

# Investigaciones en complejidad y salud

Facultad de Medicina

Grupo de Investigación Complejidad y Salud Pública

n.º 21

Año 5  
enero-febrero 2023  
ISSN: 2665-1564

## Introducción a la complejidad del comer





Año 4, n.º 21, enero-febrero 2023 | ISSN: 2665-1564

# **Investigaciones en complejidad y salud**

---

Facultad de Medicina

---

Grupo de Investigación en Complejidad y Salud Pública

---

# **n.º 21**

---

## **Introducción a la complejidad del comer**

---



© Universidad El Bosque  
© Editorial Universidad El Bosque

© Carlos Eduardo Maldonado

Rectora: María Clara Rangel Galvis  
Vicerrector de Investigaciones: Gustavo Silva Carrero

Editor Universidad El Bosque:  
Miller Alejandro Gallego Cataño

Coordinación editorial: Dayan Garzón Martínez  
Corrección de estilo: Camilo Durán Rubio  
Dirección gráfica y diseño: María Camila Prieto Abello

Vicerrectoría de Investigaciones  
Editorial Universidad El Bosque  
Av. Cra 9 n.º 131A-02, Bloque A, 6.º piso  
+57 (601) 648 9000, ext. 1352  
[editorial@unbosque.edu.co](mailto:editorial@unbosque.edu.co)  
[www.investigaciones.unbosque.edu.co/editorial](http://www.investigaciones.unbosque.edu.co/editorial)

Bogotá D.C., Colombia  
Febrero de 2023

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio sin la autorización escrita del titular de los derechos patrimoniales

Universidad El Bosque | Vigilada Mineducación. Reconocimiento como universidad: Resolución 327 del 5 de febrero de 1997, MEN. Reconocimiento de personería jurídica: Resolución 11153 del 4 de agosto de 1978, MEN. Reacreditación institucional de alta calidad: Resolución 13172 del 17 de julio de 2020, MEN.

335.41 M151  
Maldonado, Carlos Eduardo

Introducción a la complejidad del comer / Carlos Eduardo Maldonado; edición Miller Alejandro Gallego Cataño. -- Bogotá (Colombia); Universidad El Bosque. Grupo de Investigación Complejidad y Salud Pública, 2022.

En: Investigaciones en complejidad y salud. Año 4, n.º 21, enero-febrero 2023  
96 páginas.  
Incluye tabla de contenido y referencias bibliográficas

ISSN: 2665-1564  
DOI: <https://doi.org/10.18270/wp.n5.21>

1. Economía y sociedad 2. Calidad de vida (filosofía)  
3. Estilo de vida (filosofía) 4. Comprensión de vivir 5. Medio ambiente -- I. Maldonado, Carlos Eduardo II. Gallego Cataño, Miller Alejandro III. Universidad El Bosque. Grupo de Investigación Complejidad y Salud Pública.

Fuente. SCDD 23ª ed. – Universidad El Bosque. Biblioteca Juan Roa Vásquez (julio de 2023) - JM

# Contenido

Introducción

Pág. 7

---

**1**

La filosofía empírica

Pág. 10

---

**2**

El problema de las ciencias sociales  
y las humanidades

Pág. 18

---

**3**

Pensar como la naturaleza

Pág. 22

---

**4**

¿Qué es el ser humano?

Pág. 28

---

**5**

El problema con el humanismo

Pág. 34

---

**6**

La lengua: Un factor clave en la construcción  
de la identidad y la comunicación humana

Pág. 38

**7** Un hilo fundamental, un problema de base: comer Pág. 44

---

**8** Los estudios sociales y culturales sobre la alimentación Pág. 56

---

**9** La estética del acto de comer Pág. 62

---

**10** Metabolismo, ecología, destrucción y cuidado del medioambiente Pág. 70

---

**11** La necesidad de definir bien los términos es una veleidad Pág. 80

---

**12** A manera de conclusión Pág. 84

---

**-** Bibliografía Pág. 93

# Introducción

En el 2021, Annemarie Mol publicó un libro titulado *Eating in Theory*<sup>1</sup>. En este, la etnógrafa examina cómo podemos situar el acto de comer en el marco de la ciencia y la teoría filosófica. Allí, Mol proporciona una perspectiva única sobre cómo comprendemos el acto de comer y cómo la filosofía puede contribuir en esa comprensión. Este texto tiene por objetivo desarrollar las ideas clave presentes en el libro de Mol. En este punto es importante mencionar que este texto no pretende ser un comentario o un estudio exhaustivo del mismo.

Occidente define al ser humano a partir del *logos*, por lo que hace un énfasis excesivo en la razón y el pensamiento lógico-matemático, como si estas fueran las únicas facultades que definieran su humanidad. Esta visión limitada no tiene en cuenta otras dimensiones de la experiencia humana, como la emoción, la intuición, la creatividad y la conexión con el entorno natural.

Retomando lo anterior, la propuesta de Mol es innovadora y revolucionaria, pues sugiere una nueva forma de entender al ser humano. Aunque pueda ser extraño a primera vista, el hecho de ver al hombre como un ser que

---

<sup>1</sup> Annemarie Mol es una filósofa holandesa reconocida. También es profesora de la Universidad de Amsterdam y autora de importantes publicaciones en el campo de la antropología del cuerpo. Su obra más destacada es *The Logic of Care: Health and the Problem of Patient Choice*. Mol es uno de los principales referentes en el marco de los *body studies*. En el 2012, Mol recibió el Premio Spinoza. A pesar de su formación filosófica, Mol no se adscribe a la tradición occidental, sino a la filosofía analítica.

come nos da una definición completamente diferente de lo que significa ser humano<sup>2</sup> .

Comer es una de las necesidades básicas compartidas por todos los seres vivos, incluyendo a los seres humanos. A pesar de ser un acto tan importante, rara vez se reflexiona sobre este. Gracias a las artes, como el cine, en la actualidad, el tema se ha comenzado abordar desde una perspectiva más reflexiva.

Cualquiera pensaría que *El banquete*, de Platón, ofrece algunas luces sobre el tema expuesto por Mol. Sin embargo, la verdad es que este texto se centra en temas filosóficos, como el amor, y no en el acto de comer. Si bien, Platón destaca la importancia de compartir un banquete con los amigos, el acto de comer no es objeto de su reflexión filosófica.

El acto de comer ha sido considerado como algo natural tanto en la filosofía como en la ciencia, por lo que casi nunca ha sido tratado como un tema epistemológicamente significativo. Para introducirnos en la complejidad del acto de comer, tendremos que crear un mosaico sugestivo a partir de esta falta de atención.

El acto de comer va más allá de la nutrición o de la fisiología, ya que implica una comprensión de cómo vivir bien. De esta manera, la alimentación se convierte en una herramienta para alcanzar una vida plena. En suma, si aprendemos a alimentarnos de una mejor manera, podremos incrementar nuestra calidad de vida.

---

<sup>2</sup> Una cantidad de películas excelentes hacen de la comida el tema central de la reflexión estética. Por ejemplo, *The Cook*, *The Thief, His Wife and Her Lover*, *El festival de Babette*, *Como agua para chocolate*, etc.



1.

# La filosofía empírica

Kant afirmó que la obra de Hume, quien es conocido como el padre del empirismo, lo sacó del letargo dogmático provocado por el racionalismo. Gracias a este despertar, Kant pudo desarrollar su propia obra. En la actualidad, los problemas globales están completamente marcados por el racionalismo, mientras que la globalización se encuentra en una fase terminal, según el diagnóstico arrojado por el Foro Mundial de Davos en el 2023. Entre todos los problemas, los más críticos, agudos y angustiantes son los medioambientales.

La filosofía empírica tiene un gran valor, dado que ha permitido que nos alejemos del racionalismo que impera en la actualidad; por ejemplo, el racionalismo principialista, el doctrinario, el negacionista, que refuta los hechos a partir de la racionalización, el que se basa en la información espuria y sin verificar, como las *fake news*, y el racionalismo institucional, que se apoya en las grandes ideas.

En definitiva, el racionalismo apela a las ideas, los principios, los valores, las palabras y a la sustanciación, dado que poseen un gran poder y legitiman la autoridad. En la actualidad, esta idea se manifiesta principalmente a través del institucionalismo y el neoinstitucionalismo (Maldonado, 2023).

Considerando la situación actual, las ciencias sociales y las humanidades tienen la responsabilidad de brindar herramientas para solucionar los problemas más urgentes. Después de todo, estas disciplinas se dedican a estudiar y revelar, incluso a sugerir, cómo hemos vivido y cómo podríamos vivir. La crisis civilizatoria actual se debe a la aparición de problemas relacionados con nuestros estilos de vida y los estándares que seguimos día a día.

Las ciencias sociales y humanas tienen el potencial de hallarle soluciones eficaces a los problemas que son producto de la crisis civilizatoria actual. Estas disciplinas se encargan de estudiar y de analizar la forma cómo vivimos,

hemos vivido y podríamos llegar a vivir. La etnografía y la autoetnografía, cuya base implícita es la fenomenología, son consideradas como algunas de las herramientas más destacadas.

A partir de estas técnicas, se puede hacer una descripción no intrusiva de las experiencias de un grupo o de una sociedad. En América Latina, la investigación acción participativa es una metodología que se adapta a la realidad local. En este contexto, es importante destacar que es necesario desarrollar una teoría a partir de la cual se puedan comprender los acontecimientos y los eventos actuales. Las raíces de una teoría semejante se encuentran en la filosofía empírica, así como en la etnografía y la fenomenología. Estos enfoques poseen la misma actitud de análisis y de observación.

El racionalismo tiende a adoptar el “deber ser”, mientras que la filosofía empírica se centra en la compilación de casos, hechos, ejemplos, prácticas y observaciones. En términos puntuales, la filosofía empírica logra que nos alejemos de las generalizaciones y los universalismos. En este punto es importante mencionar que estos nos han llevado a creer que los seres humanos son una categoría única y homogénea. Es una creencia que oculta la diversidad, la alteridad y la complejidad de las experiencias humanas. Desde sus inicios, la antropología ha demostrado que cada cultura o pueblo tiende a considerarse como el centro del universo. Sin embargo, esto no debe hacernos ignorar las luchas políticas, militares e ideológicas entre las culturas.

Actualmente, vivimos en una época donde el racionalismo prevalece. Esto no significa que también lo haga el pensamiento crítico y la reflexión profunda. Es importante recordar que el racionalismo surgió gracias a pensadores como Descartes, Spinoza, Newton y Leibniz. Esta parte de la historia de la modernidad se basa en postulados, axiomas, definiciones, leyes, principios y verdades absolutas.

A pesar de que la historia del racionalismo comenzó con la duda y el llamado a la reflexión, la modernidad terminó convirtiéndose en una era calculadora. En la modernidad, las explicaciones sobre el mundo y las acciones humanas se justifican a partir de los términos “costo” y “beneficio”. Esta transformación fue producto del utilitarismo y su propagación en la sociedad.

En resumen, la historia de la modernidad se ha caracterizado por el ascenso del racionalismo. Esta realidad pone en evidencia la necesidad de recuperar el pensamiento crítico y la reflexión profunda para enfrentar los desafíos que sortea la sociedad actual.

En la modernidad se impuso el lenguaje y el uso excesivo de palabras relacionadas con las tendencias más dominantes, incluyendo el palabreo, como lo describe Maturana (2020). La séptima función del lenguaje, la performativa, ha surgido con fuerza y violencia, convirtiéndose en una gran estrategia. Como resultado, el racionalismo se ha confundido con el nominalismo. La función performativa del lenguaje nos permite hacer cosas a partir de las palabras, y, en muchos casos, las cosas mismas no son más que palabras.

De esta manera, la historia del racionalismo se caracteriza por la pérdida de los detalles y el triunfo de la universalización, del método científico y de las generalizaciones. Actualmente, este enfoque se manifiesta a través de la ingeniería social, la misión, la visión, los objetivos, la estrategia, el himno y la bandera. El enfoque mencionado se impuso en el siglo xx, pero, en la actualidad, los individuos comenzaron a distanciarse de este estado de cosas.

