



ASPECTOS PSICOLÓGICOS DEL HOMBRE Y SU ALIMENTO: TRANSITANDO DE LA NATURALEZA A LA BIOTECNOLOGÍA EN PRO DE LA CALIDAD DE VIDA

Santamaría Suárez Sergio, Escobar Torres Jorge Gonzalo, Rodríguez Contreras Verónica, Tolentino Ruiz Alfredo. Barranco Bravo Jorge Alberto, Gerardo Hurtado Arriaga, Jiménez López Leticia María

Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo, Instituto Politécnico Nacional.

El interesarnos en el tema del alimento, significa acercarnos al corazón de la historia humana. El hombre es comedor y consumidor primario plantívoro, consumidor secundario carnívoro, y a veces consumidor terciario carnívoro, el humano fue consumidor de sus semejantes en la mayoría de las civilizaciones antiguas, pero en la actualidad, el consumo de carne humana, es prohibido, reprobado e incluso sancionado (1).

El alimento acompaña a la historia del ser humano, se encuentra ligado a la conquista de los recursos naturales, las sociedades humanas pasaron de la recolección, a la horticultura y a la agricultura, pasaron de la cacería al pastoreo y a la zootecnia, los hombres marcaron su territorio del nómada al sedentario, después de habitar la cueva construyeron la choza, la aldea, la comunidad, el pueblo, la urbe y a la gran urbe, actualmente se han roto los límites territoriales creando un mundo globalizado. El pensamiento evoluciono del mágico, al mítico, al religioso, al filosófico, al científico y al tecnológico, actualmente ya se ha iniciado el camino de las ciencias de la vida.

Esta relación del hombre y su alimento se encuentra más allá de la memoria histórica, por lo menos debe ser más antigua que la memoria escrita y anterior al homo sapiens, un dato histórico puede servir para tener una idea aproximada de la



longevidad de esta relación; la invención de la cocción se atribuye a Fu Shi que vivió en el 4500 antes de nuestra era (2).

Alimentarse es un acto universal, comer es uno de los pilares que sostienen y al mismo tiempo determinan la calidad de vida, el alimento puede aportar al cuerpo nutrientes que derivan en salud, por esa razón es necesario saber que alimentos debemos dar a nuestro cuerpo, reconociendo también que el ser humano mediante el alimento se hace llegar subrogados de afecto asociados a lo que come y que metafóricamente también le nutren. La alimentación es el elemento básico para la sobrevivencia, es elemental y sustenta al resto de las necesidades (3).

Comer también es un acto social, se come acompañado, en pareja, en familia, en grupo primario o grupo secundario (4); comer en grupo enmarca hechos y significados que proporcionan al individuo la certeza de pertenencia e identificación, mismas que interioriza (5); respecto al acto de comer refiere diversos usos dependiendo de la época y/o grupo: satisfacer el hambre y nutrir el cuerpo, relaciones personales y de negocios, demostrar la naturaleza y extensión de las relaciones sociales, proporcionar ocasiones para actividades comunitarias, expresar amor y cariño, expresar individualidad, demostrar pertenencia a un grupo, hacer frente al estrés psicológico o emocional, significar estatus, reforzar la autoestima y ganar reconocimiento, recompensas o castigos, ejercer poder político y económico, representar seguridad, riqueza, abundancia y gusto, entre otras. Hay que comprender todo lo que implica la alimentación, no sólo se hace referencia a lo biológico, sino a lo económico, cultural, social, histórico y psicológico entre otros aspectos. La comida acompaña nuestras celebraciones en un banquete de bodas, en el trabajo y en descanso, en conmemoraciones, en encuentros, reencuentros y despedidas, en pareja, en la intimidad o en rutinarios intentos de ocio, con los amigos, para abrir mercados, cerrar tratos, hasta en los ritos de muerte (6).

