantiene en el camino correcto.

Me han fallado los riñones y la dieta para pacientes con enfermedad renal puede ser desalentadora pero, en realidad, aún me quedan opciones entre la variedad de alimentos y condimentos permitidos.

Ah, cierto, mis amados aguacates. Una vez llevé uno a Holanda, para una cena de tacos que estaba preparando para mi anfitrión mientras me quedaba allí. Traté de llevar algunas deliciosas variedades de Hawái, pero no me permitieron ingresarlos en la puerta de embarque, así que me senté y comí tres antes de embarcar. Entonces, ¿cómo lo estoy sobrellevando ahora? Afortunadamente, este año la cosecha de aguacates no ha sido grande y ha aumentado el precio de dicho producto dudoso, así que evitar los aguacates es más fácil. Detestaría empañar mis recuerdos o sentirme culpable por hacer trampa con la dieta por comprarme un aguacate demasiado verde o podrido.



Tal vez, si los restaurantes volvieran a abrir, habría un poco de guacamole fresco sobre la mesa. Y tal vez, una vez al año en mi cumpleaños, haga trampa con la dieta y me coma un aguacate entero directamente de la cáscara, cortado en tajadas, para poder saborear cada bocado.

¡Oh, no! ¡Aguacate! ¡Efectivamente!