UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

DEFINICIÓN DE PRINCIPIOS ALIMENTARIOS SALUDABLES, A PARTIR DE LOS USOS Y COSTUMBRES DE LA ALIMENTACIÓN ANCESTRAL Y DE LA ACTUAL EN MÉXICO

Mtro. Salomón Shamosh Halabe

Programa de Doctorado en Filosofía de la Ciencia

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Actividades adicionales

- Definición de conceptos y términos de uso común
- Formulación de tesis en forma de afirmaciones para definir cada principio
- Comunicación de mensajes comerciales para hacer más atractivos los títulos de cada principio

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Antecedentes

Tradición alimentaria y culinaria ancestral de México

- Cocina ancestral mesoamericana altamente nutritiva
- Fusión entre las culturas culinarias mesoamericana, mediterránea, árabe y africana con la llegada de los europeos

- Permaneció como una dieta equilibrada y variada con hábitos alimentarios saludables hasta hace unas décadas

UNAM POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Crisis del siglo XX

- Abandono de los hábitos alimentarios relacionados con la tradición culinaria mexicana
- Pérdida de costumbres y valores ancestrales
- Se adoptan en forma masiva nuevos patrones de vida

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Crisis del siglo XX

- Surgimiento de una epidemia de obesidad, marcada por un crecimiento acelerado en prevalencia y gravedad, y por su aparición en edades cada vez más tempranas

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la
Ciencia

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

CORN FLAKES
CRACKERS

Ante el abandono de las costumbres alimentarias saludables:

1. Volver la mirada al pasado para rescatar, resguardar, reorientar, reubicar y reeducar en torno a los hábitos alimentarios

2. Transformarlos mediante la guía que aportan los siete principios alimentarios saludables

Los principios

UNAM POSGRADO Filosofía de la Ciencia

- Son el primer instante del ser de algo que es.
- Llevan y conducen a las personas a la acción.
- Son elementos que guían y han guiado de mejor forma la acción humana.
- Principio es motor de la acción, impulso y guía de ella.
- Punto de partida para la acción.
- Principio viene del griego *arje*, y en castellano de esta misma raíz está la palabra arranque. Proviene del latín *principium*.

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Principios alimentarios saludables

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Primer principio: La asimilación de la cultura alimentaria saludable requiere de un mediador y de un aprendizaje continuo.

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

- En la antigüedad, saber alimentarse era un conocimiento que estaba integrado en la misma cosmovisión de los pueblos.

- La guía de una alimentación equilibrada la daban las personas con mayor experiencia mediante el ejemplo y la congruencia.
- Las siguientes generaciones mantenían la continuidad de los usos y costumbres, protegiendo la tradición.

- Crisis actual en los hábitos alimentarios, producto de la transformación cultural profunda.
- Al mismo tiempo se generan nuevos conocimientos y saberes que se van documentando científicamente acerca de la alimentación saludable.

- Lamentablemente estos conocimientos casi no se aplican en la vida diaria por una multiplicidad de factores causales.

▪Se requiere de guías, maestros o mediadores de la buena alimentación.

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Segundo principio: Una alimentación óptima debe considerar en su conjunto y dar la misma importancia, al saber y a la información, así como al sabor y al placer de comer.

- Se eligen los alimentos principalmente por su sabor y por el placer que causan.

- La conducta ante los sabores y las sensaciones de placer que causan los alimentos es subjetiva y educable.

- En la búsqueda de una vida saludable se debe reconocer la dependencia al placer que brindan el sabor y la textura de algunos productos, así como el hecho de que en la elección de alimentos hace falta el saber.

- Solo el saber no resuelve el problema, solo el sabor lo agrava aún más.
- Para una buena elección, lo más efectivo es sumar el saber al sabor y al placer para hacerlos intervenir en la decisión acerca de los alimentos que se van a consumir.

Blanco
Sistema inmune

Verde
Desintoxicación

Amarillo
Belleza

Beneficios para la salud según los Colores

Naranja
Prevención Cancer

Rojo
Salud del Corazón

Púrpura
Longevidad

Vegan Antiespecista

11 sustitutos veganos del huevo

TODAS LAS SUSTITUCIONES EQUIVALEN A 1 HUEVO

- 1 cda de semillas de lino + 3/4 cda de agua (hacer puré en la licuadora 1 minuto)
- 1 cda de semillas de chia + 1/3 agua (mezclar y dejar reposar durante 15 min)
- 1/2 banana pisada

- 2 cdas de harina + 3 cdas de agua (mezclar y dejar reposar)
- 3 cdas de manteca de maní ó tahini

- 1 cda de proteína de soja + 3 cdas de agua (mezclar)
- 2 cdas de fécula de maíz + 3 cdas de agua (mezclar)
- 1/4 de puré de manzana

- 2 cdas de polvo de hornear + 2 cdas de agua + 1 cda de aceite
- 1/4 de tofu procesado
- 3 cdas de harina de garbanzo + 3 cdas de agua

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Tercer principio: Dado que cada alimento posee un significado cultural cargado de virtudes y defectos, resulta preciso conocer y reasignar significados a su valor simbólico.