En el presente trabajo se abordará principalmente 1) la relación psicológica del hombre y su alimento y 2) la transición de los alimentos de lo natural a lo



antinatural, cuestionando a los alimentos derivados de la biotecnología, incluso los nutraceuticos, para reflexionar sobre las repercusiones de los alimentos en la salud, en una época de ciencia y tecnología, en pro de la calidad de vida.

La relación psicológica del hombre y su alimento.

La relación que existe entre el hombre y su alimento, es de las primeras relaciones y funda lo humano, se da a nivel de sensaciones, inicia cuando el recién nacido no tiene la capacidad de verbalizar su sentir, el recién nacido al alimentarse obtiene más que nutrientes, obtiene las sensaciones de ser amado, seguridad y protección, incluso dentro del vientre materno ya existe la relación entre el producto y el alimento, a este respecto los programadores psiconeurolinguistas reconocen el plexo solar como el lugar de las emociones, es decir coinciden topográficamente el lugar de las emociones y el lugar de los alimentos dentro del vientre materno, ambos regulados por el sistema nervioso autónomo (7).

Es la madre quien inicia al bebé en la relación básica con el mundo (de las personas, de los objetos y de los alimentos), asocia el alimento a emociones que más tarde en el mundo adulto serán necesidades emocionales apareadas al alimento. Cuando la madre amamanta a su bebé los fenómenos que se presentan son mucho más que la simple ingestión y digestión del calostro o leche materna. Experimenta saciedad, seguridad y confort entre otras. Durante el acto de alimentar a su bebe, la madre le proporciona un sostenimiento fisiológico y emocional (holding), lo toca, lo mira, le sonrío, lo besa, el bebé no sólo está alimentándose; también está vinculándose psicológicamente a su madre (8).

La primera relación del hombre y su alimento no es por vía oral, es intrauterina, en ese momento el producto se encuentra en condiciones de vida propicias, el producto es uno con la madre, fuera del vientre materno las necesidades biológicas básicas son estar alimentado, a temperatura estable y aseado, las necesidades psicológicas básicas son la sensación de seguridad, protección y contacto humano para saberse amado. Las sensaciones quedan ligadas al



alimento y grabadas en el cuerpo a manera de huellas mnémicas que mediarán la relación, sujeto–alimento–afecto. De ahí la importancia del pecho materno para M. Klein o en el caso de Winnicott el holding (8). En un estudio realizado por pediatras se obtienen las características psicológicas de neonatos a partir de la forma en que se relacionan con el pecho materno al momento de alimentarse; 1) el juguetero se alimenta en actitud lúdica con el pezón, antes, durante y después del alimento, 2) el barracuda es voraz, ansioso y mordelón, puede lastimar el pezón de la madre, 3) el perezoso presenta una actitud indecisa y desinteresada tanto en el pezón como en su alimento, 4) el gourmet succiona y saborea repetidas veces (9).

El hombre inicia la vida siendo alimentado, pero más tarde él mismo se prepara su alimento, sobre la base de lo aprendido la preparación se hace compleja hasta engullir alimentos subrogados de afectos para el alma, comer deriva en un asunto de razón y corazón envueltos en aspectos sociales, Engels escribió: “La diferencia esencial entre la sociedad humana y la sociedad animal, es que los animales, en el mejor de los casos, coleccionan, mientras que el hombre produce” (10). En la alimentación el valor gastronómico se impone al valor alimenticio, es en la alegría y no en la tristeza donde el hombre encuentra su espíritu, creación del deseo y no de la necesidad, el comer actualmente es un acto autómatas, el que come, ya no sabe lo que come, ha perdido la referencia de su alimento, se encuentra extraviado entre la ciencia al servicio de la mercadotecnia, y los expertos corrompidos que sugieren ingerir productos alimenticios y no comida nutritiva.

