

Conversación con una nutricionista: Arsénico por
compasión

Miguel Ángel Marco García

CONVERSACIONES CON UNA NUTRICIONISTA

Subtítulo: Arsénico por compasión.



Serie Relatos Improbables

MIGUEL A. MARCO

Capítulo 1

Arsénico, por compasión.

Conversaciones íntimas con una nutricionista.

Miguel A. Marco Junio Lima 2007 i

Finalmente Tess , después de meses y cual tortura de gota china consiguió que fuera a Medlab a hacerme una batería de análisis y que los viera un médico.

Médico- Bueno...los exámenes no han salido muy bien que digamos. Tienes la presión alta, el colesterol por las nubes y los triglicéridos fuera de rango y estás empezando a desarrollar gota; esto sumado a los antecedentes poco alentadores de tu familia..(ejemmmm) si bien no es grave hoy, puede ser malo en el futuro.

Yo- Bueno...podría ser peor.

Médico- Te voy a derivar a una nutricionista.

Yo- Ves?, ya es peor.

Médico- No es tan grave, es una chavala guapa. Además te va a venir bien bajar de peso y hacer una vida más sana.

Con de la nutricionista (flaca como un palo y con cara de niña lista)

Nutricionista- Bien...lo que habría que hacer es reeducar tu alimentación

Yo- ¿Como en la naranja mecánica?

Nutricionista- ¿Perdón?

Yo- ¿Con terapia de aversión?

Nutricionista- No, no.

Yo- Menos mal.

Nutricionista- Lo que vamos a hacer es lo siguiente. Durante una semana haces tu vida normal, lo que comes siempre; y lo anotas en esta hoja y de acuerdo a tus gustos alimenticios armamos una dieta ¿Está

bien?

Yo- No se porque me parece que esto tiene truco.

Nutricionista- No, no, en serio. Verás que fácil.

Una semana más tarde.....

Nutricionista (leyendo la bitácora alimenticia) - Bien.....veamos... te levantas y tomas un café...¿No comes nada?

Yo- Ni bien me levanto no. Primero tiene que circularme la sangre.

Nutricionista- Vamos a tener que cambiar eso, el desayuno es una comida muy importante. ¿Cómo es el tamaño de la taza de café? ¿Así? (separando dos dedos)

Yo- Mmmm....Más grande.

Nutricionista- ¿Así?

Yo- En realidad no uso una taza uso una pecera, se murió el goldenfish y la convertí en una taza.

Nutricionista- ¿En serio?

Yo- No.

Nutricionista- Bueno, el café no es muy bueno...deberías reducirlo un poco.

Yo- Defíneme reducirlo.Nutricionista- Máximo una tacita diaria.

Yo- Un taza diario!!! Eso no es reducirlo, eso es extinguirlo.

Nutricionista- ¿No te gusta el té?

Yo- Si.

Nutricionista- Bueno, pues ya está. ¿Viste que en base a lo que te gusta armamos la dieta?

Yo - ¿Perdón? Te dije que tomo un balde de café a la mañana y me lo has cambiado por una taza de té. Menudo negocio.

Nutricionista- Bueno, bueno, no te queje que algo hay que hacer. Sigamos con el resto... (leyendo) media mañana...dos tostadas de pan Bimbo con queso brie y mortadela ...bien...bueno...el queso brie no, y la

mortadela.....tampoco.

Yo- ¿Y con pan integral?- Inquirí desesperado. .

Nutricionista- Si, el pan integral es bueno, tiene mucha fibra.

Yo- ¿Solo? ¿Pan integral solo?

Nutricionista- No, puedes ponerle un poquito de queso light y mermelada diet.

Yo- ¿Queso light? Ni siquiera califica de queso, es como un sucedáneo. ¿Mozzarella por lo menos?

Nutricionista- No, no, mejor light.

Yo- Bueno, pero esto no es democracia. Esto es como una nutriciocracia.

Nutricionista- ¿Cómo que no? Mirá tostadas con queso y mermelada.

Yo-.....

Nutricionista- Sigamos...a ver el almuerzo...¿Qué es la sopa thai?

Yo- In invento delicioso; lo que hago es saltear en un poquito de aceite de maíz, ajo, medio puerro y cebolla cortada finita. y unas puntitas de jamón. Luego le añado 3 cuartos de litro de agua, un par de cubitos de pollo, y lo dejo hervir. 4 minutos antes de servir le añado 12 tortellinis, jengibre en polvo y unos cuantos fideos de arroz junto con el jugo de medio limón. ¿Lo vas a reemplazar por una crema de verduras y decirme que es lo mismo?

Nutricionista- No...no...pero de eso nada.

Yo- ¿Nada?

Nutricionista- Bueno...el limón si puedes .

Yo-...

Nutricionista (leyendo) ¿Qué es el arroz persa?

Yo- Derrites un buen taco de mantequilla en una...

Nutricionista- No, no, basta...¿Las berenjenas a la parmesana?

Yo- Fries las berenjenas, en...

Nutricionista- No.

Yo- ¿Respirar puedo?

Nutricionista- Es un milagro que puedas. (Leyendo) Acá hay una ensalada...Caesar's. ¿Cómo se hace?

Yo- Lechuga Romana, croutons y queso parmesano rallado por un lado, después preparo una pechuga de pollo en una reducción de cítricos y aceite de oliva. Mezclo todo, pongo el pollo encima y le agrego la salsa.