- Hace falta volver al carácter sagrado, o al menos simbólico, que la alimentación tenía para los antiguos mexicanos e incidir en la elección de lo que se come mediante la reasignación de valores.

- Productos como la carne o los refrescos, en la actualidad, permanecen relacionados con sensaciones que únicamente refieren al bienestar y al prestigio.

- Se invita a redescubrir la esencia de cada alimento, de cada platillo y hasta de los productos industrializados.

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Cuarto principio: El resguardo crítico de la tradición alimentaria de México contribuye a la adopción de hábitos saludables.

- Es urgente estudiar las causas del abandono de los usos y costumbres de la tradición alimentaria de México para resguardar con espíritu crítico los hábitos alimentarios de la tradición culinaria mesoamericana.

- *Uauhtli*, Amaranto

- *Metl,* Maguey

- *Tecuítlatl*, Espirulina

- *Ujuí,*

  Raíces

- *Quílitl*,
  Quelites

- *Chíyan*,
  Chía

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Quinto principio: Al elegirse los alimentos que conforman la dieta, vale la pena considerar los efectos y el impacto de su producción sobre la Naturaleza.

- Resulta fundamental tener el conocimiento y la conciencia acerca del origen de los alimentos y de los procesos de la industria alimentaria, así como el impacto de su producción en el medio ambiente.

- Reconocer que el entorno no es una entidad ajena, sino que es parte integral de cada ser y así, lograr cambios en los patrones de consumo.

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Sexto principio: En la selección del menú diario es recomendable dar preferencia a 'lo natural', a lo fresco, tomando en cuenta los logros de la ciencia y de la tecnología alimentaria.

Maruchan
Instant
Lunch

- Regular las formulaciones de la industria alimentaria que tienden a hacer más atractivo el consumo de alimentos mediante la incorporación de cantidades excesivas de azúcares y harinas refinadas, grasas saturadas, sal, conservadores, saborizantes y colorantes artificiales, y otras que afectan a largo plazo la salud de la población que los consume en exceso.

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la
Ciencia

- Ahora más que nunca vale la pena promover el consumo de alimentos naturales, frescos y de preparación casera.

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Séptimo principio: La congruencia alimentaria se logra mediante la acción y la vivencia de las enseñanzas aprendidas.

- Hace falta vivir de acuerdo con lo que ya se sabe, con lo que se ha aprendido.
- Este séptimo principio integra a los otros seis, buscando su aplicación.

- Se trata de una reeducación con el fin de lograr una transformación constante en los hábitos alimentarios, en términos de salud y de relación con el ambiente y, con el objeto de vivir de acuerdo con los conocimientos obtenidos, realizando la *matesis*.

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Conclusiones

En términos prácticos el sistema de los principios alimentarios saludables:

UNAM POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Sistema de principios alimentarios

- Busca continuamente el aprendizaje creando una cultura alimentaria.
- Complementa el saber con el sabor y el placer a través de la reeducación del paladar.
- Privilegia la nutrición por encima del estatus y de lo que dice la gente.

UNAM POSGRADO Filosofía de la Ciencia

Sistema de principios alimentarios

- Resguarda la tradición ancestral de la culinaria mexicana.
- Se ocupa del impacto de la producción de alimentos sobre el medio ambiente.
- Prefiere lo natural y lo fresco.
- Forma nuevos hábitos, los enseña y los aprende, los sabe, los lleva a la acción, los vive.

El sistema de los siete principios se basa en la historia del pasado y, al ser aplicado en el presente, permanecerá hacia el futuro.

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Resultados

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

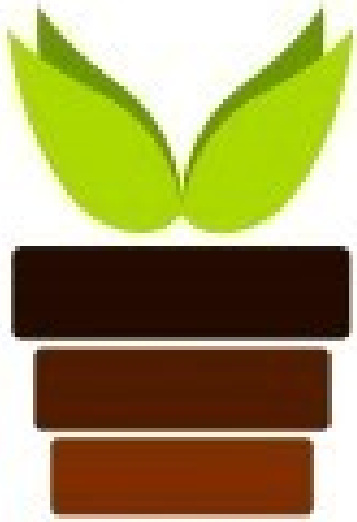
1. Propuesta de publicación de la serie de fascículos de divulgación:

2. Diseño del taller:

“Principios alimentarios saludables, el arte de la buena nutrición”

Frases cortas equivalentes a cada principio

- En busca de maestros para el comer saludable.
- Saber, sabor y placer.
- Nutrición antes que estatus.
- Lo que vale conservar.
- Huellas alimentarias sobre la Naturaleza.
- Lo natural sin disfraz.
- Si lo sabes… crea un hábito.



UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia

Esta búsqueda me deja una firme esperanza y un camino trazado para que México entre en un proceso creciente de mejora en sus hábitos alimentarios. Confío en la reeducación, mediante el resguardo de las tradiciones, para fomentar una mayor cultura alimentaria y un país en el que el pilar de la salud sea la alimentación.

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

algaespirulina

FARMACIA

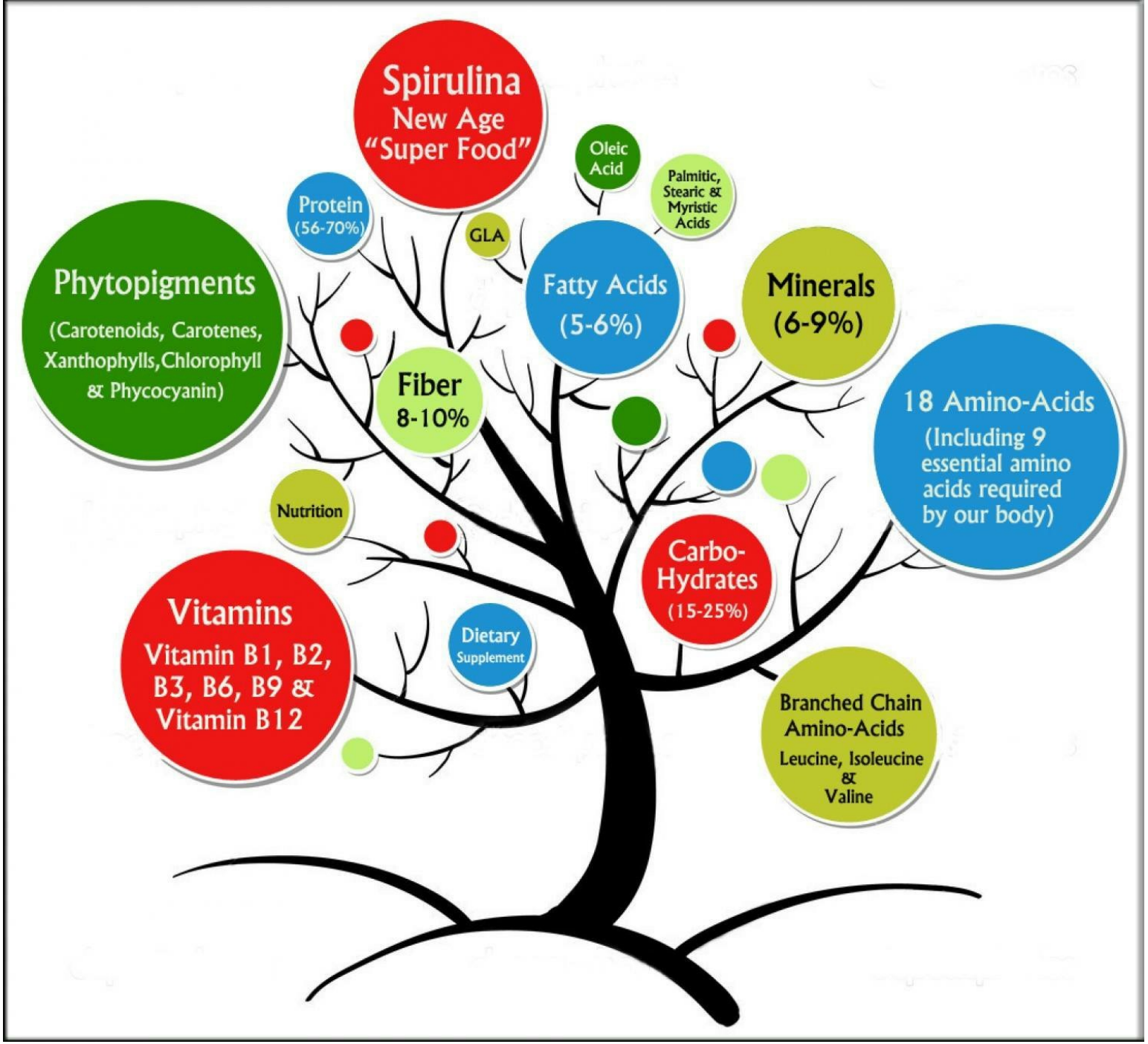
FARMACIA

IIMSAM
IIMSAM
IIMSAM
IIMSAM
IIMSAM
IIMSAM
IIMSAM
J

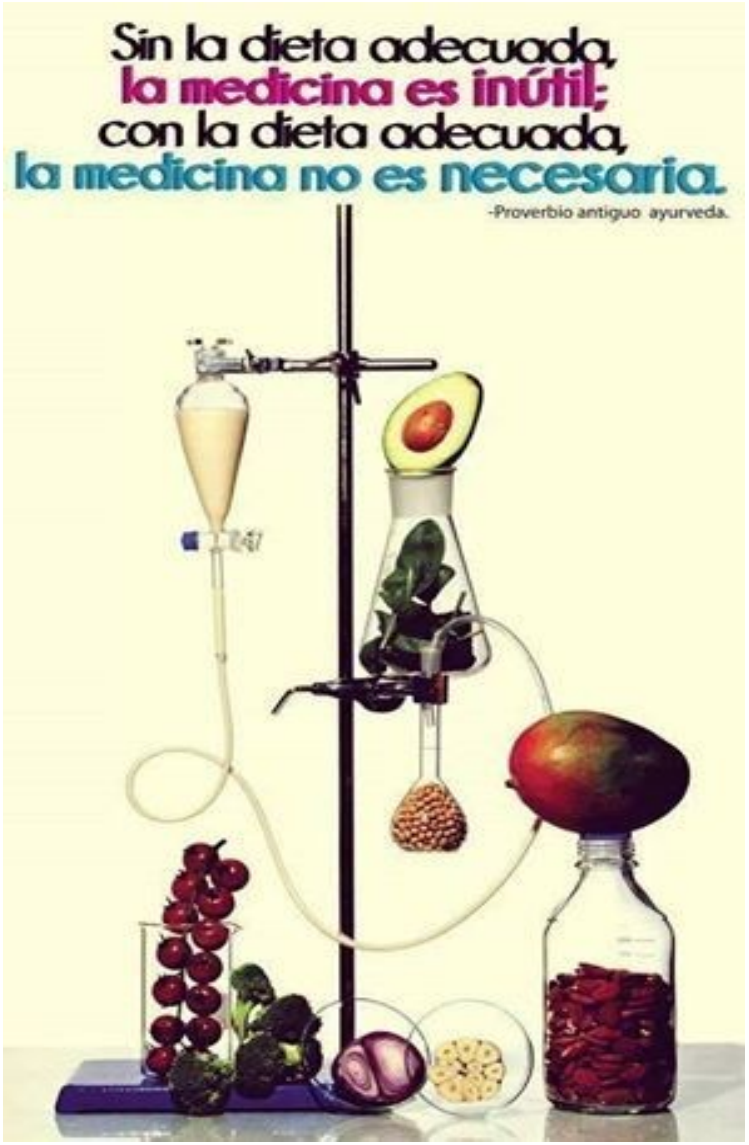
IIMSAM humanitarian
SPIRULINA
As a Contribution to the Implementation of Rome Declaration on World Food Security 1996
INTERGOVERNMENTAL INSTITUTION FOR THE USE OF MICRO-ALGAE SPIRULINA AGAINST MALNUTRITION