Cuando el hombre enuncia lo que comió, lo que come y lo que sueña comer, en movimientos de péndulo pasa de lo ideal a lo real, de la opulencia a la austeridad, de lo abstracto a lo concreto, los alimentos no son solo materiales vegetales y animales consumidos para satisfacer exigencias fisiológicas, son también material de pensamiento, textos y pretextos que simbolizan necesidades afectivas y justifican prácticas sociales. El mercado global es en realidad una red de máquinas que transforman al hombre en autómatas sometido a una lógica de



producción acelerada y consumismo, en donde cada momento histórico con su modo de producción también se refleja en la relación del hombre y su alimento. El resultado de todo ello es según la oportuna expresión de Vandana Shiva (2002) el monocultivo de la mente (11).

El alimento occidental no se produce bajo un modelo ecológico sostenible, se requiere alfabetización ecológica, es decir dotarnos de la capacidad para comprender los principios de organización comunes a todos los sistemas vivos, para entender que los ecosistemas han ido evolucionando desde el principio para sustentar la vida. Hay seis principios de ecología que son cruciales para el sostenimiento de la vida: 1) redes, 2) ciclos, 3) energía solar, 4) asociación, 5) diversidad y 6) equilibrio dinámico. Debemos dar paso a una era no basada en lo que se pueda extraer de la naturaleza, sino en lo que se pueda aprender de ella. Es posible que el ecodiseño de los alimentos y las tecnologías de la naturaleza sean infinitamente superiores a la ciencia y la tecnología actual, porque las últimas manejan diseños lineales, provocan muchos desechos que no reciclan, llamados basura, su objetivo es el control, por el contrario el objetivo principal del ecodiseño es conservar la vida, uno de sus principios básicos consiste en que residuo equivale a recurso, los ecosistemas de la naturaleza no son lineales, son complejos y cíclicos a diferencia de los sistemas humanos - industriales. Se espera que en el futuro la agricultura orgánica no solo sea un medio sano de producir alimentos, sino también el más barato.

Dentro del modelo ecológico se plantea la interacción de la triada ambiente, huésped y agente patógeno, al alimento se le puede ubicar tanto del lado de agente patógeno, como del lado del agente inmunógeno, existe la posibilidad de ver al alimento como una opción de llevar salud al cuerpo, y sin embargo lo común es que mediante él nos provocamos malestares, síntomas y enfermedades. El lenguaje en este sentido resulta ilustrativo al referirse a sensaciones que afirman un franco rechazo respecto a otras personas, por ejemplo “no lo trago, me causa indigestión, me cae mal, me da asco, quiero vomitarlo” siento repulsión” se



relaciona emoción y alimentación, afortunadamente también está la contraparte, la aceptación del gozar cuando comemos acompañados, el alimento es un preámbulo en la charla y preludio del amor, aporta emociones positivas, la satisfacción y la preferencia envueltos en gusto y sabor, por eso las expresiones de – te quiero comer a besos – es un pan – tan dulce como la miel - entre otras.

La pregunta es ¿en dónde se posiciona el alimento nutraceutico frente a la emoción? al momento el alimento nutraceutico está más encaminado a la razón que a la emoción, el consumo de alimento nutraceutico va dirigido a la razón, es el razonamiento quien interviene en la decisión de consumir y qué consumir, para lograr los aportes nutricios que deriven en salud y elevan la calidad de vida, para conducirnos a una vejes y muerte biológica digna, estos argumentos pasan por la razón, pero dejan pendiente el reto de hacer que ese alimento benigno al cuerpo, pase por la emoción y resulte benigno al alma, tarea arto difícil, por el momento el nutraceutico no está asociado a lo culinario, ni apareado a necesidades secundarias que lo acaricien ni siquiera como un producto de impulso. (los que se ubican cerca de las cajas de cobro de los supermercados, la gente los toma sin razonar y los compra, son objetos plus después de comprar lo necesario, pequeños lujos para apapacharme y reafirmar el poder adquisitivo.

