



# Tu **vida** en la **mesa**

Una terapia gastronómica

**Josep Pont**

AGRADECE, COMPARTE,  
DISFRUTA

TU SALUD EMPIEZA  
EN LA MESA

CREA, COCINA Y TRANSFORMA

**Plataforma  
Actual**

**Descubre cómo ganar salud y placer en tu mesa,  
el sitio donde pasan las cosas más importantes de tu vida**

# **Tu vida en la mesa**

Una terapia gastronómica

Josep Pont



Primera edición en esta colección: febrero de 2022

© Josep Pont, 2022

© de la presente edición: Plataforma Editorial, 2022

Plataforma Editorial

c/ Muntaner, 269, entlo. 1<sup>a</sup> - 08021 Barcelona

Tel.: (+34) 93 494 79 99

[www.plataformaeditorial.com](http://www.plataformaeditorial.com)

[info@plataformaeditorial.com](mailto:info@plataformaeditorial.com)

ISBN: 978-84-18927-37-9

Diseño de cubierta y fotocomposición:

Grafime

Reservados todos los derechos. Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos. Si necesita fotocopiar o reproducir algún fragmento de esta obra, diríjase al editor o a CEDRO ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)).

*Introducción*

**1. Un poco de historia**

Aspectos culturales

**2. Aprende a escoger tu mesa**

Tipología

Materiales

Formas

**3. Viste y prepara tu mesa**

Protocolo

**4. Educando en la mesa**

Respétate a ti, a los otros y a los alimentos

Agradece más a menudo

Comparte alimentos, sensaciones y emociones

Hemos venido a este mundo a aprender

Acepta y valora el esfuerzo de las personas que te cuidan

Aprende a ser un buen anfitrión, y un buen invitado

Come en familia, come con los tuyos

Tu salud empieza en la mesa

Goza y disfruta comiendo

Abundancia material y emocional  
El ingrediente indispensable: el amor  
Crea, cocina, transforma...

## **5. Mesa saludable**

Cuida el entorno, elimina agentes tóxicos  
Come sentado, cuida tu postura en la mesa  
Utiliza una vajilla adecuada que dé valor a los alimentos  
Los alimentos son más que la suma de sus nutrientes  
Platos con comida, no con productos comestibles  
Calidad versus cantidad  
Come cuando tengas hambre, no cuando te aburras o  
estés ansioso  
Mastica, come despacio y no engullas  
Viste tu mesa con colores. Alimentación cromática  
Descubre cómo ganar salud en tu mesa  
Bebe y come fruta entre horas o de aperitivo  
Come en compañía

## **6. Mesa gastronómica**

El placer en la mesa  
Tipos de celebraciones  
Potencia tu creatividad, juega con los alimentos  
Una historia gastronómica romana

## **7. La sobremesa**

Café  
Copa  
... y puro

Sobremesa saludable  
Volver a la mesa

*Epílogo*

*Libros imprescindibles en mi mesita de noche, fuentes de  
inspiración*

*Agradecimientos*

**MESA** (del latín *mensa*)

‘Mueble formado por un tablero horizontal con uno o más pies, destinado a usos domésticos, profesionales o de recreo’.

## *Introducción*

Este libro que tienes en las manos empezó a gestarse hará unos tres años. Tenía el deseo y las ganas de plasmar en un texto muchas de las ideas, influencias y experiencias que me han acompañado en estos últimos tiempos y, seguramente, a lo largo de mi vida. Esta pandemia que hemos vivido lo paró todo, en mi caso supuso un paréntesis durante el que dejé aparcado este proyecto para priorizar mi proceso de adaptación a la nueva realidad. Una llamada fortuita, de esta editorial, hizo que retomase la escritura hace medio año y que volviese a poner el foco y toda mi energía en esta ilusión que ahora ve la luz.