El empirismo implica el reconocimiento de que la realidad es múltiple y, por ende, variada. La multiplicidad, en términos irreductibles, es una característica distintiva de la complejidad de un sistema o de un fenómeno determi-

nado. Gracias al surgimiento de diversas perspectivas y el enriquecimiento proveniente de las humanidades y de las ciencias sociales, el siglo XXI se ha concentrado en valorar la diversidad, la pluralidad, la diferencia y la complejidad.

En efecto, el empirismo no es el único actor en este proceso, dado que lo acompañan los estudios ecocríticos, el ambientalismo, el ecologismo, el feminismo, los estudios culturales y sociales, el pensamiento sistémico y las ciencias de la complejidad. Como se mencionó anteriormente, la historia occidental se ha caracterizado por el universalismo y la generalización. Actualmente, somos testigos del fin de esta historia, lo cual es un motivo de alegría (Maldo-nado, 2023b).

\* \* \*

°En la actualidad, se están haciendo esfuerzos para entender y fomentar las diversas prácticas culturales, así como los conocimientos alternativos. Asimismo, están surgiendo nuevas ciencias y disciplinas que reconocen la viabilidad de otras formas de vida, pensamiento y relacionamiento, que, por lo demás, son distintas a las estandarizadas por el capitalismo y la sociedad del espectáculo. La convergencia de la microhistoria, la antropología, la historia, la filosofía, las ciencias sociales y las humanidades permite que se exploren diferentes enfoques, metodologías, semánticas y sistemas lógicos.

La legitimidad y el origen del “deber ser” son cuestionables en la actualidad y contrastan con la experiencia, que siempre es diversa. Por otra parte, se han propuesto alternativas que divergen del pensamiento ontológico, platónico y aristotélico; por ejemplo, *Ser y fuerza*, de Deleuze y Guattari, *El ser y el acontecimiento*, de Badiou, *Ser y espacio*, de Sloterdijk, *Ser y tiempo*, de Heidegger, *El ser y la nada*, de Sar-

tre, y *Ser y movimiento*, de Nail. Además, desde un punto de vista lógico, *El estudio sobre lo que existe*, de Quine, también es relevante.

Hay ontologías que pueden ser aplicadas al mundo, a la realidad, al universo o al ser, y no necesariamente coinciden entre sí. Cabe señalar que esta diversidad no representa ninguna dificultad. Es evidente que, desde mediados del siglo xx, surgieron nuevas formas de comprender las cosas. Como se mencionó anteriormente, muchas no se ajustaban al modelo platónico y aristotélico que prevaleció, de manera implícita o explícita, hasta entonces.

La ontología occidental se ha caracterizado por ser normativa y contrafáctica, ofreciendo respuestas a los problemas y a los interrogantes en forma de afirmaciones categóricas.

In the absence of an external, transcendental, position, normative questions cannot be answered in absolute terms. But they can still be asked. Not just by philosophers, in the abstract, but concretely, here, now, by everyone engaged in a particular practice. (Mol, 2021, p. 23)

Es importante destacar que no es necesario ser un científico, un filósofo, un técnico o un especialista para plantear preguntas y encontrar respuestas. En realidad, cualquier persona puede hacerlo, siempre y cuando lo haga de la mejor manera posible. Cabe señalar que Occidente nunca llegó a esta conclusión, que, en su fase inicial, según Weber (2012), se apoyó en los consejos y las respuestas de los expertos.

Desde una perspectiva social, cultural y política, el empirismo es una de las formas en que podemos alejarnos de la autoridad y recuperar la igualdad en el conocimiento. Como se mencionó anteriormente, todos estamos en la capacidad de plantear preguntas y ofrecer respuestas, siempre y cuando evitemos la banalidad y la trivialidad.

Según Platón (2021), la ciencia es una creencia justificada, por lo que la clave radica en la manera cómo se efectúe esta justificación.

2.

**El problema  
de las ciencias sociales  
y las humanidades**

Desde una perspectiva humana, la alimentación es un tema que le concierne, principalmente, a las ciencias sociales y humanas, incluyendo a las ciencias de la salud. Epistemológicamente hablando, la actual crisis sistémica y sistemática, así como los otros problemas globales, son responsabilidad de las ciencias sociales y humanas. Desde su origen, estas disciplinas han tenido como tema central la exploración de nuestra identidad, así como de nuestro pasado y nuestro futuro. En cambio, las ciencias naturales establecen dualismos cuando se enfocan en estas cuestiones.

Es importante recordar la historia sobre el origen de las ciencias sociales y humanas. Con la mecánica clásica, la física pudo explicar el universo a través de tres leyes, lo cual se constituyó en un logro sin precedentes en la historia. La relación entre el Sol y la Tierra, entre la Luna y la Tierra, incluso entre la manzana y la cabeza de Newton, fueron explicadas de manera clara y contundente. Cabe señalar que, para evidenciar estas relaciones, nunca se utilizaron argumentos *ad hoc*. Debido a este logro, Comte propuso la creación de ciencias similares a las sociales y a las humanas en su obra *Cours de Philosophie Positive*<sup>3</sup>.

Las ciencias sociales y humanas fueron concebidas con el propósito de que llegaran a ser tan robustas como la mecánica clásica. En otras palabras, estas debían ser capaces de formular leyes que explicaran el fenómeno humano (Maldonado, 2016b).

El programa comtiano representa la formalización del ácido desoxirribonucleico (ADN) de la civilización occi-

---

<sup>3</sup> No existen diferencias significativas entre estas expresiones. En francés, las denominan *science de l'homme* y, por extensión, *sciences humaines*. En el mundo anglosajón, la expresión de Comte se traduce como *social sciences*. En alemán, el concepto se conoce como *geisteswissenschaften*.

dental. Según Protágoras, “El hombre es la medida de todas las cosas; de las que son, en tanto que son, y de las que no son, en tanto que no son” (como se citó en Llanos, 1969). Esta idea se conoce como excepcionalismo humano, es decir, como la búsqueda de lo que es específico, distintivo y excelso en la naturaleza humana. En suma, el excepcionalismo humano postula que el *Homo sapiens* es la cumbre de la creación y la evolución, y que todo lo demás existe para satisfacer las necesidades e intereses de la humanidad.

La idea de Protágoras refleja claramente la postura humanista de la cultura griega. El debate que Platón sostuvo contra Protágoras, Gorgias e Hipias, en cambio, representa una negación directa del humanismo. La base del pensamiento occidental, ya sea a favor o en contra, es la tradición platónica y aristotélica. Paradójicamente, esta tradición implica el rechazo del humanismo, ya sea de manera abierta o implícita.

La tarea de las ciencias sociales y humanas es comprender la experiencia humana y, al mismo tiempo, contribuir a su creación. La crisis a la que nos enfrentamos se centra en el ser humano debido a la concepción y a la práctica antropocéntricas. Aunque esto representa una dificultad, todavía hay un rayo de esperanza. Si la forma de vida humana ha causado esta crisis, también es posible transformarla en esta misma instancia.

¿Cuál es la naturaleza del acto de comer? Tal vez, podríamos empezar planteando una distinción entre el acto de comer y el proceso de alimentación. Por el momento, hay otra pregunta que persiste y es ¿qué hace que comer sea una actividad humana?

3.

**Pensar como  
la naturaleza**

La historia del fin del excepcionalismo humano es sorprendente, tal como se muestra en la tabla 1. La idea central de esta sección es que los rasgos que se creían exclusivos de los seres humanos, en realidad, no lo son. Dicho de otra manera, la cultura no es un fenómeno exclusivo de los seres humanos, sino que se extiende a través de la naturaleza.

Tabla 1  
*Componentes, niveles y expresiones de la cultura no humana*

Campo científico	Investigador(a)	Clase de animal o planta	Año
Etología	J. Goodall	Gorilas Chimpancés Orangutanes	1960
Entomología	E. O. Wilson	Hormigas	1965
Biología y Ciencias naturales	D. Attenborough	Elefantes	1980
Entomología y sociobiología	B. Hölldobler	Hormigas	1990
Microbiología	E. Ben-Jacob y su equipo	Bacterias	1990
Neurobiología de las plantas	F. Baluska y S. Mancuso	Diversas plantas	2006
Primatología	F. de Waal	Bonobos Gorilas Simios	1991
Interdisciplinario	A. Gross y A. Vallely	Animales en general	2012
Antropología	E. Kohn	Selvas	2013
Botánica	P. Wohlleben	Árboles	2015



Himenópteros benéficos	R. Howard y su equipo	Abejas	2018
Micología	M. Shaldrake	Hongos	2021
Mamíferos	S. Wolff y su equipo	Ratas	2022

Nota. Adaptado de Maldonado, 2022a.

En la tabla 1 se presentan los campos científicos, los investigadores y los sistemas vivos. Cabe señalar que, en las disciplinas referidas, así como en los animales y en las plantas, se han descubierto aspectos relevantes; por ejemplo, la creación de herramientas, la presencia de valores, principios y comportamientos morales, la existencia de la espiritualidad, la aplicación de las matemáticas, el juego y la lúdica, los sistemas de apoyo recíproco, que incluyen la solidaridad, el comensalismo, el mutualismo y la ética del cuidado.

En esta versión, el autor utiliza una estructura gramatical más clara y organizada para presentar los elementos mencionados y definir, de una manera más precisa, los términos y los conceptos. Cabe señalar que no se altera la esencia del mensaje original.

En lugar de perder su carácter excepcional, el ser humano ha logrado integrarse de una manera más profunda con la naturaleza gracias a los desarrollos y los estudios presentados en la tabla 1, haciendo de ella su verdadero hogar (*oikos*). Literalmente, los ríos, las montañas, los desiertos, los valles, las nubes y las playas se han convertido en su hogar (Capora y Luisi, 2016). Además, el ser humano ha comenzado a concebir a los animales y a las plantas como parte de su familia. En conclusión, la tabla 1 ejemplifica cómo la humanidad ha alcanzado una mayor integración con su entorno y ha aprendido a valorar la diversidad de la vida en la Tierra.

La excepcionalidad humana, que fue descubierta *a posteriori*, se fundamenta en la experiencia de la soledad. Este sentimiento se manifiesta, por ejemplo, en la búsqueda de otras formas de vida o de inteligencia, lo cual se ve reflejado en la paradoja de Fermi o en la ecuación de Drake<sup>4</sup>. Sin embargo, este sentimiento también puede producir angustia y miedo, lo cual lleva a las personas a buscar una sensación de seguridad, incluso a costa de la libertad o de la propia existencia. En la cultura occidental, el hombre es visto como un ser solitario, temeroso y enfermizo.

La presencia de la cultura en otras formas de vida, ya sean animales o vegetales, indica que todos los seres vivos tienen subjetividad, agencia y autoconciencia, como lo refiere Godfrey-Smith (2020). Los occidentales están empezando a darse cuenta de que pueden comunicarse con la naturaleza y, además, que esta no se limita únicamente al planeta, como lo señaló Kébé (2020) y Courtois (2021).

En realidad, el ser humano tiene mucho más en común con el trigo, las moscas, las montañas, los mares y la Luna de lo que nos han hecho creer durante los últimos 2500 años. Este cambio de perspectiva marca una inflexión civilizatoria que nos permite entender nuestra relación con el mundo natural de una manera más amplia e integrada.

---

<sup>4</sup> Para obtener más información, véanse las siguientes páginas web: <https://www.britannica.com/story/the-fermi-paradox-where-are-all-the-aliens>, <https://www.seti.org/drake-equation-index>



4.

**¿Qué es ser humano?**

Los seres humanos han empezado a superar la sensación de extrañamiento (*entfremdung*), así como la enajenación (*entäusserung*). Históricamente, estas sensaciones han caracterizado a la civilización occidental. Es significativo que otras culturas y pueblos nunca hayan llegado a experimentarlas. Para ellos, el jaguar, el cóndor, los ríos y las selvas siempre han sido considerados como hermanos o padres. En este contexto, surge la siguiente pregunta: ¿Qué es el ser humano?