Nutricionista- ¿Qué tiene la salsa?Yo- Aceite, limón, mostaza, huevo, ajo.

Nutricionista- ¡Diossssss!

Yo-...

Nutricionista- Podríamos prepararla sin los croutons, reemplazando el parmesano por queso lightt, con el pollo grillé y sin la salsa.Y listo! César light.

Yo- Et tu Brute fili!

Nutricionista- ¿Perdón?Yo- Cuando asesinan a Julio César, él reconoce a su protegido Bruto entre los conspiradores y le dice "Tu también hijo mío"

Nutricionista- No entiendo.

Yo- Acabas de asesinar a la César, me pareció oportuno.

Nutricionista- ¿La ensalada César es por César?Yo- No, es porque la inventó un cocinero italiano en el restaurante del Hotel Caesar en Tijuana.

Nutricionista- Ahhh. ¿Quedará buena no?

Yo- No creo.

Nutricionista- No es tan grave son un par de meses nada más. Después cuando repitamos los estudios y veas lo bien que salieron vas a ver lo contento que te vas a poner.

Yo- ¡¡Un par de meses!! Puedo no pasarlos sobrio por lo menos.

Nutricionista- A eso quería llegar...aquí dice "martinis".

Yo- ¿Si?

Nutricionista- No.

Yo- No al martini diario?

Nutricionista- No al martini diario, no a las cervezas, ni a nada que tenga alcohol .

Yo- ¿Y cerveza sin alcohol?

Nutricionista- Tampocohablemos del deporte.

Yo- Vale, Compré el Fifa 2007 y el Call of Duty.

Nutricionista- Caminata.

Yo- ¿Caminata? ¿Está para playstation?

Nutricionista- Una hora diaria.

Yo- ¿Puedo empezar en verano?

Nutricionista- No.

Yo- ¿Primavera?

Nutricionista- No. Es tu salud de la que estamos hablando, por lo que veo ya la descuidaste mucho tiempo.

Yo- No la descuido, nos ignoramos.

Nutricionista- Es serio esto. Pueden pasar infinidad de cosas si no te cuidas. Diabetes, infarto, un accidente cerebro vascular; quedar postrado en una cama como una planta comiendo purés

Yo- ¿Purés de qué?

Dos semanas después

Nutricionista- ¿Y? ¿Cómo anduvo eso?

Yo- Bien, bien. Perdí el deseo de vivir, pero salvo eso todo bien.

Nutricionista- Vamos, vamos, no puede ser tan grave.

Yo- No puedo cocinar con aceite, no puedo cocinar con manteca, no puedo usar azúcar. No puedo beber. ¿Sabes lo aburrido que es el mundo de los sanos?

Nutricionista- Eso es todo lo malo, ahora hablemos de lo bueno. Bajaste de peso, seguramente te sientes mejor.

Yo- Si, 100 gramos y me siento deprimido. ¿Alguna vez probaste hacer un risotto de setas sin mantequilla?

Nutricionista- Nunca cocino con mantequilla

Yo- ¡Bien! ¡Fantástico! Buena suerte cuando cumplas 100 años y tengas que desarrollar branquias porque la costa del pacífico empieza en Arequipa.

Nutricionista- Exagerado....¿Cómo hiciste con el risotto?Yo- Corté la cebolla hasta casi hacerla desaparecer, la salteé.... con agua, le agregué el arroz y remuevo. Mas tarde unos champiñones, una setas ostras y unos portobellos cortados en cuartos ...¿Sabes lo difícil que es transparentar arroz con agua?

Nutricionista- yDale...¿Y?Yo-..como no podía usar vino, le puse 4 vasos de caldo de pollo. le agregué unas gotas de concentrado de carne.

Nutricionista- ¡Muy bien!

Yo- Le agregaba sucedaneo de queso sin sal a medida que lo iba necesitando y al final le puse queso light

Nutricionista- Ma-ra-vi-llo-so. Quedó rico ¿no?

Yo- Quedó simpático.

Nutricionista- Eso es bueno.

Yo- No, eso es lo que se dice de una persona que te presentan cuando no tienes otro adjetivo apreciativo. Más abajo que eso, lo único que queda es "Se viste muy bien"

Nutricionista- Yo sabía que te las ibas a arreglar muy bien con esto. Siendo talentoso en la cocina le ibas a encontrar la vuelta.

Yo- Si, claro. Ahora uso mis poderes para el bien. Soy un Sith que se está

pasando al bright side of life.

Nutricionista- Vamos...no falta mucho...un mes y medio, dos a lo sumo.

Yo- Una suerte que no tenga permiso de portar armas de fuego. Por cierto ¿Puedo hacerte una pregunta?.

Nutricionista- Si, claro.

Yo- ¿Qué opinas del sexo oral?.

Nutricionista- Que es pecado. ¿Por qué me lo preguntas?

Yo- Porque todo lo que me gusta o me sienta mal o lo tengo prohibido o es indecente o las 3 cosas a la vez. Solo me falta que me quites el sexo.

Nutricionista.- Pues si no vas con cuidado podrás agarrar una enfermedad, lo mejor es la abstinencia. ¿Algo más?

Yo.- Arsénico. Por compasión.