Desde el principio tuve muy claro que no sería un libro de nutrición al uso. Mi profesión, la de ayudar a las personas a comer mejor, podría indicar o dar a suponer una propuesta de pautas y consejos nutricionales que diesen como resultado un libro más en las estanterías superpobladas, de esta temática, de cualquier librería. Mi intención no es desmerecerlos, al contrario, he sido (y sigo siendo) un gran consumidor de ellos. Pero mi idea era la de mezclar salud y placer, hablar de cómo mejorar nuestra alimentación, pero reflexionando sobre la manera de hacerlo, utilizando como



vínculo un mueble que forma parte indiscutiblemente de nuestro ADN: la mesa. Esa mesa donde comemos, donde compartimos, donde hemos crecido y hemos aprendido a ser personas, y de la que guardamos recuerdos imborrables que nos acompañarán el resto de nuestra vida.

Es un libro muy personal, de reflexión, con un lenguaje simple y directo; mi experiencia y vivencias acompañan en muchos momentos al relato dando esa carga emocional que no puedo, ni quiero, disimular. Por esto mismo, para que conectes conmigo y me conozcas mejor, te hablaré brevemente de dónde vengo y cómo he llegado hasta aquí.

Mi vida la puedo dividir en dos partes: la primera mitad más gastronómica y la segunda más saludable, curiosamente como el hilo conductor de este libro. Cuando nací, hacía pocos meses que mi padre había abierto un restaurante que se convirtió en un referente de la buena cocina en nuestra zona. Este restaurante acabaría condicionando mi vida y la de toda mi familia.

Nunca fui un buen estudiante, el colegio y los deberes me interesaban más bien poco, siempre hice lo justo y necesario para poder ir superando cursos (y no siempre lo conseguí). Mi madre escuchaba, una y otra vez, un mantra en boca de mis profesores que decía: «A su hijo no le gusta estudiar, pero no se preocupe, tiene un don de gentes que hará que nunca le falte un plato en la mesa...». Todo parecía dispuesto y preparado para que yo fuese el «elegido», la persona que sucediera a mi padre al frente del restaurante y continuase con la tradición familiar. Crecí

con esta idea en la cabeza producto de tantos comentarios en este sentido de mi entorno más próximo. La verdad es que era lo más cómodo, ¿por qué no continuar en el negocio familiar que tan bien funcionaba por aquel entonces? Pues bien, pasé casi veinte años entre los muros de aquel negocio intentándome convencer de que aquello era lo mío. Lo que conseguí fue apreciar las bondades de la gastronomía y de la buena mesa, pero nunca me enamoré de la restauración. Durante aquellos años visité y degusté muchos de los mejores restaurantes de nuestra tierra, descubriendo y aprendiendo nuevas combinaciones de alimentos y nuevos sabores que no imaginaba que me fueran a servir para tanto en el futuro.

La gente, en el fondo, tenía razón. Me encantaba relacionarme y conocer a personas de todo tipo, pero, curiosamente, me daba mucho reparo dar la cara en el restaurante de mi padre. Supongo que siempre pensé eso, que era su restaurante, su obra, su criatura... Nunca conseguí convencerme de que «era mi sitio» y, poco a poco, empecé a soñar con nuevos retos. Oí hablar del *coaching* y me interesó de inmediato. La decisión estaba tomada, mi mujer y su primer embarazo fueron el clic definitivo que me faltaba para dar ese paso. La clásica pregunta de «¿dónde me veo en diez años?» solo tenía una respuesta: lejos de la restauración. Dicho y hecho, me formé como *coach* personal en Barcelona y ahí comenzó la que llamo «mi segunda vida».

Empecé a encadenar formaciones. Hice másteres de *coaching*, de PNL (Programación Neurolingüística), de *mindfulness*... Notaba que quería recuperar el tiempo perdido (aunque, cada vez más, me doy cuenta de que realmente fue un tiempo ganado). Empecé a colaborar en distintas consultas de centros de salud. Mis primeros clientes tenían algo en común: querían perder peso y me pedían, como *coach*, que los motivase para lograr su objetivo. Incluso algunos querían que les diese pautas para lograrlo, pero yo no era ni médico, ni dietista, ni nutricionista... Tan solo podía valerme de mi sentido común para aconsejarles cuatro cosas básicas. Fue entonces cuando decidí formarme en lo que se convertiría en mi pasión: la alimentación natural.