Los inicios de la civilización occidental están caracterizados por el dualismo, especialmente cuando se busca comprender la experiencia humana. Por ejemplo, el dualismo alma-cuerpo. Probablemente, la raíz de este dualismo se encuentra en la interacción entre los tracios, los egipcios y los antiguos griegos (Hernández, 2020). De hecho, la comprensión del ser humano está intrínsecamente ligada al problema del dualismo, problema que ya estaba presente en los orígenes de la humanidad occidental. En suma, ser occidental es ser dualista. A partir de esta concepción, surge el excepcionalismo humano y, por lo tanto, la separación entre los *Homo sapiens* y la naturaleza.

Clásicamente, se ha entendido que el ser humano tiene una naturaleza sustancial o entitativa. Lo anterior se pone en evidencia a través de la pregunta “¿Qué es ser humano?”. Esta perspectiva sustancialista ha dominado a la comprensión occidental del mundo y de la realidad, haciendo énfasis en los estados fijos e inmutables. Durante el ocaso de la civilización occidental, se le volvió a dar importancia al movimiento, a los procesos, al cambio en la naturaleza y a la comprensión del ser humano.

A causa de la distinción entre el ser humano y todo lo demás, surge la creencia en las jerarquías y en las oposiciones. En términos filosóficos, esto se refleja en la comprensión del ser como un género próximo y una diferencia específica. El dualismo también conduce al reduccionismo, que entien-

de lo diferente o lo ajeno en relación con lo fundamental. Esta forma de pensamiento ha persistido a lo largo de la historia, es decir, desde Atenas y Roma hasta París y Madrid.

Según el lenguaje lógico sintético, en Occidente, la ciencia, la filosofía, la religión y la historia han sido tautológicas, como lo señaló Gödel (1992) . Esto significa que un sistema se entiende siempre mediante su relación consigo mismo y a partir de los elementos que lo componen. Desde el punto de vista lógico, histórico, social y político, la manera tautológica de pensar es bastante trivial. La justificación de la violencia y de sus consecuencias es un motivo de preocupación.

Gödel (1992) sostiene que es necesario pensar y vivir en términos que no sean tautológicos, es decir, que no se refieran a sí mismos. Hasta la fecha, la tradición occidental no ha logrado superar el desafío planteado por el filósofo austríaco (Wang, 2016). En resumen, no es posible comprender qué es el ser humano a partir de sí mismo. En fundamental reconocer que este es un ser relacional y que las relaciones siempre son abiertas e indeterminadas. Esta comprensión es esencial para entender la complejidad y la interconexión del mundo que nos rodea.

Se allana, de esta forma, el camino para una crítica y un distanciamiento de la idea de jerarquía. En la historia de la familia humana, las labores más importantes han sido llevadas a cabo por aquellos a quienes se les considera “inferiores”. Por ejemplo, la seguridad y vigilancia, la preparación de los alimentos, la siembra y la cosecha, la limpieza, el cuidado, el transporte, etc. Pese a la relevancia de sus labores, en la actualidad, estas personas siguen siendo consideradas como ciudadanos de segunda clase, por lo que la sociedad los invisibiliza (Wells, 2001; Ellison, 2016)<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> Mbembe (2019), los denomina zombies, esclavos y clientes.

En definitiva, es crucial comprender la relevancia de las relaciones abiertas e indeterminadas para reconocer la interdependencia de todas las personas y de todas las actividades en la sociedad. Esto supone que se elimine cualquier noción de superioridad o de inferioridad basada en estereotipos y prejuicios sociales. De esta forma, se podrá promover la igualdad y la diversidad en la sociedad, lo cual, a su vez, contribuirá en la construcción de una comunidad más inclusiva y justa.

En contraste, hay muchas disciplinas que se consideran parasitarias, ya que no le aportan nada al sistema productivo. Sin embargo, las ciencias sociales y humanas han empezado a reconocer la importancia de lo que antes se consideraba invisible, proscrito o anónimo. La historia de la vida cotidiana, que fue descubierta por la Escuela de los Anales y refinada, posteriormente, por la microhistoria, ha sido clave para abrir esta puerta (Aries y Duby, 1994; Borja-Gómez y Rodríguez-Jiménez, 2011; Revel, 1996).

Es importante destacar que no hay seres humanos anónimos ni formas de conocimiento menores. Cabe señalar que tampoco existen prácticas o experiencias de segundo orden. La geometría de fractales es una forma abstracta de reconocer esta idea, ya que no todas las cosas exhiben distribuciones de zipf, es decir, no todas las cosas son fractales. Pese a lo mencionado anteriormente, es sorprendente la manera cómo la fractalidad se encuentra presente en la naturaleza.



5.

# El problema con el humanismo

Existen diversos tipos de humanismo —el humanismo griego, latino, cristiano, judío y musulmán—. Además, hay humanismos más modernos, como el humanismo ateo, marxista y agnóstico. Los estudios sociales y culturales han demostrado que otros tipos de humanismo y de humanidad también son relevantes, como la comunidad LGBTI, los grupos étnicos, las tribus urbanas, etc.

El panorama actual revela que hay múltiples formas de entender y de explicar el fenómeno humano. Esto depende de factores como el contexto geográfico, histórico, cultural, religioso y filosófico. Esta pluralidad de explicaciones se corresponde con una multiplicidad de experiencias, lo cual hace imposible que se forje una única visión de la complejidad. En este contexto, lo anterior se diferencia de lo que ocurre en las ciencias naturales, dado que estas tienden a buscar la unificación.

Las ciencias sociales y humanas reconocen que no es posible una unificación. De ahí surge la siguiente pregunta: ¿Las ciencias sociales y las ciencias naturales pueden integrarse? De hecho, dicha integración ya está en curso y ha puesto de manifiesto que no hay una brecha entre la naturaleza y la cultura, dado que son una misma cosa. Esta integración se ha manifestado de varias formas; por ejemplo, a través de la epigenética y la simbiogénesis<sup>6</sup>.

La comprensión del ser humano es una abstracción rudimentaria, dado que es separado de sus relaciones y de la naturaleza. En Occidente, la abstracción referida siempre se ha valorado por encima de todo lo demás. Se conside-

---

<sup>6</sup> Este tema no será abordado en este trabajo. Sin embargo, se ha tratado en algunas publicaciones previas. Por ejemplo, en *Tres razones de la metamorfosis de las ciencias sociales en el siglo XXI*, *Ciencias sociales irregulares* y *La epigenética y la transformación radical de la biología*.

raba que el pensamiento sublime permitía el desarrollo de la capacidad de pensamiento abstracto. La obra de Piaget, así como las contribuciones de García, se centró en esta suposición dentro del marco de la epistemología genética.

Como resultado, las artes se relegaron a un segundo plano y el *logos* ocupó la cima de la pirámide. La existencia se redujo a pensar, hablar, argumentar o a justificar, entre otras cosas. Desde Aristóteles hasta hoy, la retórica ha ocupado un lugar destacado, así como la democracia. En este punto es importante recordar que Sócrates odiaba la democracia, ya que la consideraba como el imperio de la *doxa*. El filósofo intentaba transformar la *doxa* en conceptos y la opinión en argumentos y razones. Por esta razón, fue condenado a muerte por Anito y Melito, que eran dos representantes del *status quo*.

Históricamente, las justificaciones de los distintos tipos de humanismo se han centrado en el logocentrismo. En otras palabras, el derecho de una comunidad específica, así como sus creencias y tradiciones, se apoyan en el *logos* —término griego que abarca el concepto de razón, palabra y número—. Aunque pueda parecer obvio, es importante destacar que todos los enfoques humanistas son inherentemente antropocéntricos, ya que relegan la naturaleza a un lugar secundario, ya sea de manera explícita o implícita.

Para concluir, el cuerpo humano es la manifestación más cercana y tangible de la naturaleza, lo cual nos permite hacer énfasis en la importancia del acto de comer.

Antes de ahondar en este tema, es importante mencionar que hay un hecho que solemos dar por sentado y es la importancia de la lengua.

6.

**La lengua:  
Un factor clave en la  
construcción de la identidad  
y la comunicación humana**



do plano a otros pronombres, como tú, él, ella, nosotros, etc. Este enfoque ha llevado a Occidente a creer que el yo es universal, por lo que ha pasado por alto la complejidad y la diversidad de las familias lingüísticas.

Quiero resaltar dos ejemplos que representan la diversidad lingüística y afectan nuestra percepción del mundo. El árabe no define el mundo a partir del yo. De hecho, la primera persona en este idioma es “él” o “ella”. El quechua lo define a partir de “usted” o “tú”, y no del yo. En este idioma, los pronombres mencionados son el punto de partida de la acción, el sentimiento, el pensamiento, etc. Cabe señalar que otros idiomas ofrecen ejemplos notables.

Es fundamental tener en cuenta el conocido dicho de Rimbaud: *Je suis un autre* (yo soy otro), el cual sugiere que, para comprender el mundo, así como a nosotros mismos, es necesario contrastarnos constantemente con lo que somos y nos conforma. Este enfoque difiere significativamente de las palabras proferidas por el oráculo de Delfos: “*γνωθι σεαυτόν*” (conócete a ti mismo). En definitiva, la diversidad lingüística nos demuestra que no existe una sola manera de entendernos a nosotros mismos y al mundo, y que la autoconciencia solo puede alcanzarse a través de la comprensión de nuestras relaciones con los demás.

Es posible que nos percibamos a nosotros mismos como algo diferente a nuestro ser interior, es decir, como si fuéramos ajenos a nosotros mismos. El verdadero autoconocimiento no implica que encontremos dentro de nosotros mismos un centro, sino que experimentemos el mundo y la naturaleza con franca espontaneidad.

Los pensadores, como Mol, emplean su lengua materna para reflexionar acerca del mundo. En el ámbito académico, estos suelen hacerlo a partir de supuestos y de ideas que son comunes en su cultura. Lamentablemente, en todo el mundo existe una gran ignorancia con respecto a la producción intelectual en otros idiomas, lo cual refleja una actitud

colonialista. Aunque es cierto que el inglés es una lengua franca, esto no debería ser una justificación para ignorar otras tradiciones, experiencias y perspectivas del mundo.

Según Merleau-Ponty (1945), siempre pensamos el mundo desde nuestra lengua materna. Sin embargo, esto no significa que no podamos tener más de una lengua materna. El filósofo francés afirmaba que una lengua materna es aquella que nos permite expresar nuestros sueños y nuestras emociones de manera espontánea.

En conclusión, es esencial que seamos capaces de entender y de conocer el mundo a través de múltiples lenguajes, incluyendo la música, la genética, las matemáticas, la poesía, la cuántica, la epigenética, la literatura, la arquitectura, la pintura, los silencios, las ambigüedades, las ambivalencias, los dobles sentidos, etc. (Maldonado, 2022b). Limitar nuestra comprensión del mundo a un solo lenguaje o a una sola disciplina es perjudicial. Es necesario que comencemos a explorar y a apreciar la riqueza, así como la diversidad, de las diferentes formas de expresión y de pensamiento para alcanzar una comprensión más completa y profunda del mundo.



7.

**Un hilo fundamental,  
un problema de base:  
comer**

La siguiente cita plantea una pregunta provocadora y sugiere un enfoque alternativo para comprender la relación entre los humanos y el mundo que los rodea. La autora propone que nos centremos en la manera cómo los seres humanos se involucran metabólicamente con el mundo, es decir, en cómo comemos y nos relacionamos con los alimentos. Es posible que esta perspectiva nos ofrezca nuevas formas de entender nuestra relación con el mundo y, además, tenga implicaciones importantes para la teoría y la práctica en diversas áreas.

What if we were to stop celebrating ‘the human’s’ cognitive reflections about the world, and take our cues instead from human metabolic engagements with the world? Or, to put it differently: What if our theoretical repertoires were to take inspiration not from thinking but from eating?<sup>7</sup>  
(Mol, 2021, p. 3).