(INTERGOVERNMENTAL OBSERVER TO THE UNITED NATIONS ECONOMIC AND SOCIAL COUNCIL)
Support IIMSAM Support LIFE !
IIMSAM
UNITED NATIONS
WE BELIEVE
FIGHT
MALNUTRITION
Join Hands With Us
www.IIMSAM.org

SPIRULOVERS

Spiral Spring
AEH
Choco Spring
special greenshake
Spirulina,
Avena
& Cacao
100%Natural
Suplemento Alimenticio
Nutricional Supplement
Contenido Neto: 250


Spirulina
New Age
"Super Food"
Protein
(56-70%)
Phytopigments
(Carotenoids, Carotenes, Xanthophylls, Chlorophyll & Phycocyanin)
Fiber
8-10%
Nutrition
Vitamins
Vitamin B1, B2, B3, B6, B9 & Vitamin B12
Dietary
Supplement
Oleic
Acid
Palmitic, Stearic & Myristic Acids
GLA
Fatty Acids
(5-6%)
Minerals
(6-9%)
18 Amino-Acids
(Including 9 essential amino acids required by our body)
Carbo-
Hydrates
(15-25%)
Branched Chain
Amino-Acids
Leucine, Isoleucine
&
Valine

UNAM
POSGRADO
Filosofía de la Ciencia



Muchas gracias