Una de las paradojas frecuentes en una sociedad hipócrita es que los grupos ambientalistas se preocupan por la ecología del planeta, auspiciados por empresas que agreden a la ecología humana, industrias que anuncian los productos biodegradables en base a una ciencia corrupta y certificada por organismos autovalidadores, corporaciones agroquímicas utilizaban un lenguaje muy parecido al que utilizaron cuando promovieron el modelo de agricultura química, pregonado como “la revolución verde” hace unas décadas. Desde entonces el lado oscuro de la agricultura química se ha hecho cada vez más evidente. Se ha promovido la publicidad de una virtual crisis de alimentos, que nos lleva a aceptar dos falacias 1) que el hambre en el mundo se debe al escasez de alimentos 2) la ingeniería genética constituye el único modo posible de



incrementar la producción alimentaria. Cuando las causas del hambre en el mundo tienen poco o nada que ver con la producción de alimentos, su origen se encuentra en la pobreza, la desigualdad en la distribución de la riqueza. La gente pasa hambre porque los medios de producción y distribución de alimentos están controlados por los ricos y los poderosos: el problema del hambre en el mundo no es técnico, sino político, la brecha entre ricos y pobres es cada día más grande, las tecnologías químicas y transgénicas no van a aliviar el hambre en el mundo, van a continuar arruinando el suelo, perpetuando la injusticia social y poniendo en peligro el equilibrio ecológico de nuestro medio natural.

En su empeño por patentar, explorar y monopolizar todos los aspectos posibles de la biotecnología, las principales corporaciones agroquímicas han ido comprando empresas semilleras y biotecnológicas, disfrazándose de corporaciones dedicadas a las ciencias de la vida. Las fronteras tradicionales entre industria farmacéutica, industria agroquímica e industria biotecnológica se diluyen rápidamente a medida que las corporaciones se unen para formar bajo la bandera de las ciencias de la vida, conglomerados aún más gigantescos. Se tiene una reducida comprensión de la vida basada en la creencia errónea de que la naturaleza puede estar sujeta al control humano, postura que ignora la dinámica auto generadora y auto organizadora que constituye la esencia misma de la vida y redefine los organismos vivos, no como máquinas que pueden ser manejadas desde el exterior susceptibles de ser patentadas, vendidas y compradas como cualquier otro recurso industrial. El peligro extremo para la humanidad es que la vida ha sido entendida como una mercancía. La biotecnología usada en las ciencias de la vida ha dado paso a la piratería que podemos denominar biopiratería. En los últimos años, los problemas de salud provocados por la ingeniería genética así como sus problemas asociados más profundos, sociales ecológicos y éticos, han salido a la luz pública por lo que ha surgido un movimiento global de rechazo de esta tecnología que crece rápidamente.



La alternativa para comprender la naturaleza y no necesariamente controlarla, inicia con la Bio-imitación o más propiamente el ecodiseño que está generando una ola de optimismo en cuanto a las posibilidades de la humanidad para avanzar hacia un futuro sostenible. La biotecnología está llegando a una encrucijada que es a un tiempo científica, filosófica y política, es un intento por salvar el mundo, la vida, y con ello la vida humana. Afortunadamente el alimento aún no esta inevitablemente ligado a la enfermedad y tampoco a la riqueza, existen algunos países con economía sobresaliente que tienen poblaciones que comen muy mal y otros países con pobreza que tiene una alimentación adecuada. Existen los que tienen más hambre que apetito y los que tienen más apetito que hambre, en este contexto el alimento nutraceutico se mueve, transita y trasmuta de lo culinario a lo necesario, del sabor a los nutrientes, del sentimiento asociado a la razón de lo saludable, de lo que es mejor para el paladar y lo que es mejor para el cuerpo, tiene una relación directa con la conducta alimentaria, uno de los retos del quehacer psicológico es explorar la relación del hombre y su alimento en una sociedad en donde abundan las conductas bulímicas y los significados orales.