Una de las posibles consecuencias de esta situación es que el famoso *cogito, ergo sum* podría ser reemplazado por *manduco, ergo sum*. Esto implicaría un cambio en la importancia de los procesos cognitivos que están a favor de los procesos metabólicos. Es evidente que lo anterior tendría un impacto significativo en nuestra percepción y comprensión

---

<sup>7</sup> ¿Qué sucedería si en lugar de celebrar las reflexiones cognitivas sobre el mundo, nos enfocáramos en las señales de las acciones metabólicas con el mundo? ¿qué pasaría si nuestros repertorios teóricos no estuvieran inspirados en el pensamiento, sino en la alimentación? En otras palabras, ¿cómo cambiaría nuestra perspectiva si nos enfocáramos en lo que comemos en lugar de en lo que pensamos?

del mundo. En definitiva, las consecuencias de este cambio serían profundas y notables<sup>8</sup>.

Cuando la vida se considera como un proceso de metabolización, pasa a ser más importante y esencial que el pensamiento o el conocimiento. De hecho, algunos organismos, como las plantas y los hongos, no tienen cerebro y, sin embargo, son capaces de pensar, lo que, en ocasiones, hacen de una manera más eficiente (Sheldrake, 2020; Maldonado, 2016a). En consecuencia, es evidente que el pensamiento humano es solo una forma de procesar la información en el amplio espectro de la vida<sup>9</sup>.

La metabolización es un proceso fundamental, ya que, gracias a él, se producen transformaciones químicas complejas —las cuales están compuestas por procesos anabólicos y catabólicos, que, a su vez, son inseparables—. De hecho, la vida depende de la metabolización, ya que permite la transformación de fenómenos, procesos y sistemas abióticos. Por ejemplo, las plantas convierten la energía luminosa mediante la fotosíntesis.

---

<sup>8</sup> Tomando como referencia la afirmación de Sartre de que la existencia precede a la esencia, surge la siguiente pregunta: ¿Qué impacto tiene el pensamiento en la existencia? En otras palabras, ¿el pensamiento le añade o le quita algo a nuestra existencia?

<sup>9</sup> Para el año 2006, se consideraba que la biomasa de la biosfera estaba constituida por un 97 % de plantas. Cabe señalar que, para el año 2020, las especies de hongos superaban entre seis y diez veces al número de plantas. Así las cosas, la biomasa de la biosfera está constituida por un 99 % de hongos y un 97 % de plantas. Los seres humanos representan menos del 0,06 % de la biomasa de la biosfera.

La vida es un sistema dinámico y lleno de transformaciones continuas. De hecho, la existencia es una *causa sui*, por lo que no hay una separación clara entre los fenómenos abióticos y bióticos, ya que ambos constituyen una unidad en constante transformación. En resumen, la vida es un proceso dinámico que está en constante cambio y desequilibrio. De ahí que no pueda convertirse en el sentido de la tradición occidental (Maldonado, 2021a)<sup>10</sup>.

Complementando la idea anterior, se puede decir que recuperar la importancia del acto de comer implica una toma de conciencia sobre cómo la alimentación afecta no solo a nuestra salud física, sino también nuestro bienestar emocional y mental. Al hacer del cuerpo el centro de atención, nos permitimos reconectar con nuestras necesidades y sensaciones corporales, lo cual nos puede llevar a adoptar hábitos alimenticios más conscientes y saludables.

Se puede decir que, si entendemos el acto de comer como una experiencia completa que involucra diferentes aspectos de nuestra vida, podremos adoptar una actitud más consciente y saludable. Al prestarle atención a nuestras necesidades físicas y emocionales, podremos identificar qué alimentos son los más adecuados para nosotros en cada momento y situación.

Además, el acto de comer no solo tiene una dimensión individual, sino también social y cultural. Los hábitos alimenticios están influidos por nuestra familia, amigos, entorno cultural y económico, entre otros factores. Por lo tanto, al integrar estos aspectos en nuestra visión holística de la alimentación, podremos comprender que nuestra relación con la comida está influida por factores externos,

---

<sup>10</sup> Su capacidad de afectar al mundo es lo que le permite diferenciar a las personas sensibles de los sociópatas y los psicópatas.

lo cual puede llevarnos a adoptar hábitos alimenticios más saludables y sostenibles. En suma, cuando se recupera la importancia del acto de comer y se pone al cuerpo en el centro de atención, comenzamos a ser más conscientes de la manera cómo una buena alimentación influye en nuestro bienestar físico y emocional.

El proceso de comer implica una conexión intrínseca entre los sentidos y los sentimientos, en que el cuerpo está inmerso, aunque no siempre de manera consciente. Nuestra capacidad de sentir es un rasgo distintivo de la vida que nos permite estar en sintonía con el mundo que nos rodea. Por lo tanto, es esencial reconocer que nuestro cuerpo es un elemento fundamental y que el acto de comer es una parte integral de nuestra relación con nosotros mismos y el entorno.

Por otra parte, cada pueblo, cultura, sociedad y etnia tiene sus propias tradiciones alimenticias. Sin embargo, a causa de la globalización, se han homogenizado algunas de estas prácticas. Lamentablemente, esta tendencia ha provocado una alarmante alteración de los alimentos y, además, ha logrado que los seres humanos consuman desmedidamente alimentos ricos en azúcares y carbohidratos, lo que, a su vez, ha provocado una epidemia de malnutrición (Veraza, 2007).

El capitalismo es un sistema económico que se basa en la producción en masa de bienes, incluyendo los alimentos. Sin embargo, en este contexto, la crisis alimentaria actual es el resultado directo de la sobreproducción de capital, lo cual ha provocado la producción de alimentos altamente procesados, con bajo valor nutricional y altos en calorías. En lugar de producir alimentos saludables y nutritivos para satisfacer las necesidades de las personas, las empresas han priorizado la producción de alimentos más baratos y, por ende, más rentables.

La perspectiva de estas empresas ha hecho que las personas se alimenten de manera deficiente y poco saludable. Cabe señalar que también ha logrado que aumenten las enfermedades relacionadas con la dieta —obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares—. Asimismo, la producción en masa de estos alimentos tiene un impacto negativo en el medio ambiente, lo cual agrava aún más la crisis alimentaria actual.

Por lo tanto, es importante que se tomen medidas para revertir esta tendencia y promover una alimentación saludable y sostenible a nivel global. Esto implica que se cambie el enfoque de la producción por uno que se interese en fomentar una alimentación más saludable y nutritiva. Además, es fundamental proporcionar una educación que haga énfasis en la importancia de mantener una alimentación equilibrada y fomente la agricultura sostenible, dado que es un medio que respalda la producción de alimentos nutritivos y amigables con el medio ambiente.

La alimentación deficiente es un problema multifacético que va más allá de la simple ingesta de alimentos. Está estrechamente relacionado con nuestro estilo de vida y nuestra capacidad para cuidar de nosotros mismos. El hecho de que muchas personas no se alimenten adecuadamente es solo un síntoma de la falta de conocimiento y de atención a su propia salud y bienestar. No solo somos lo que vivimos, sino también lo que comemos. De hecho, nuestra forma de comer puede ser un reflejo de cómo llevamos nuestras vidas. Por lo tanto, para restaurar nuestro bienestar integral, es fundamental recuperar la sabiduría ancestral y aprender a comer de manera consciente y saludable. A fin de lograr lo anterior, es importante abordar no solo los aspectos nutricionales de la alimentación, sino también nuestra relación con los alimentos y nuestro entorno.

Desde la Edad Media, el acto de comer ha estado marcado por la utilización de herramientas diseñadas origi-

nalmente para la guerra, como el tenedor y el cuchillo. En lugar de interactuar con su plato de alimentos de manera pacífica, la gente lo hace de manera sumamente violenta –cortando, pinchando, destrozando–. En cambio, en la India, África, Japón y China, los alimentos se toman con las manos o con utensilios más amables, como las cucharas y los palillos de madera. Aunque es necesario cortar los alimentos durante la preparación, en la mesa no debería cometerse ningún acto de violencia o de agresión contra los alimentos, dado que nos proporcionan sustento. Por lo tanto, es importante que reflexionemos sobre qué comemos y cómo lo hacemos. En este sentido, se puede encontrar inspiración en la ceremonia del té –la cual se destaca por su atmósfera espiritual y la importancia que se le da a la preparación y al disfrute consciente de la bebida–.

Como se mencionó anteriormente, el acto de comer va más allá de la simple ingesta de alimentos. Es un proceso complejo que implica varios aspectos; por ejemplo, los movimientos corporales, la actividad metabólica y la conexión entre los sentidos y los sentimientos. Además, comer siempre ha sido una actividad social, es decir, un momento para compartir y conectarse con los seres humanos que están en la mesa. Sin embargo, con la incursión de la comida chatarra y los hábitos alimenticios poco saludables, esta dimensión social y grupal ha disminuido considerablemente.

Es crucial que se reconozca la importancia de volver a conectar esta dimensión social y grupal con el acto de comer. Esto implica desarrollar un programa que le devuelva su valía a la ingesta de una alimentación balanceada y nutritiva y fomente la creación de espacios donde se puedan compartir los alimentos con otros miembros de la comunidad. Además, es esencial generar conciencia sobre las repercusiones que tiene una mala alimentación en nuestro

bienestar. Así, podremos recuperar la verdadera esencia del acto de comer y reconectar con nuestra humanidad<sup>11</sup>.

Como se mencionó anteriormente, comer involucra un conjunto de acciones, tales como morder, beber, masticar, tragar, etc. La fenomenología del acto de comer se enfoca en la experiencia vivida durante la ingesta de los alimentos y cómo esta afecta nuestra percepción del mundo que nos rodea.

En este punto es importante destacar que el acto de comer no solo es una actividad biológica, sino que también tiene una dimensión social y cultural que lo influye y lo moldea. En este sentido, las comidas con propósitos laborales, como desayunos, almuerzos y cenas, suelen ser rápidas, por lo que no hay espacio para la experiencia sensorial y la conexión interpersonal.

Por otro lado, la fenomenología del acto de comer implica tomar conciencia sobre la temporalidad. La ingesta de alimentos no debe realizarse solo con el propósito de saciar el hambre, sino también de disfrutar los alimentos. Esta temporalidad es kairológica, es decir, está marcada por

---

<sup>11</sup> En la cultura japonesa contemporánea existe un dicho que aborda la relación entre nuestra forma de comer y nuestro sistema digestivo: “Cuando se come rápido, se defeca rápido; cuando se come despacio, se defeca despacio”. Aunque sea un tema incómodo, esta afirmación nos recuerda la importancia de mantener una conexión con nuestro cuerpo y prestar atención a nuestras funciones corporales. El ritmo de nuestra alimentación tiene un impacto significativo en la digestión y, por ende, en nuestra salud. Por lo tanto, es fundamental que le prestemos atención a nuestra forma de comer y que nos tomemos el tiempo para disfrutar de nuestros alimentos. De esta manera, podremos tener una relación saludable con nuestro cuerpo.

un sentido de oportunidad y un significado; además, no se rige por los ritmos circadianos o la temporalidad objetiva.

En definitiva, la fenomenología del acto de comer nos invita a considerar la ingesta de comidas como una experiencia sensorial y social que requiere de nuestra atención y nuestro tiempo. Si llegamos a comer de esta manera, podremos mejorar nuestra relación con los alimentos y los demás, por lo que la experiencia será más satisfactoria y significativa.

Comer no es solo una necesidad biológica que garantiza nuestra supervivencia. Antes bien, es un momento en el cual se establecen relaciones sociales, se comparten experiencias y se fortalecen lazos afectivos. En este sentido, la idea de compartir adquiere un significado especial en el ámbito de la alimentación, ya que, cuando las personas están en la misma mesa, tienen la posibilidad de vivir en compañía una experiencia sensorial.

Compartir los alimentos no es una práctica latinoamericana, dado que se extiende a muchas otras culturas. Por ejemplo, en la cultura mediterránea, los desayunos, los almuerzos y las cenas se convierten en un momento de encuentro y socialización. En la cultura japonesa, este acto adquiere una dimensión especial, como en la ceremonia del té, dado que se crea un ambiente de armonía y de respeto hacia los demás y la naturaleza.

En definitiva, comer es una actividad que trasciende lo biológico y se convierte en una experiencia social y cultural en la cual se establecen relaciones y se comparten emociones. En este contexto, el acto de comer en compañía adquiere una relevancia especial, ya que nos permite conectarnos con los demás y construir una experiencia que va más allá de lo meramente alimenticio.

