

# ALIMENTOS PRIMARIOS



La nutrición es una fuente secundaria de energía. Los alimentos primarios, o fuentes no alimentarias de nutrición, son las que realmente nos satisfacen.

De niños, todos vivíamos en la onda de los alimentos primarios. Los enamorados se alimentan de la pura felicidad y la paz en que viven, mientras que los empresarios apasionados son alimentados por sus trabajos. La emoción y el éxtasis de la vida cotidiana nos pueden alimentar de forma más completa que cualquier alimento.

Imagínate unos niños jugando afuera con los amigos. A la hora de cenar, su madre los llama diciendo: "¡Es hora de que vengan a comer!" "¡No mamá! No tenemos hambre todavía", responden. En la mesa, la madre debidamente se asegura de que los niños no dejen ni un bocado. Los niños, de mala gana, se esfuerzan en comer lo mínimo y se muestran ansiosos por volver a salir a jugar. Al final del día, regresan exhaustos y satisfechos. Rápidamente se duermen sin siquiera pensar en comida.

¿Puedes recordar un momento en tu vida en el que estabas profundamente enamorado? Todo lucía brillante y cálido, los colores eran vivos y la vida estaba llena de dicha. De seguro

te sentías hinchado de felicidad ante la presencia de tu pareja, sostenido y animado sólo por la feliz conexión que experimentaban. Estabas flotando en el aire y la comida era algo secundario.

Piensa ahora en un momento en el que estuviste involucrado en un proyecto de trabajo muy emocionante. Creías en lo que estabas haciendo con todo el corazón y te sentías confiado y estimulado. El tiempo se detenía y el mundo exterior sencillamente desaparecía – ya muy tarde, te acordabas de comer.

Ahora recuerda alguna vez en la que estabas deprimido o en la que experimentabas un momento de baja autoestima – te estabas muriendo de hambre por alimentos primarios. Ninguna cantidad de comida secundaria hubiera podido satisfacerte. No hubiera importado lo mucho que comieras, nunca te habrías sentido satisfecho. La necesidad de amor, poder, o simple reconocimiento no hubiera sido remediada por la comida en exceso

LOS ALIMENTOS PRIMARIOS VAN MÁS ALLÁ DEL PLATO, NUTRIÉNDONOS EN UN NIVEL MÁS PROFUNDO.

**Los cuatro alimentos primarios principales son:**



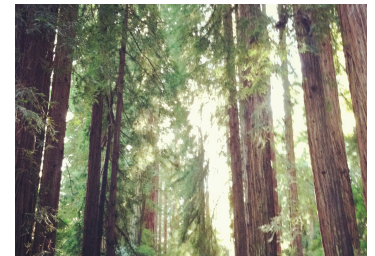
**PROFESIÓN**



**RELACIONES**



**ACTIVIDAD FÍSICA**



**PRÁCTICA ESPIRITUAL**

Mientras más alimentos primarios consumimos, menos dependeremos de los alimentos secundarios. Y por el contrario, cuanto más nos llenemos de alimentos secundarios, menos espacio dejaremos para los alimentos primarios – nuestra verdadera fuente de nutrición. Muchas religiones y culturas practican el ayuno para reducir el consumo de alimentos secundarios, abriendo canales para recibir una mayor cantidad de alimentos primarios.

Tómate un poco de tiempo de calidad para explorar tu equilibrio personal entre la alimentación primaria y los alimentos secundarios – ¿qué área necesitaría un poco de atención?