

## 4. Como, luego existo

### Digamos: buen provecho y bienestar (felicidad)

*Si se quiere mejorar al pueblo, en vez de discursos contra los pecados denle mejores alimentos. El hombre es lo que come (Wollt ihr das Volk bessern, so gebt ihm statt Deklamationen gegen die Sünde bessere Speisen. Der Mensch ist, was er isst).*  
Ludwig Feuerbach, 1850<sup>1</sup>

*Sea el alimento tu medicina, y la medicina tu alimento*  
Hipócrates de Cos (Grecia, siglo V a.C.-Siglo IV a. C.)<sup>2</sup>

*La obesidad no es cuestión de peso,  
es de exceso de energía*  
R.S.G.R., 2017

La condición humana de sobrepeso es explicada por el almacenamiento en depósitos grasos de energía:

Al hacer referencia de la condición de peso corporal con sobrepeso, la primera referencia a su origen es que la persona come en exceso, carece de consciencia, se culpa al ser un asunto estético. En síntesis, la obesidad es consecuencia de la mala nutrición por exceso de consumo de energía de los alimentos (ricos en grasa, sal en exceso, y azúcares simples como dulces y golosinas). Se añaden la deficiencia de nutrientes, la inactividad física, el sexo y la edad.

Entonces ¿De quién es el asunto de la obesidad? Respuesta: de múltiples factores cuya manifestación concreta es el organismo. Sin embargo el portador del mismo es la persona que obtiene los alimentos para su sobrevivencia: come para vivir, lo que da lugar a la conducta alimentaria cuya actividad es:

**Social:** Espacio donde se llevan a cabo actividades interpersonales, ceremonias, encuentros, negociaciones, transmisión de valores y educación.

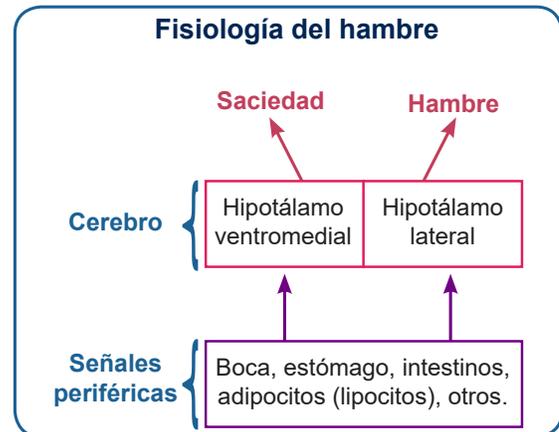
**Cocinar:** La preparación de los alimentos se realiza desde tiempos prehistóricos con los descubrimientos del fuego y la agricultura.

**Neurológica:** A través de los circuitos de hambre-saciedad, procesos metabólicos y celulares, se lleva a cabo el intercambio de nutrientes de todo el organismo. Su asimilación e intercambios, propicia el funcionamiento óptimo de cada individuo.

**Placentera o Displacentera:** Se encuentran en función con los aprendizajes que el individuo ha realizado a través de su propia experiencia y del contexto cultural en el cual se encuentra que da una carga adicional a los alimentos como sanos por su imagen externa, agradables por su textura, ricos por la intensidad de su sabor (gusanos de maguey, o charales en salsa verde).

1 *Somos lo que comemos* <http://www.nutrigenomica.udl.cat/blog/de-donde-viene-la-frase.html>

2 *Hipócrates*, <https://es.wikiquote.org/wiki/Hipócrates>



[/images.slidesharecdn.com/rome-de-diogenes/apetito-y-obesidad-131226211446-phpapp02/95/apetito-y-obesidad-31-638.jpg?cb=1388092567](https://images.slidesharecdn.com/rome-de-diogenes/apetito-y-obesidad-131226211446-phpapp02/95/apetito-y-obesidad-31-638.jpg?cb=1388092567)



Tacos de escamoles. (Foto: Bertha Herrera)  
[archivo.eluniversal.com.mx/articulos/54522.html](http://archivo.eluniversal.com.mx/articulos/54522.html)



[t1.rg.ltmcdn.com/es/images/3/6/3/img\\_charales\\_en\\_salsa\\_verde\\_57363\\_paso\\_7\\_orig.jpg](http://t1.rg.ltmcdn.com/es/images/3/6/3/img_charales_en_salsa_verde_57363_paso_7_orig.jpg)

**Pecado:** La Gula (del latín: *gula*), derivado del latín *gluttire*, significa tragar, consumo en exceso de comida o bebida. A la persona se le atribuye ser glotona o insaciable. Conduciéndose por el mal camino y siendo presa de las tentaciones carnales.



farm3.staticflickr.com/2481/3895956379\_522c8f78c4.jpg

De esta manera son muy variadas las aproximaciones de la conducta alimentaria. Se come para vivir en sociedad donde cada

organismo tiene su funcionamiento que le conduce a disminuir el hambre con gusto y a desarrollar sus consumos en base de sus aprendizajes que le aportan información y cultura.

### Lecturas recomendadas:

- Ascencio C. *Elementos fundamentales en el cálculo de dietas*. México: Manual Moderno; 2011.
- Fray Andrés de Olmos, (1996). *Tratado sobre los Siete Pecados Mortales. 1551 -1552. Los siete sermones principales sobre los siete pecados mortales y las circunstancias en fin de cada uno en modo de pláticas*. México, Georges Baudot.
- Gómez-Peresmitre, G, Alvarado, G, Moreno, L, Saloma, S, & Pineda, G. (2001). Trastornos de la alimentación. Factores de riesgo en tres diferentes grupos de edad: pre-púberes, púberes y adolescentes. *Revista Mexicana de Psicología*, 18(3), 313-324.
- González-Macías U. & Caballero C. (2003). Personalidad y trastornos de la conducta alimentaria. *Salud Mental*, 26(3), 2-4.
- Kaufer-Horwitz, Pérez-Lizaur & Arroyo. (2015). *Nutriología Médica*. México: Editorial Médica Panamericana.
- Pérez Lizaur AB et al., (2014). *Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes (SMAE)*. México: Fomento de Nutrición y Salud, A.C. / Ogali.

LIC. MARICRUZ MORALES SALINAS



Tamales y gorditas.  
Raquel Guillén. Archivo personal.