Cuando reflexionamos sobre la alimentación, adquirimos un mayor conocimiento de nosotros mismos y del mundo que nos rodea.

Al estudiar el acto de comer, no solo nos centramos en los procesos cognitivos y reflexivos, sino que también desarrollamos una perspectiva más amplia y completa de la vida.

Gracias a este enfoque, pudimos descubrir cómo interactúan los seres vivos en su entorno y se transforman a sí mismos. La comida no solo nos nutre, sino que también nos conecta con los demás y la naturaleza. En suma, el acto de comer nos ayuda a comprender que somos seres interdependientes y relacionales.



8.

# Los estudios sociales y culturales sobre la alimentación

En la actualidad, los estudios sociales y culturales sobre la alimentación se enfocan en rescatar las realidades que han sido desconocidas por la tradición científica y filosófica occidental. A través de estos estudios, los investigadores buscan entender la importancia de la alimentación en la sociedad y la cultura, así como sus implicaciones en términos de justicia, equidad y sostenibilidad ambiental.

A diferencia de otros campos de estudio, estos aún no se han consolidado completamente en América Latina. A pesar de que existen investigaciones en este ámbito, todavía hay mucho por hacer para abordar la complejidad de la alimentación en la región y comprender su papel en la sociedad y la cultura latinoamericana.

Es importante destacar que estos estudios no solo se enfocan en la nutrición y la salud, sino también en los aspectos culturales, históricos, económicos, políticos y ambientales de la alimentación. Este campo reconoce que la alimentación es mucho más que una necesidad biológica, pues la considera como una práctica social y cultural relacionada con la identidad, la tradición y la memoria de los pueblos. En este sentido, los estudios sobre la alimentación son fundamentales para comprender la diversidad cultural y la forma cómo los seres humanos interactúan con su entorno y otros organismos vivos<sup>12</sup>.

En el contexto de la crisis de la disciplinarización de las ciencias y las disciplinas, es crucial reconocer la importancia de los estudios sociales y culturales sobre cien-

---

<sup>12</sup> En cuanto a publicaciones y a eventos relacionados con el estudio del cuerpo, Colombia ocupa un lugar destacado a nivel mundial, siendo el segundo país más importante en este ámbito. Este reconocimiento se atribuye a la labor de los académicos, los investigadores y los profesionales que han desempeñado un papel fundamental en el desarrollo de una perspectiva crítica y reflexiva sobre el cuerpo, su relación

cia y tecnología (CTS), así como de la complejidad de los sistemas, las prácticas y los saberes sociales. De hecho, la interdisciplinariedad, la transdisciplinariedad y la multidisciplinariedad son cada vez más urgentes.

Por ejemplo, el acto de comer no puede ser entendido únicamente desde la perspectiva de una ciencia o una disciplina, como la nutrición. Comer es un proceso complejo que involucra a diversas ramas del conocimiento, como las artes, la historia, la antropología, la psicología, la medicina, la biología, la ecología y la economía. Cabe señalar que estos estudios sobre la alimentación son importantes porque reconocen la complejidad del fenómeno referido.

Para entender adecuadamente el tema de la alimentación, es necesario que surja un diálogo horizontal entre los enfoques, las semánticas, las lógicas y las metodologías desarrolladas por diferentes disciplinas. Por ejemplo, se puede analizar el tema desde la perspectiva de la pintura, la literatura, la medicina interna, la neurogastroenterología, la filosofía, la biología del paisaje, la microeconomía y la macrohistoria. De esta manera, podremos comprender la complejidad del acto de comer en toda su amplitud y profundidad.

El eje que se establece entre el sistema encefálico y el sistema entérico ha arrojado luces sobre algunos aspectos relacionados con el acto de comer. Este eje ha permitido la comprensión de la unidad física y psicológica que subyace en el acto de comer. Cabe señalar que este eje

---

con la sociedad y su impacto en la construcción de subjetividades e identidades. A través de diversos enfoques y disciplinas, estos estudios han permitido una mayor comprensión de las experiencias corporales y de la forma cómo se interrelacionan con las dinámicas sociales, culturales, políticas y económicas en Colombia y el mundo.

trasciende al individuo y demanda la incorporación de las dimensiones sociales, culturales y ecológicas.

Las historias sobre el acto de comer incluyen una amplia gama de espacios; por ejemplo, las clínicas de rehabilitación, los ancianatos, los jardines infantiles, los laboratorios de investigación, los consultorios médicos, los restaurantes, los puestos de comida, las cocinas, los campos de cosecha, los mataderos, las huertas, los comedores y las salas de estar.

El acto de comer se encuentra en la interfaz entre la vida social y la vida privada. Además, abarca una serie de aspectos, tales como el atragantamiento, la ingesta desmesurada de alimentos, el ayuno, el gusto, la estética, el silencio, los horarios, las porciones, entre otros.

La unidad física y psíquica del acto de comer es explorada por diversas disciplinas, como la antropología, la psicología, la medicina y la sociología. Una vez que se comprende la importancia de las dimensiones sociales y culturales relacionadas con el acto de comer, podemos abordar eficazmente los problemas asociados con la alimentación.

Actualmente, la ciencia de punta ha logrado que la disciplinarización entre en crisis, pues sostiene que, cuando un fenómeno le pertenece a una sola ciencia o disciplina, deja de ser sostenible. La convergencia entre distintas áreas del conocimiento se vuelve cada vez más imperativa. Esta necesidad de integrar y de entender los sistemas de manera unificada es el resultado de un vector creciente en la historia de la *scientia*, el cual abarca campos como la ciencia de sistemas, la epistemología, la cibernética, las ciencias de la complejidad y los estudios interdisciplinarios, transdisciplinarios y multidisciplinarios.

A finales del siglo XX, los estudios sobre la alimentación se convirtieron en una tendencia, por lo que se fueron consolidando como un campo interdisciplinario en expansión.

En estos estudios se reconoce que el acto de comer es una actividad compleja que involucra no solo al individuo, sino también a las dimensiones sociales, culturales y ecológicas.

Gracias a esta perspectiva, es posible abordar el tema desde diversos enfoques, como la nutrición, la biología, la literatura, la filosofía, la economía, etc. La integración de estos enfoques ha permitido que la alimentación sea comprendida como un fenómeno humano.

Comer es un acto más complejo de lo que las grandes corporaciones creen. Estas empresas manipulan la oferta de alimentos para maximizar sus ganancias, por lo que se puede concluir que no tienen en cuenta la salud de los consumidores. Debido a lo anterior, muchas personas no pueden comprar alimentos saludables, especialmente las comunidades pobres o marginadas.

Es importante que estos problemas se aborden desde una perspectiva interdisciplinaria que tenga en cuenta la intersección entre la vida social y privada, así como entre la economía, la política y la cultura.

9.

# Estética del acto de comer

La complejidad de los sistemas alimentarios se puede comprender a través de su capacidad para metabolizar los alimentos. A nivel orgánico, la metabolización implica la transformación de una sustancia en otra, lo cual, a su vez, supone el desarrollo de procesos complejos –como la comunicación y el *quorum-sensing* entre las bacterias–, y de procesos cognitivos.

La sensibilidad y la capacidad de sentir están estrechamente relacionadas con la metabolización de los alimentos. El sistema entérico le envía señales al cerebro, señales que influyen en la manera cómo percibimos nuestro entorno y cómo respondemos a él. De hecho, la estética, que se refiere a la sensación, depende considerablemente de nuestro sistema entérico.

La metabolización no es un proceso unidireccional, dado que involucra a una red compleja de procesos y relaciones. Aunque la capacidad de sentir es inherente a los seres sensibles, la calidad de la sensación y el conocimiento que se deriva de ella pueden variar ampliamente en función de la complejidad del proceso de metabolización. En suma, la metabolización es esencial para comprender la complejidad de los sistemas vivos.

El acto de comer va más allá de la mera ingesta de nutrientes, ya que es una experiencia sensorial y emocional. A través del sabor, la textura, el aroma y la apariencia de los alimentos, el cuerpo es capaz de disfrutar la comida en su totalidad. Este disfrute no se limita solo a los organismos autótrofos, como las plantas, sino también a los heterótrofos, que consumen otros organismos para sobrevivir.

La experiencia de comer no solo involucra al cuerpo físico, sino también al cerebro y a la mente. Los sentidos y las emociones están estrechamente ligados en el acto de comer, ya que los aromas y los sabores suelen evocar recuerdos y suscitar emociones, las cuales pueden afectar la forma cómo percibimos la comida. Por ejemplo, el estrés y

la tristeza disminuyen el apetito, mientras que la felicidad y el bienestar suelen aumentarlo.

En suma, el acto de comer es una experiencia que involucra al cuerpo, a la mente y a las emociones. El disfrute de la comida es esencial para mantener una alimentación saludable y equilibrada; además, puede tener un impacto significativo en el bienestar general de una persona.

Frecuentemente, el término “estética” ha sido malinterpretado, dado que se le ha considerado como algo relacionado únicamente con el arte, la belleza o lo sublime. Pero, en realidad, la estética aborda las sensaciones y las sensibilidades que afirman la voluntad de vivir, la alegría de vivir y las ganas de vivir.

La vulgaridad es lo opuesto a la estética, y no a la fealdad. La vulgaridad se manifiesta comúnmente en los actos relacionados con la comida, como las comilonas romanas, los puestos callejeros de comida, etc. Cabe señalar que lo vulgar está vinculado con lo fácil, lo expedito y lo placentero.

La estética del acto de comer no se limita solo al *slow food*, sino que se extiende a la capacidad de disfrutar los alimentos de manera consciente, valorando su calidad y su origen. Cuando los seres humanos comen de manera estética, aprenden a vivir en armonía con el entorno, apreciando los recursos naturales y culturales que se han utilizado para producir los alimentos.

Además, la estética no solo se limita a la comida, sino que se extiende a todas las áreas de la existencia. Como se mencionó anteriormente, la vida estética es una filosofía que promueve la sensibilidad y la apreciación de la belleza, así como de la calidad. Por ejemplo, la ropa, los lugares que visitamos y las personas con las que interactuamos. Esta forma de vida implica una búsqueda constante de la perfección estética y la armonía.

Cuando se adopta una perspectiva que valora la belleza y la calidad, comenzamos a abrirle las puertas a nuevas experiencias y a disfrutar de la perfección que nos rodea. Al cultivarse un sentido más profundo de la estética, podemos aprender a sentirnos más satisfechos con nuestras vidas y mejorar nuestro bienestar emocional y mental. Cuando se fomenta la estética en nuestras relaciones y nuestro entorno, somos capaces de crear un mundo más armónico para nosotros y los demás. En última instancia, la vida estética no solo nos permite encontrarle un significado y un propósito a la belleza, sino también alcanzar una existencia más plena y satisfactoria.

En un principio, la estética se asociaba con una vida sencilla y poética. Sin embargo, con el tiempo, se ha llegado a comprender que también está vinculada con una existencia compleja y sofisticada. La estética no se limita a lo superficial o a lo decorativo, sino que se extiende a todas las áreas de la vida, como la cultura, el arte, la ciencia y la tecnología. Por lo tanto, esta puede ser vista como una herramienta que permite apreciar y mejorar la calidad de nuestras experiencias en el mundo, independientemente de su complejidad.

Es necesario crear nuevos lenguajes y conceptos para avanzar en la comprensión de los procesos y los sistemas complejos. De esta manera, podremos valorar la complejidad de los alimentos que consumimos a diario. Al hacerlo, estaremos en la capacidad de desarrollar un sentido más profundo de la estética, así como de crear un mundo más armonioso para nosotros y las generaciones futuras.

La alimentación adecuada es un proceso que se enfoca en establecer una relación vital con los alimentos. Este proceso requiere de tiempo, algo que la mayoría de personas no tienen en la actualidad, como señaló Ingenieros (2018). La relación entre la comida y la química es inne-

gable, ya que esta última es esencial en la producción y la conservación de los alimentos que consumimos.

Por otra parte, el capitalismo ha exacerbado el mal vivir, ya que la producción de alimentos está enfocada en la rentabilidad, y no en la calidad y el bienestar de las personas y del medio ambiente. La producción industrial de alimentos ha hecho que nos volvamos adictos a los ingredientes procesados y a los aditivos químicos, los cuales pueden perjudicar nuestra salud, así como al medio ambiente.