El alimento se concretiza en el cuerpo presente en el ascendente y descendente, tanto en la memoria como en las acciones transformadas en un estilo de vida que revivirá el pasado inmediato de un cuerpo que no muere ni desaparece; se diluye, se absorbe, se integra, se vuelve a concretar en los hijos o nietos de una familia, y es cuando vemos que el cuerpo se va perfeccionando o minando en un proceso histórico y social que siempre fluye de acuerdo a normas y convencionalismos que pueden obstaculizar la búsqueda del futuro.

Los médicos, nutriólogos, farmacéuticos entre otros, al despojar al cuerpo de las emociones, de los sentimientos, se quedan con trozos de células que no se mueven solas sino que se relacionan con ese estado emocional que permite crear nuevas redes internas en el cuerpo, nosotros heredamos un cuerpo y al mismo tiempo lo vamos a heredar a nuestros hijos, el cuerpo de hoy en día es el cuerpo del humano ¿será digno de la modernidad?



Ahora los jóvenes (estudiantes) han abandonado las drogas menores y prefieren el uso de medicamentos auto administrados para sanar sus malestares y síntomas como el insomnio, la indigestión, el dolor, la tensión nerviosa (13).

Esta muerte que asedia en cada hábito tiene su historia, incluso se puede encontrar silenciosa y llena de dulzura en los alimentos, como lo prueba la diabetes y alteraciones endocrinas. Un cuerpo que se va destruyendo no solo muestra la decadencia de una sociedad de consumo, sino también que la esperanza de vida no ha incrementado y con un principio ergonómico que no ve la salud sino el mercado, la calidad de vida es un concepto lejano desde la actual realidad alimenticia. El cuerpo visto como un lugar para hacer riqueza, de no leerse con ojo crítico, se tornara aparente natura y se convertirá en una realidad sin historia. El cuerpo visto como indicador de salud individual y social resultaría en la deconstrucción de un cuerpo mas sano que aspire por lo menos a la vejes y la muerte digna. Qué nos dice la obesidad, un problema de salud publica a nivel mundial, que nos dice la anorexia, que nos dicen los trastornos de alimentación que se confunden con el concepto de normalidad, que nos dice una familia desintegrada y una alimentación basada en fast fud, el cerebro parece ser el gran dominador que le dice a la obesidad que deje de demandar salud, que deje de denunciar el exceso de alimento chatarra, que deje de gritar sus angustias, la falta de ejercicio y la falta de un ambiente sano.

En la época actual algunas neurosis alimenticias como la bulimia y la anorexia ocultan las bondades del acto social de comer, al convertirse en actos solitarios, se alejan de la función social de la alimentación, de sus alegrías compartidas, la comida como acto social y como prelude de los juegos del amor – el dar de comer en la boca –. O como en el caso de la obesidad considerada una compulsión a comer asociada a estados mentales y afectivos como ansiedad, enojo, culpa, depresión, autocastigo, autopremio, inseguridad, desconfianza, sentimiento de no ser querido, búsqueda de atención entre otros (14). El alimento para los humanos, jamás fue, no es y no será un simple alimento, debemos preguntarnos, ¿qué se



come con aquello que se come?, ¿qué ganancia psicológica desea hacerse llegar mediante el subrogado llamado alimento? ¿cómo nos incorporarnos a la evolución de los alimentos? Esta última pregunta nos compromete a un análisis de las actitudes del hombre frente a su alimento desde su forma más simple, tal como nos lo presenta la naturaleza en su estado más silvestre hasta el alimento más sofisticado tanto en sentido culinario, como en sentido científico – tecnológico que enmarca la biotecnología.

El transitar de los alimentos

Transitar significa pasar de un lugar a otro, el transitar al que nos referimos en este trabajo, es un transito de los alimentos a la par de la complejidad de la vida y de las sociedades humanas, básicamente de lo natural a lo antinatural.