Cursé Nutrición y Dietoterapia, y me enamoré y puse en práctica todo lo que iba aprendiendo. Por fin encontraba la puerta de entrada para facilitar un cambio vital en las personas. Entendí lo determinante que es lo que comemos en nuestro día a día y el impacto que provoca en nuestro físico y en nuestras emociones. Fui ampliando mis conocimientos con estudios de nutrición ortomolecular, nutrición energética, medicina tradicional china... hasta convertirme, sin darme cuenta, en técnico en Alimentación Natural. Paralelamente, devoraba libros y estudios que tuviesen cualquier tipo de relación con temas nutricionales, y llegué a crear mi propio ideario y propuesta autodidacta, la cual pongo en práctica hoy en día. Propuesta equilibrada, a mi entender, que busca alejarse de modas,

tendencias o extremos radicales excluyentes que pueden conducir a obsesiones alimentarias enfermizas.

Aquel sueño que tuve en su día hoy es una realidad. Colaboro con distintos colegios, empresas y colectivos divulgando información nutricional para mejorar nuestra manera de alimentarnos y para ser más conscientes de cuánto nos influye esta. Acompaño a muchos de mis clientes a un cambio de hábitos que les transforme su vida, sin ninguna pretensión ni enrocado en verdades absolutas, escuchando y respetando a cada uno de ellos. Compartiendo esa «gran revolución» que supone comer de otro modo. Haciéndoles entender que, si yo un día pude cambiar, cualquiera puede hacerlo.

Empecé en un restaurante relacionándome con la alimentación para volver a ella de otro modo, con un enfoque terapéutico. He tenido la suerte de convertir mi pasión en mi trabajo, combinando elementos de la gastronomía clásica con propuestas saludables más puristas. Por esto la protagonista de este libro es, sin duda, la mesa, símbolo de unión de estos dos mundos. Se trata de una especie de carta de amor, de un homenaje sentido a toda su ceremonia y liturgia. Desde mi enfoque holístico e integrativo, la mesa es el crisol cultural y emocional ideal para cuidarte y amarte más y mejor.

Uno de los motivos que me han llevado a escribir este libro ha sido el de motivar y hacer reflexionar a la gente sobre la importancia de «volver a la mesa», de recuperar nuestra tradición de celebrar comidas, cenas y otros

momentos de unión familiar en torno a este fantástico mueble. Con las prisas, con los horarios de trabajo interminables, con la vida en las grandes ciudades, estamos perdiendo esta maravillosa costumbre, tan nuestra, de compartir momentos preciosos de convivencia en nuestra vida cotidiana.

El objetivo de alimentarte es el de construirte, el de asimilar un grupo de nutrientes que te ayuden a obtener esa energía y esos materiales estructurales que necesitas para sobrevivir en primer término, y para desarrollarte y evolucionar en segundo. Tu elección será la clave para el desempeño de muchas habilidades y competencias en tu vida. «Somos lo que comemos», y tú decides qué quieres ser. Cada uno es protagonista de su vida, de lo que compra, de lo que cocina y de lo que se mete en la boca. Nadie nos obliga a comer según qué cosas, en la sociedad del bienestar tenemos una oferta de productos y alimentos interminable para satisfacer nuestras necesidades, antojos o caprichos. Ser conscientes de ello nos ayudará en este propósito.

La mesa es el escenario donde se representa y tiene lugar esta función. Del mismo modo que un deportista necesita su terreno de juego, o un artista, su taller, nosotros ponemos en práctica el arte de alimentarnos en la mesa. Es nuestro marco de encuentro donde el impacto de lo que comamos va a determinar nuestra tarde, nuestro día, nuestra semana y nuestra salud en general.