Para abordar esta situación, es esencial que adoptemos un enfoque más consciente y sostenible en la producción y el consumo de alimentos. Esto implica que se fomenten prácticas agrícolas más respetuosas con el medio ambiente y los seres humanos, así como la reducción de los ingredientes procesados y de los aditivos químicos en la producción de los alimentos. De esta manera, podremos garantizar la seguridad alimentaria y la protección del medio ambiente.

En la actualidad, la mayoría de personas comen para sentirse llenas, como si esto fuera una señal de bienestar y de amplios conocimientos culinarios. Los alimentos que ingerimos habitualmente nos llenan, pero no nos nutren. En este punto es importante mencionar que muchas enfermedades modernas son metabólicas; por ejemplo, la hipertensión arterial, la diabetes, el hígado graso, etc. La cultura moderna ha hecho que las personas se olviden de vivir bien, lo cual ha tenido repercusiones de gran calibre.

En cualquier caso, este tipo de estética debe atender al ecosistema completo de la alimentación. Como bien saben los expertos en gestión empresarial y ecología alimentaria, es fundamental comprender la cadena de valor que involucra la producción, la distribución y el consumo de alimentos.

Es importante recordar que el acto de comer no se reduce simplemente a la ingesta de alimentos. De hecho,

es un proceso que establece una relación compleja entre el cuerpo, la naturaleza y la sociedad.

En ocasiones, la gente ve a la comida como si fuera solo un producto y, por ende, no consideran los procesos ni los impactos que su producción y su procesamiento tienen en el medio ambiente y las comunidades.

En lugar de enfocarnos solo en la belleza del producto final, también deberíamos comenzar a valorar la calidad y la sostenibilidad del proceso de producción y el consumo de alimentos.

Como se mencionó anteriormente, una estética del acto de comer implica que se considere tanto el proceso de producción como el consumo de alimentos; por ejemplo, la calidad del agua, la tierra, la manipulación, la cocción, la cría y el sacrificio de animales, las prácticas agrícolas, la huella ecológica y de carbono, etc. En suma, la relación con la comida es compleja, ya que engloba una constelación de fenómenos y dinámicas que hacen posible el acto de comer y, por lo tanto, deben ser considerados para lograr una alimentación consciente y sostenible.



10.

**Metabolismo, ecología,  
destrucción y cuidado  
del medioambiente**

El cuidado del cuerpo está vinculado con el cuidado del entorno. Cabe señalar que el cuerpo humano no es más que una interfaz entre un complejo sistema interno y un vasto ecosistema externo, el cual se caracteriza por ser abierto. Es importante entender que no existe un “cuerpo” singular ni un “individuo” aislado. Es decir, hay redes de redes, relaciones y entrecruzamientos que se superponen y transforman. La capacidad de reconocer y comprender estas dinámicas no lineales requiere de una alta inteligencia y de una fina sensibilidad. En contraste, las relaciones comerciales, como comprador-vendedor o mesero-cliente, son lineales y predecibles.

Actualmente, la biosfera es considerada como el sistema de metabolización más efectivo. En otros sistemas vivos, los procesos metabólicos son solo dimensiones fractales de la metabolización primaria (Blaschke, 2007; Volk, 1996; Lovelock et al., 1995). A diferencia de la fisiología —que puede ser objeto de una reflexión consciente y de una acción voluntaria—, los procesos metabólicos revelan la sabiduría inherente a la naturaleza y al cuerpo.

La metabolización es crucial para la vida y la preservación de la salud. Además, va más allá de la simple noción de “hábitos saludables”. En este sentido, surge un punto de inflexión importante, dado que se asemeja a la buena medicina. En la naturaleza, los sistemas vivos tienen la capacidad de autorrepararse y mantenerse en equilibrio gracias a sus procesos metabólicos. Sin embargo, la acción humana ha alterado este equilibrio y, además, ha afectado la capacidad de autorreparación de los sistemas vivos, incluyendo al ser humano.

Es importante entender que la alimentación es un factor fundamental en la autorreparación y el mantenimiento de los sistemas vivos. Una alimentación saludable, equilibrada y rica en nutrientes es fundamental para asegurar una adecuada metabolización en el organismo. Cuando

el cuerpo recibe los nutrientes necesarios, la metabolización se lleva a cabo de manera efectiva, lo cual, a su vez, mejora la capacidad de autorreparación del cuerpo. Además, al elegirse alimentos libres de componentes tóxicos, se reducen los riesgos de daño celular y se promueve un ambiente interno propicio para la salud. Por lo tanto, una alimentación saludable nos permite mantener un cuerpo sano y capaz de autorrepararse eficientemente.

Asimismo, se pueden adoptar prácticas que fomenten la operación natural de la naturaleza; por ejemplo, la agricultura ecológica, la gestión adecuada de los residuos y la conservación de los ecosistemas. Estas prácticas contribuyen a la reducción de la huella ecológica y, además, fomentan la autorreparación de los sistemas vivos.

En los sistemas vivos, los procesos de metabolización y de autorreparación son de vital importancia, dado que preservan el equilibrio natural de la biosfera. Esto, a su vez, garantiza la supervivencia sostenible de nuestra especie y del planeta.

Es esencial que adoptemos prácticas alimentarias saludables. Para lograrlo, debemos asegurarnos de que nuestra dieta sea rica en nutrientes y libre de sustancias que puedan interferir con el funcionamiento adecuado de nuestro organismo.

Además, para garantizar la gestión adecuada de los recursos naturales, así como la conservación de los ecosistemas, es necesario que seamos conscientes de nuestro impacto en el medio ambiente y que tomemos medidas, a fin de reducir nuestra huella ecológica.

Como se mencionó líneas atrás, la alimentación no es un acto puramente fisiológico, dado que es esencial para la autopoiesis y la autoorganización de los organismos vivos. Sin duda, la perspectiva mecanicista que enfatiza la relación presa-depredador le resta importancia a la homeorresis y, por ende, a su papel en el mantenimiento del equilibrio dinámico

de la vida, que es un tejido incompleto y en constante evolución. Durante mucho tiempo, la homeorresis ha estado a la sombra de la homeostasis, a pesar de que la alimentación sea un proceso que le atañe a ambas. De hecho, podemos decir que los organismos vivos “ingieren” materia, energía e información.

La interconexión de los tres planos mencionados, materia, energía e información, es fundamental para la supervivencia de los sistemas vivos en la biosfera. Por ejemplo, durante el proceso de metabolización, la materia se convierte en energía, la cual se utiliza en la realización de las actividades diarias. La información también juega un papel crucial en este proceso, ya que nos permite tomar decisiones sobre qué alimentos consumir y cómo emplear la energía.

Nuestras acciones y elecciones tienen un impacto directo en el equilibrio de la biosfera. Por lo tanto, es importante comprender la interconexión de estos tres planos y ser conscientes de cómo nuestras elecciones y acciones afectan nuestro entorno y ponen en riesgo nuestra supervivencia a largo plazo.

La huella de carbono y la huella ecológica son indicadores que nos permiten medir el impacto ambiental de nuestras actividades diarias. Actualmente, también es importante que consideremos nuestra huella digital, que se refiere a cómo nuestras actividades en línea afectan al medio ambiente.

La producción de carne y de otros productos de origen animal genera una gran cantidad de emisiones de gases de efecto invernadero y, además, contribuye a la deforestación. Por lo tanto, es importante que se tomen decisiones informadas, a fin de elegir los alimentos que consumimos y considerar su impacto en el medio ambiente. Asimismo, es fundamental que conozcamos las prácticas sostenibles de

producción y consumo de alimentos para proteger nuestro ecosistema y garantizarle a todos una vida más saludable.

En la cultura occidental se han aferrado a la idea de que el consumo excesivo es sinónimo de éxito y bienestar. Este enfoque antropocéntrico, que coloca al hombre en el centro de todo, ha conducido a la degradación de la naturaleza, así como a un aumento de nuestra huella ecológica. Debido a lo anterior, también hemos ignorado la importancia de la homeorresis, un concepto fundamental para lograr y preservar el equilibrio dinámico de la vida.

Nuestras elecciones alimentarias, así como nuestro estilo de vida, tiene un impacto significativo tanto en la naturaleza como en nuestra salud y bienestar. En este punto es importante resaltar que no solo se deben considerar la huella de carbono y la huella ecológica, sino también la huella digital.

Para hacer cambios sostenibles en nuestra vida y garantizarle un futuro saludable a los demás y al planeta, es importante que tomemos medidas en diversas áreas de nuestra existencia. En primer lugar, debemos reconsiderar nuestra relación con la naturaleza y cambiar nuestra perspectiva de la misma, dado que siempre la hemos visto como un recurso a explotar. En segundo lugar, es necesario que comencemos a entenderla como una red compleja de interacciones, lo cual nos posiciona como participantes activos y conscientes.

En tercer lugar, debemos reconsiderar nuestras elecciones alimentarias y cómo afectan al medio ambiente. Como se mencionó anteriormente, la producción de carne y de otros productos de origen animal son responsables de las emisiones de gases de efecto invernadero y la deforestación. Por lo tanto, es importante reducir nuestro consumo de productos animales y optar por alternativas más sostenibles, como las dietas vegetarianas o veganas.

En cuarto lugar, debemos considerar la huella de carbono y las emisiones de gases de efecto invernadero. Por ejemplo, el transporte y la compra de productos. Para lograrlo, podemos dejar de emplear combustibles fósiles y optar por alternativas más sostenibles, como el transporte público, las bicicletas o los coches eléctricos.

Por último, también es importante que consideremos nuestra huella digital, así como el impacto ambiental de nuestras actividades en línea. Para lograrlo, podemos reducir nuestra huella digital haciendo un uso más consciente de la tecnología y disminuyendo el consumo de aparatos electrónicos. Además, podemos considerar alternativas más sostenibles, como el almacenamiento en la nube y el uso de servidores con energía renovable.

En suma, para hacer cambios sostenibles en nuestra vida diaria, debemos adoptar una perspectiva más responsable y comprometida. En cuanto adoptemos un enfoque más consciente de nuestras acciones y de su impacto en el medio ambiente, podremos garantizarles a todos, incluyendo al planeta, un futuro saludable.

Por otra parte, la siguiente ecuación resume la perspectiva y el estilo de vida occidental: el ser humano (H) se considera ajeno, externo y superior a la naturaleza (N), dado que la concibe como un medio para satisfacer sus intereses y necesidades.

$$H = \frac{1}{N}$$

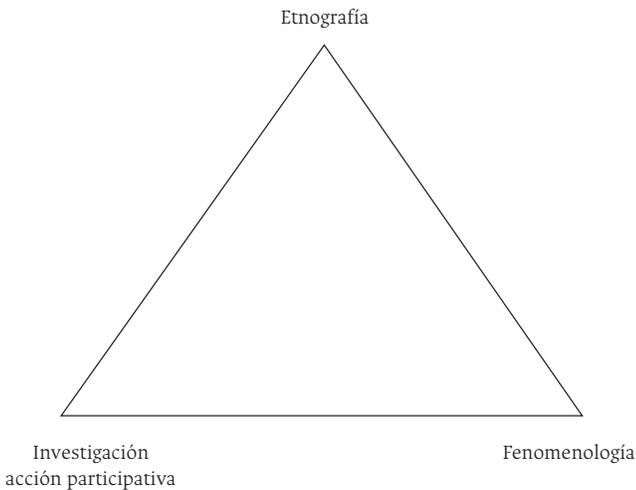
Debido al consumo occidental, la existencia humana es altamente tóxica para el mundo que la rodea. En lugar de consumir los recursos naturales, el ser humano se termina devorando a sí mismo. Este patrón se asemeja a la marca distintiva de una civilización tipo 0 en la escala de Kardashev, en la cual la explotación y la opresión de otras formas

de vida se convierte en norma, por lo que los recursos se extraen indiscriminadamente (Barrow, 2016).