El hombre ha ido relacionándose de diferentes maneras con su alimentación. Inicia con una relación natural, cuando vivía en austeridad o en un estado rudimentario, su alimento era crudo, tal y como se le encontraba en la naturaleza, hablamos entonces de una relación natural en donde el alimento era ingerido directamente sin aderezos, sin saborizantes, sin enjuagues.

Con el descubrimiento del fuego el hombre accede al asado de la carne, la carne toma sabor, a la par del dominio del fuego, se inicia la carrera de la alimentación antinatural entonces el fuego le da paso a la cocina, ha nacido lo culinario, pero actualmente se ha ido perdiendo al mismo tiempo que aparece la comida chatarra y la comida rápida (15).

Un habito que se quedó marcado en el inconsciente colectivo del hombre en tanto masculino, es el gusto por el asado de la carne, a manera de conducta típica el hombre reproduce su gusto por asar carne, son los hombres los cazadores y son ellos quienes dominan el fuego, luego entonces podemos suponer que son ellos los primeros cocineros y que actualmente rescatan esa conducta primaria de su perdido origen; obsérvese el cambio de actitud en los niveles cognitivo, afectivo y



conductual, de un hombre en tanto masculino, ante la idea de hacer carne asada, son ellos quienes generalmente se pronuncian y proponen a la carne asada como menú principal de reuniones, gustan de hacer el fuego, asar, servir y compartir relajada y nostálgicamente frente a la hoguera.

La comida cocinada, se desarrolló impresionantemente con una gran variedad de sabores y colores relacionados a las bondades geográficas, se transformó en diálogo o ritual social, en donde se comparte, se deleita y se atiende, la comida de quien cocina debe ser compartida para cumplir su cometido social, aún ahora la gente se cita a comer como pretexto de socialización, sazonando sus intenciones.

Lo culinario da paso a lo industrializado, aquellos alimentos originarios de zonas geográficas lejanas, encuentran seguridad de traslado, aumentan tiempo de conservación al ser envasados y tratados con sustancias artificiales, la industria pluraliza el alimento y lo pone a disposición para el consumo, el comensal se aleja cada día más de lo natural, e inconscientemente se aleja del contacto con las necesidades nutricias de su cuerpo, el cuerpo ya no habla o habla pero sin ser escuchado, su voz es tenue, es alimentado sin ser tomado en cuenta, el sabor que desplazó a la nutrición ahora se aparea con el alimento industrializado y modifica la dieta y el gusto. El hombre máquina es alimentado con comida procesada por la industria, el cuerpo enferma y al mismo tiempo enferma a la sociedad y al ambiente.

Lo industrial abusó de la innovación, creando el alimento chatarra, condicionó al paladar, lo hizo deseoso de alimento chatarra (no aporta nutrientes al cuerpo y atenta contra su salud), es increíble que el paladar humano que solo tiene cuatro posibles centros del sabor que registran lo agrio, lo dulce, lo amargo y lo salado (16), se haya diversificado al grado de la saturación del sentido llegando a disfrutar combinaciones tan exóticas como artificiales.



Fue la propaganda y la publicidad quienes dejaron el fenómeno de la marquitis, en la actualidad sigue operando con cierta eficacia, el lenguaje de la gente sigue siendo la prueba de realidad de la marquitis, aún se pide un kleenex en lugar de un pañuelo desechable, chicle en lugar de goma de mascar, se le llama refresco a la bebida carbonatada, saborizada y coloreada artificialmente, se pide jugo de naranja por su marca sin que la bebida contenga jugo de naranja, es el extravío de el hombre y su alimento, la alimentación es francamente antinatural.

Los ritmos de vida acelerados dan paso a la comida rápida (fas fud), el hombre se vuelve nómada en sus hábitos alimentarios, se desorganiza, pierde el sentido del tiempo biológico del lugar y del sabor, necesita alimentar a una alma angustiada y llena de necesidades secundarias.

Una aparente reacción de la industria fue el aportar los alimentos enriquecidos y complementados, pero en poco tiempo se abuso del concepto y degeneró, ahora se debe ser un consumidor experto en escepticismo para saber elegir de entre tantos productos mágicos. ¿Qué otro animal necesita que le ayuden a decidir lo que debería comer?, los publicistas y expertos en nutrición nos hicieron dudar del sentido común, de nuestros hábitos heredados de la sabiduría de nuestras madres y abuelas; la comida se ha reemplazado por los nutrientes y el sentido común por la confusión, ahora la población mundial es enfermiza y obesa (12).

La investigación genética trajo consigo la esperanza de que los genes determinan el cuerpo, facilitó el boom de la ingeniería genética de los alimentos, de los transgénicos, alimentos que la naturaleza jamás hubiese podido conjugar, con un procedimiento de laboratorio se logra conjugarlos, y mediante publicidad emocional se instaura el gusto en un paladar extraviado y antinatural que prefiere llevar al cuerpo emociones y no nutrientes. Obsérvese la tendencia esnobica, de un jugo de frutas tropicales, tutifruiti, fresa – kiwi, piña – coco o piña colada.



La biotecnología en complicidad con la publicidad, en los últimos años ha creado un abismo entre el engullir lo concreto y el saber científico respecto al alimento engullido (le invitamos a leer la etiqueta de ingredientes de un producto chatarra e identificar el aporte nutricional de eso que usted engulle).

En este marco de la relación del hombre y su alimento se plantea como alternativa, la relación alimento-ciencia-salud. La propuesta es un alimento nutracéutico, antinatural, pero científicamente aceptado que lleva nutrientes y los beneficios de un fármaco natural al cuerpo, que contacta sus necesidades somáticas, el reto es grande porque tiene que competir con la ignorancia de quien se alimenta y las emociones que otros alimentos chatarra y complementados supuestamente aportan, en un marco de racionalidad nutricional y objetividad científica, el alimento nutracéutico pretende llevar al cuerpo aquello que perdió al alejarse de la alimentación natural, y sin embargo su tarea es ardua y difícil, pues es limitada su función saborizante y posibilidad culinaria, su aporte en salud, enfrenta una competencia desleal ante un consumidor acostumbrado a comer por emociones bizarras, que vive en la inmediatez de lo emocional, que prefiere comer seguridad, aceptación, emoción, poder, estatus y al final de una lista de anti valores recuerda que también es posible nutrirse mediante el acto de comer.

Quedan preguntas pendientes respecto a la funcionalidad del alimento nutracéutico, en un futuro sabremos si es la evolución del alimento que el humano necesita hoy en día, o es una nueva trampa de la ciencia, la biotecnología y la economía de mercado, que nos alejará aún más de lo natural.

Por el momento se presenta como la mejor opción para un cuerpo extraviado y agredido a diario por aquello que engulle en nombre de la estabilidad emocional. Queda también por saber si el alimento nutracéutico tendrá capacidad de cobertura y si estará destinado a la masa de humanos hambrientos y pobres o se trata de un alimento de elite, para connotados y económicamente pudientes.



La vida moderna implica stress sedentarismo, ritmos acelerados de producción, alimentos excedidos en grasas poli saturadas y en ese contexto se encuentra el fomento de una ignorancia respecto a nuestro cuerpo a los requerimientos nutricios – energéticos que permitan el cuidado y la salud, que garanticen una mejor calidad de vida. Pero el hombre moderno con su vida sedentaria, nos muestra hasta que punto somos incapaces de adaptar nuestro consumo a nuestro requerimiento energético. El hombre añora lo culinario, pero sigue modelos de alimentación llamados racionales, mismos que son aburridos y fríos, en contraposición las conductas culinarias humanas que son alegres, diversas, coloridas, que en general usan una gran imaginación a la hora de cocinar.