En términos ecológicos, la diversidad de los sistemas implica una gran variedad de formas de vida. Sin embargo, en términos culturales y civilizatorios, a menudo se reduce la diversidad a la uniformidad, la generalización y la abstracción en aras de la universalidad. Cabe señalar que esto se conoce como *mondialisation*, *internationalisierung* o globalización.

Frente a estas generalizaciones y sus consecuencias, una aproximación empírica puede resultar saludable. La figura 2 ejemplifica los aspectos de una filosofía que tiene como objetivo abordar la crisis de los modelos platónico-aristotélicos.

Figura 2  
Aristas de una filosofía de corte empírico



Es cierto que solo hay experiencias que pueden ser comprendidas plenamente a través de la vivencia directa. Sin embargo, esto no siempre se aplica a todas las situaciones de la vida. De hecho, las vivencias más significativas son aquellas que se experimentan en carne propia, ya sea a nivel físico, emocional o psicológico. Además, hay otros aspectos de la vida que pueden ser abordados a través de la educación, la publicidad, la religión y la cultura de masas. Estos medios han llegado a proporcionar una comprensión superficial de ciertos temas, por lo que no siempre conducen a un entendimiento profundo y significativo.

En suma, la experiencia directa es una vía idónea para entender ciertos aspectos de la vida. No obstante, también existen medios valiosos que nos permiten obtener una comprensión más amplia y diversa del mundo que nos rodea.

La verdadera experiencia del mundo y de las cosas es aquella que se vive sin prejuicios ni lecciones previas. La degustación de la comida es una de esas experiencias. Por lo tanto, resulta sorprendente que haya sido tan subestimada por la filosofía y la ciencia.

Sin duda, el acto de comer es esencial para la supervivencia de los seres vivos, ya que le proporciona al cuerpo los nutrientes y la energía necesaria. Sin embargo, el hecho de que sea una necesidad básica no significa que deba considerarse como una meta en sí misma.

De hecho, cuando el acto de comer se convierte en una meta, y no en un medio para garantizar nuestra existencia, ponemos en riesgo nuestra salud y bienestar. Por ejemplo, puede derivar en bulimia, anorexia, consumo excesivo de alimentos poco saludables, etc.

Asimismo, es importante tener cuenta los aspectos éticos relacionados con la alimentación. Habitualmente, en la producción y en la distribución de los alimentos se llevan a cabo prácticas poco éticas, como el uso excesivo

de pesticidas, la explotación indiscriminada de los recursos naturales, la sobrecarga laboral, etc.

Por lo tanto, es crucial que se adopte un enfoque ético en lo que respecta a la alimentación. Debemos ser conscientes de lo que comemos, cómo se produce y de qué manera afecta al medio ambiente y a las personas involucradas en su producción. En cuanto esto suceda, no solo podremos garantizar que el acto de comer cumpla con su función esencial, que es proporcionarle al cuerpo los nutrientes necesarios para su supervivencia, sino que también lograremos que nuestra alimentación sea sostenible y ética.

La alimentación es un acto inherente a la cultura humana, y puede ser explorado y comprendido a través de diversos métodos y disciplinas, como la etnografía, la investigación acción participativa (IAP) y la fenomenología. Estos nos permiten entender el sentido y el significado cultural del acto de comer, por lo que nos proporcionan una perspectiva más completa y enriquecedora de nuestra relación con los alimentos. La figura 2 ejemplifica cómo estas disciplinas pueden ser aplicadas de manera práctica para mejorar nuestra comprensión del acto de comer y su relación con la cultura.

11.

**La necesidad  
de definir bien  
los términos  
es una veleidad**

Este texto se sitúa en un umbral que se aleja del equilibrio y que roza el caos<sup>13</sup>. En efecto, el umbral referido se compone de dos aspectos. Por un lado, el reconocimiento de que la buena ciencia no se limita a conceptos ni a categorías, dado que también emplea símiles, sinécdoques e hipérboles. Por el otro, se trata de un terreno movedizo y preciso en el manejo de los conceptos, por lo que desafía las posturas de los lógicos, los metodólogos y los epistemólogos.

Por otra parte, Mol (2021) nos recuerda que, en un momento relativamente reciente de la historia del pensamiento, tanto Wittgenstein como Foucault hicieron énfasis en la futilidad que implica definir con precisión los términos. Esta perspectiva difiere radicalmente de la de Platón y Aristóteles, así como de la de sus seguidores. Cabe señalar que Wittgenstein llegó a esta conclusión después de criticar sus propios planteamientos en el *Tractatus lógico-philosophicus*. Por su parte, Foucault hizo hincapié en la importancia de distinguir las palabras de las cosas, y no en reducir las segundas a las primeras. Estos dos filósofos podrían ser considerados como parte de la tradición de los “maestros de la sospecha”, una corriente que fue establecida por Ricoeur.

En suma, ninguno dio por sentado los lenguajes, los términos, los conceptos y los nombres. Antes bien, se dedicaron a desentrañar aquellos juegos impuestos por los sistemas de poder y micropoder. En lugar de aceptar las definiciones establecidas, se plantearon preguntas. Por ejemplo, cómo se llegó a ellas, quién las construyó y quién se benefició de su uso. En última instancia, su propósito era desentrañar las relaciones de poder y las estructuras subyacentes que moldean nuestras comprensiones del mundo y nuestras interacciones con él.

La buena ciencia y la filosofía se desenvuelven en un terreno complejo, terreno que se encuentra situado entre

---

<sup>13</sup> Esta metáfora expresa una idea, y no un concepto abstracto.

las dos posturas mencionadas. La precisión conceptual y el rigor científico son fundamentales, por lo que no deben ser comprometidos. Sin embargo, es importante reconocer que una comprensión del mundo basada exclusivamente en conceptos es insuficiente.

El mundo, al igual que la vida, es el resultado de una compleja interacción entre el humor y las demostraciones, los argumentos y las metáforas, la lógica y una gran variedad de literatura. En consecuencia, para lograr una comprensión completa del mundo, es necesario un enfoque que integre diversas perspectivas y, además, se adapte a la complejidad de la realidad.

La clave para una buena comprensión no parece estar en la definición de los términos, sino en la experiencia. Estas son más importantes que las preconcepciones, las definiciones o las palabras. Por ejemplo, es imposible que un sujeto con una buena posición económica entienda verdaderamente lo que es pasar hambre y necesidades, dado que nunca lo ha experimentado en carne propia. Las cosas más importantes de la vida se comprenden desde dentro. En suma, comer es una experiencia que depende de la biografía, el contexto, la geografía y la ecología.

El estudio de la biología nos muestra que siempre existen excepciones. De manera similar, en los estudios sobre la experiencia humana se ha llegado a la conclusión de que cada experiencia es única y particular. Lo anterior va en contra de las políticas, ya sean abiertas o tácitas, de las empresas alimentarias, incluyendo las del complejo agroindustrial.

Para concluir, los sistemas vivos no pueden ser comprendidos enteramente a través de los criterios físicos o fisicalistas, o basados en la lógica formal clásica. La biografía, el contexto, la geografía y la ecología son factores que influyen en la experiencia del comensal y en la manera cómo se relaciona con los alimentos.

12.

**A manera  
de conclusión**

El capitalismo representa un cambio significativo en la historia de la economía y la sociedad, dado que es un sistema de reproducción ampliada, lo cual lo diferencia de las sociedades que se basaban en la reproducción simple<sup>14</sup>. De hecho, este sistema económico implica un estilo de vida caracterizado por la velocidad, lo cual se refleja en la producción, el consumo, la eficiencia y la eficacia.

Este estilo de vida se ha vuelto más dominante en la sociedad actual. Por esta razón, los individuos sufren de estrés y constantemente experimentan una sensación de urgencia que los oprime. La cultura de la rapidez, la eficacia y la eficiencia no solo tiene un impacto negativo en nuestra salud y bienestar, sino que también puede afectar nuestras relaciones sociales y nuestro sentido de comunidad. La necesidad de estar siempre conectados y disponibles puede hacernos sentir aislados y solos, incluso cuando estamos rodeados de personas. Además, el exceso de trabajo y la falta de tiempo libre también pueden dificultar la construcción de relaciones significativas y el desarrollo de intereses personales fuera del ámbito laboral.

La cultura de la rapidez también tiene un impacto negativo en el medio ambiente. La producción y el consumo a gran escala generan grandes cantidades de residuos y

---

<sup>14</sup> En economía existen dos tipos de sistemas de reproducción: el simple y el ampliado. El sistema de reproducción simple se representa mediante la ecuación M-D-M, que significa mercancía, dinero, mercancía. En cambio, el sistema de reproducción ampliado se basa en la relación D-M-D, que significa dinero, mercancía, dinero primo. La diferencia fundamental entre ambos sistemas radica en la finalidad de la producción. En el sistema de reproducción simple, la producción tiene como objetivo satisfacer las necesidades de consumo, mientras que, en el sistema de producción ampliado, el objetivo es la acumulación de capital a través de la producción y la venta de bienes y servicios.

de emisiones de gases de efecto invernadero. Lo anterior contribuye al cambio climático y a la degradación del medio ambiente.

En suma, esta cultura tiene consecuencias negativas en áreas tan diversas como la salud, las relaciones sociales y el medio ambiente. Para mitigar sus efectos, es fundamental encontrar un equilibrio adecuado entre la productividad y la calidad de vida, así como adoptar prácticas más sostenibles y respetuosas con el medio ambiente.

Debemos recordar que nuestras elecciones individuales tienen un impacto significativo en los demás y en el planeta. Por lo tanto, tenemos que hacer un esfuerzo consciente para priorizar la sostenibilidad, la calidad de vida y las relaciones con los demás. En este sentido, es fundamental adoptar una perspectiva a largo plazo y pensar en cómo nuestras acciones nos afectan a nosotros mismos, a las generaciones futuras y al medio ambiente.

La esencia del capitalismo se traduce en un estilo de vida acelerado. En este sistema, el movimiento se convierte en un fin, siendo la velocidad la que determina la ganancia, mientras que la pobreza y la inequidad representan lo opuesto. El ritmo del capitalismo está marcado por el reloj, y la sociedad está influenciada por sus compases, así como las transacciones financieras e informacionales.

La medición de estas velocidades se efectúa a través de otros relojes, incluyendo el reloj atómico. Cabe destacar que, después de la invención del reloj, se necesitaron tres siglos para desarrollar una ciencia del tiempo. En este contexto, es crucial comprender la relación entre el tiempo y el capitalismo para reflexionar sobre la calidad de vida, la sostenibilidad y la equidad en nuestra sociedad.

Desde la perspectiva de la vida diaria, una de las primeras críticas al capitalismo fue el consumo excesivo de comida chatarra (*slow food*). Esto puso en evidencia la importancia de la comida casera y de la ingesta lenta. Este fenómeno

surgió como respuesta a los ritmos impuestos por el sistema económico y educativo.

En efecto, la cultura de la rapidez y la eficiencia ha hecho que el tiempo se convierta en un recurso cada vez más escaso. En este contexto, comer rápidamente se ha vuelto una práctica común, dado que necesitamos desplazarnos rápidamente, a fin de cumplir con nuestras actividades laborales. Lo anterior ha tenido consecuencias negativas en nuestra salud y nuestra calidad de vida.

Debido a lo anterior, surgió el movimiento “slow food”, que promueve la preparación de comida casera y la digestión lenta. Este fenómeno no es nuevo, ya que la comida, así como el sistema educativo, se ha definido por los ritmos de trabajo, que, por lo demás, son desenfrenados.

La comida lenta no solo se presenta como una forma de resistencia al ritmo acelerado impuesto por el capitalismo, sino también como un acto social y cultural que nos conecta con la naturaleza y con otros seres humanos. Si adoptamos esta práctica, podremos sostener una relación más consciente y armoniosa con los alimentos, así como mejorar nuestra salud y bienestar, y construir una sociedad más sostenible y equitativa. En definitiva, la comida lenta nos invita a reflexionar en la forma cómo vivimos y nos relacionamos. Además, nos ofrece la posibilidad de transformar nuestro estilo de vida en beneficio propio y de la comunidad.