Uno de los retos en el futuro será reencontrar el buen comer, el buen vivir, y supone reencontrar el tiempo de vivir, estudiar y atender el comportamiento alimentario, entender que las necesidades nutricias incluyen emociones.

Será prudente estudiar si el alimento nutraceutico se relacionara con un menor índice de enfermedades crónicas, con la disminución de los trastornos de alimentación, estudiar si la sobre nutrición es un problema futuro que ya inicio su presente y también tiene que ver con los hábitos alimentarios.

La recomendación para conservar la salud, en base a una adecuada alimentación, es apegarse a la comida culinaria tradicional, disfrutar los placeres psicológicos asociados al comer, no olvidarla y mucho menos sustituirla por la comida chatarra, industrializada o rápida.

Saquemos a la comida del coche, de las áreas de trabajo y regresemos a la mesa de un hogar, regresemos a una vida apegada a los ritmos biológicos.

Esperamos que los alimentos nutraceuticos se pronuncien en pro de la disminución de la brecha entre ricos y pobres, en la inteligencia de que la



globalización de los alimentos tiene futuro sólo si es aceptable para todo el mundo, ecológicamente sostenible y respetuosa con los derechos y los valores humanos.

BIBLIOGRAFÍA

- (1) Antaki, I. (1999). En el banquete de platón: el hombre y su alimento. D.F. Joaquín Mortiz. Los hombres y su comida p.p. 7-18.
- (2) López, S. (2005). Fuentes hemerográficas para una historia del cuerpo humano en México (1846-1899). México. CEAPAC.
- (3) Feldman, R. (1995). Psicología. D.F. McGraw-Hill. p.p. 298-299
- (4) Ansiue, D. (1994). La dinámica de los grupos pequeños. Buenos Aires. Paidós
- (5) Baas, M., Wakenfield, L. y Kolasa, K. citado en Toro, J. (1996). El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad. España. Ariel Ciencia.
- (6) Toro, J. (1996). El cuerpo como delito. Anorexia, bulimia, cultura y sociedad. España. Ariel Ciencia.
- (7) Goleman, D. (2007). La inteligencia emocional. D.F. Vergara.
- (8) Bleichmar N., Leiberman C. (2001). El psicoanálisis después de Freud. México D.F. Paidós.
- (9) Sabillón, F. Diferentes patrones de succión. Honduras Pediátrica - VOL. XIX - No. 4, Octubre, Noviembre, Diciembre – Año 1998.
- (10) Engels, F. (1985). El origen de la familia, la propiedad privada y el estado. México. Ediciones de cultura popular.
- (11) Vandana Shiva en Capra, F. (2002). Las conexiones ocultas. Barcelona. Anagrama. La mente y la conciencia p.p. 60-96.
- (12) Pollan, M. (2009). El detective en el supermercado. España. Temas De hoy.
- (13) Santamaría, S. (2003). Tesis: Estudio exploratorio descriptivo de salud en la vida cotidiana en población universitaria aparentemente sana del Instituto de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. UNAM
- (14) Abramson, E. (1993). Emotional eating: a practical guide to taking control. Desclée De Brouwer.
- (15) Goody, J. (1995). Cocina, cuisine y clase. Estudio de sociología comparada. Barcelona. Gedisa.
- (16) Rosenzweig, M. & Leiman, A. (1992). Psicología fisiológica. Madrid. McGraw-Hill.

BIBLIOGRAFÍA COMPLEMENTARIA

- Glucksman, M. (1989). "Obesity: A psychoanalytic challenge" (Obesidad: un reto psicoanalítico). Bemporad, J. Herzog, D. En "Psychoanalysis and Eating Disorders".
- Featherstone, M. (1991). Cultura de consumo y posmodernismo. Buenos Aires. Amorrortu.