La relación entre el trabajo y los circuitos de producción y consumo ha hecho que se creen ciudades 24 horas. Allí, los restaurantes, los clubes y los bares nocturnos se han convertido en elementos fundamentales de la vida urbana. Sin embargo, esta cultura del consumo nocturno ha traído consigo problemas, como la contaminación lumínica. Aunque se han presentado como un símbolo del progreso humano, es necesario analizar críticamente estos desarrollos para encontrar soluciones que promuevan la calidad de vida, así como el bienestar social y ambiental.

Tras el surgimiento del “slow food”, se ha hecho evidente la importancia de abordar el pensamiento de forma pausada, lo cual se conoce como *slow thinking* (Kahneman, 2012). Este cambio de paradigma surgió como respuesta a los ritmos acelerados del mundo contemporáneo y se produjo cuando la economía se fusionó con las ciencias cognitivas. Como disciplina, la economía se nutre tanto de la psicología como de las matemáticas.

El *slow thinking* es un proceso que sirve para determinar la conveniencia o la justicia de una decisión. Gracias al *slow thinking*, los procesos dinámicos pueden ser medidos y controlados. Básicamente, esto significa que se debe confiar más en la intuición, lo cual les restaría importancia a los cálculos. Los errores sistemáticos ocurren cuando se toman decisiones precipitadas. Lo anterior pone en evidencia la necesidad de adoptar un enfoque más reflexivo.

Posteriormente, dentro de esta misma esfera, se ha reconocido que el productivismo académico y científico, también conocido como “publicar o perecer”, no es más que una justificación indirecta del productivismo capitalista. Se les exige a los académicos que publiquen trabajos de alto impacto en un tiempo récord. Esta tendencia se conoce como “capitalismo académico y científico”.

Frente al acelerado ritmo de producción intelectual que impera en la academia y la ciencia, ha surgido un movimiento que propone una forma más pausada de hacer investigación. Este enfoque, denominado “ciencia lenta” y desarrollado por pensadores como Stengers, busca contrarrestar los efectos del productivismo académico y científico.

En suma, la ciencia lenta promueve una reflexión más profunda sobre los procesos de investigación, lo cual insta a los investigadores a tomarse el tiempo necesario para alcanzar resultados significativos.

La academia y la ciencia son víctimas del capitalismo académico. Gracias a este, los académicos y los científicos,

que son seres pensantes, quedan atrapados en una espiral de producción constante. Los investigadores publican en revistas de alto impacto e incrementan sus índices h, con el fin de mejorar su posición en los escalafones profesionales.

El capitalismo académico ha hecho que se cuantifique la vida intelectual. A causa de esto, ha surgido un movimiento que aboga por una ciencia más lenta. Es imposible crear una obra significativa si se publican diez artículos al año. Esto no le ha sucedido a los personajes más insignes de la ciencia, la filosofía y el arte.

En este punto es importante mencionar que la educación lenta (*slow education*) es un movimiento que promueve el desarrollo de un tipo de pedagogía que respeta los ritmos de aprendizaje de cada estudiante, dado que son únicos y diversos. En otras palabras, no intenta estandarizar el proceso educativo ni ajustar a todos los estudiantes a un mismo ritmo de aprendizaje.

Tabla 2

*Los movimientos de lentitud propios de saber vivir*

Movimientos	Actitudes
<i>Slow food</i>	Contra la comida chatarra
<i>Slow thinking</i>	Contra las decisiones rápidas
<i>Slow science</i>	Contra el productivismo científico
<i>Slow education</i>	Contra la estandarización de la educación

Como se mencionó anteriormente, la educación lenta reconoce la importancia del aprendizaje individual y promueve la inclusión educativa. Es crucial tener en cuenta que la sociedad está compuesta por individuos únicos y diversos, y no por seres normalizados y estandarizados.

Estos cuatro movimientos convergen en el reconocimiento de cómo vivir bien y en la promoción del arte de vivir. Aunque no sea su objetivo explícito, todos buscan dejar claro que la vida no debe ser una carrera vertiginosa, sino, más bien, un proceso de reflexión y de consideración cuidadosa. En definitiva, promueven la lentitud en diversos ámbitos de la vida y, además, reflejan los valores esenciales del arte de vivir (tabla 3).

La idea de que una teoría del comer (*eating in theory*) resulta más comprensible en el marco de los movimientos de lentitud es fascinante. Al comer, pensar, escribir y aprender de manera pausada, se puede percibir que la propiedad temporal le permite a cada individuo ser el dueño de su propio tiempo. Es fundamental reconocer que el tiempo que se maneja no es el tiempo de los demás, sino el propio.

De hecho, la noción “vacuidad del tiempo” es crucial y se deriva de la idea de una temporalidad propia. Esta noción afirma que el tiempo no existe y que su valor y su significado dependen de nuestra relación con él. La vacuidad del tiempo es esencial para comprender la importancia de vivir en el presente y de aprovechar al máximo cada momento de nuestra existencia.

La idea de que el tiempo no existe, es decir, que su naturaleza es vacía, tiene implicaciones profundas en la manera cómo vivimos nuestra vida. Tomar conciencia de la vacuidad del tiempo es esencial para alcanzar la verdadera libertad y aprende a vivir de forma plena. Este proceso requiere que una vida rica en experiencias abarque información, conocimiento, investigación, etc.

Es fundamental superar la idea errónea de que la sabiduría es una puerta prohibida porque conduce al paganismo y a la prehistoria. De esta manera, se reconocerá su valía en la vida de cualquier individuo. Solo cuando somos conscientes de la vacuidad del tiempo y de la importancia de la sabiduría, podemos vivir una vida verdaderamente plena y alcanzar la libertad.

En definitiva, dentro del contexto de los movimientos de lentitud, la teoría del comer permite a las personas reconocer su propia temporalidad y, paradójicamente, la vacuidad del tiempo. Para alcanzar una vida plena y sabia, es fundamental poseer una conciencia profunda acerca de nuestra propia temporalidad y eliminar la influencia del tiempo ajeno. En efecto, al comprender la importancia de estos aspectos, se puede alcanzar una verdadera realización personal y vivir una vida en armonía con nuestro ser interior.

# Bibliografía

- Angel, S. (2014). *Planeta de ciudades*. Universidad del Rosario y Lincoln Institute of Land Policy.
- Arango-Ruda, D. (2021). *Alimentación y organismos vivos: Comer como proceso complejo*. Universidad El Bosque.
- Ariès, P. y DUBY, G. (1994). *Historia de la vida privada*. Taurus.
- Badiou, A. (1999). *El ser y el acontecimiento*. Manantial.
- Balzac, H. (1970). *Tratado de los excitantes modernos*. Podium.
- Barrow, J. D. (2016). *La trama oculta del universo*. Grijalbo.
- Blaschke, J. (2007). *La rebelión de Gaia. La verdad sobre el cambio climático*. Capitán Swing.
- Borja-Gómez, J. y Rodríguez-Jiménez, P. (2011). *Historia de la vida privada en Colombia*. Taurus.
- Brillat-Savarin, J. A. (1970). *Fisiología del gusto*. Podium.
- Capra, F. & Luisi, P. (2016). *The Systems View of Life: A Unifying Vision*. Cambridge University Press.
- Courtois, H. (2021). *Travesía por los mares del cosmos. Nuestro hogar en el universo: Laniakea*. Grano de Sal.
- Deleuze, G. y Guattari, F. (1994). *Mil mesetas: Capitalismo y esquizofrenia*. Pre-textos.
- Dowek, G. (2011). *Les métamorphoses du calcul: Une étonnante histoire des mathématiques*. Le Pommier.
- Ellison, R. (2016). *El hombre invisible*. Debolsillo.
- Gödel, K. (1992). *On Formally Undecidable Propositions of Principia Mathematica and Related Systems*. Dover Publications.
- Godfrey-Smith, P. (2020). *Metazoa. Animal Life and the Birth of the Mind*. Farrar, Straus and Giroux.
- Heidegger, M. (1986). *Sein Und Zeit*. Max Niemeyer Verlag.
- Hernández, D. (2020). *Vidas de Pitágoras. Según Profirio, Jámblico, Diógenes Laercio, Diodoro de Sicilia, Focio de Constantinopla y Aristóteles*. Ediciones Atalanta.
- Ingenieros, J. (2018). *El hombre mediocre*. Panamericana.

- Kahneman, D. (2012). *Pensar rápido, pensar despacio*. Debate.
- Kébé, F. (2020). *El libro de la luna. Historia, mitos y leyendas*. Blackie Books.
- Llanos, A. (1969). *Los viejos sofistas y el humanismo griego*. Juárez Editor.
- Clark, D. (1995). *Gaia: Implicaciones de la nueva biología*. Kairós.
- Maldonado, C. E. (2016a). Pensar como la naturaleza. Una idea radical. *Uni-pluriversidad*, 16(2), 41-51. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/unip/article/view/328311>
- Maldonado, C. E. (2016b). *Complejidad de las ciencias sociales: Y de otras ciencias y disciplinas*. Desde abajo.
- Maldonado, C. E. (2021a). *La extraña naturaleza de la vida. Biología cuántica, complejidad, vida y salud*. Universidad El Bosque.
- Maldonado, C. E. (2021b). *Estética de la complejidad*. Desde abajo.
- Maldonado, C. E. (2022a). *La cultura no es humana: permea a la naturaleza*. Universidad El Bosque.
- Maldonado, C. E. (2022b). *Decir lo inefable. Acerca de las relaciones entre ciencia y arte*. Suratómica.
- Maldonado, C. E. (19 de enero de 2023). *Crítica de la teología laica*. Crítica. cl. <https://critica.cl/reflexion/critica-de-la-teologia-laica>
- Maldonado, C. E. (2023b). *Indicios de la emergencia de una nueva civilización*. Desde abajo.
- Maturana, H. (2020). *Emociones y lenguaje en educación y política*. Planeta.
- Mbembe, A. (2019). *Necropolitics*. Duke University Press.
- Menéndez, S. (25 de octubre de 2014). *Familias lingüísticas del mundo*. Spanish in the PYP. <https://pypspanish.wordpress.com/2014/10/25/familias-linguisticas-del-mundo/>
- Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*. Gallimard.

- Mol, A. (2021). *Eating in Theory*. Duke University Press.
- Nail, T. (2021). *Ser y movimiento*. Universidad de los Andes y Universidad Nacional de Colombia.
- Platón. (2021). *Diálogos*. Gredos.
- Quine, W. V. O. (Ed.). (1980). *From a Logical Point of View. Nine Logico-Philosophical Essays*. Harvard University Press.
- Revel, J. (1996). *Jeux d'échelles. La micro-analyse à l'expérience*. Seuil.
- Sartre, J. P. (1943). *L'être et le néant*. Gallimard.
- Schaeffer, J. M. (2009). *El fin de la excepción humana*. Fondo de Cultura Económica.
- Sennett, R. (1996). *Flesh and Stone: The Body and the City in Western Civilization*. W. W. Norton & Company.
- Serres, M. (2003). *Los cinco sentidos. Ciencia, poesía y filosofía del cuerpo*. Taurus.
- Sheldrake, M. (2020). *Entangled Life: How Fungi Make Our Worlds, Change Our Minds & Shape Our Futures*. Random House.
- Sloterdijk, P. (2017). *Esferas I: Burbujas. Microsferología*. Siruela.
- Stengers, I. (2019). *Otra ciencia es posible: Manifiesto por una desaceleración de las ciencias*. Ediciones NED.
- Veraza, J. (Coord.). (2007). *Los peligros de comer en el capitalismo*. Itaca.
- Volk, T. (1996). *Gaia's Body: Toward a Physiology of Earth*. Springer Verlag.
- Wang, H. (2016). *A Logical Journey: From Gödel to Philosophy*. MIT Press.
- Weber, M. (2012). *El político y el científico*. Alianza Editores.
- Wells, H. G. (2019). *El hombre invisible*. Grupo Anaya.

# **Investigaciones en complejidad y salud**

---

Facultad de Medicina

---

Grupo de Investigación en Complejidad y Salud Pública

---

# **n.º 21**

---

## **Introducción a la complejidad del comer**

---

Fue editado y publicado por la  
Editorial Universidad El Bosque,  
Febrero de 2023  
Bogotá, D. C., Colombia

