

# Investigaciones en complejidad y salud

Facultad de Medicina

Grupo de Investigación Complejidad y Salud Pública

n.º 27

Año 6  
enero-febrero 2024  
ISSN: 2805-6663

**Comer o alimentarse:  
una reflexión sobre  
la vida cotidiana**



---

Wilson Parra Chico

Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5916-7014>

Francisco José Casas Restrepo

Universidad de la Sabana, Facultad de Educación. Chía, Cundinamarca, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3804-9438>

Carlos Eduardo Maldonado

Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9262-8879>

Santiago Galvis Villamizar

Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2015-7107>

Ingeborg Carvajal Freese

Corporación Universitaria Alexander von Humboldt, Armenia, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5945-5892>

Daniel Meneses Carmona

Corporación Universitaria Alexander von Humboldt, Armenia, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9942-0405>

Chantal Aristizábal Tobler

Universidad El Bosque, Bogotá, Colombia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8546-0628>

---

Año 6, n.º 27, enero-febrero 2024 | ISSN: 2805-6663

# **Investigaciones en complejidad y salud**

---

Facultad de Medicina

---

Grupo de Investigación en Complejidad y Salud Pública

---

## **n.º 27**

---

### **Comer o alimentarse: una reflexión sobre la vida cotidiana**

---

- © Universidad El Bosque
- © Editorial Universidad El Bosque
- © Carlos Eduardo Maldonado (Editor académico)
- © Wilson Parra Chico
- © Francisco José Casas Restrepo
- © Santiago Galvis Villamizar
- © Ingeborg Carvajal Freese
- © Daniel Meneses Carmona
- © Chantal Aristizábal Tobler

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

Editor Universidad El Bosque:  
Miller Alejandro Gallego Cataño

Coordinación editorial: Leidy De Ávila Castro  
Corrección de estilo: Estefany Escallón Ibáñez  
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.editorial.unbosque.edu.co](http://www.editorial.unbosque.edu.co)

Bogotá D.C., Colombia  
Febrero de 2024

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.



363.192.M386  
Martínez Porras, Alejandra Lucía

Comer o alimentarse: una reflexión sobre la vida cotidiana / Wilson Parra Chico, Francisco José Casas Restrepo, Carlos Eduardo Maldonado, Santiago Galvis Villamizar, Ingeborg Carvajal Freese, Daniel Meneses Carmona, Chantal Aristizábal Tobler ; editor Miller Alejandro Gallego Cataño. Bogotá (Colombia): Editorial Universidad El Bosque, Vicerrectoría de Investigaciones, Facultad de Medicina, Grupo de Investigación Complejidad y Salud Pública, 2024.

Investigaciones en complejidad y salud  
Año 6, No. 27, enero-febrero 2024  
58 páginas  
ISSN: 2805-6663  
DOI: <https://doi.org/10.18270/wpcs.n6.27>

1. Alimentos - Vida 2. Estilos de vida 3. Conducta humana 4. Ciencias de la salud

I. Parra Chico, Wilson II. Casas Restrepo, Francisco José III. Maldonado, Carlos Eduardo IV. Galvis Villamizar, Santiago V. Carvajal Freese, Ingeborg VI. Meneses Carmona, Daniel VII. Aristizábal Tobler, Chantal VIII. Gallego Cataño, Miller Alejandro IX. Universidad El Bosque X. Vicerrectoría de Investigaciones XI. Facultad de Medicina XII. Grupo de Investigación Complejidad y Salud Pública.

Fuente. scDD 23ª ed. - Universidad El Bosque. Biblioteca Juan Roa Vásquez (mayo de 2025) - LM

# Contenido

<b>1</b>	Introducción	Pág. 6
----------	--------------	--------

---

<b>2</b>	Ideas para el comer y vivir	Pág. 12
----------	-----------------------------	---------

---

<b>3</b>	El hambre y sus relaciones	Pág. 24
----------	----------------------------	---------

---

<b>4</b>	Salud como tarea inconclusa: hacer, negociar y rehacer	Pág. 40
----------	---	---------

---

<b>5</b>	Referencias	Pág. 54
----------	-------------	---------

---

1.

# Introducción

En ciencia, como en la vida, no hay nada que vaya de suyo, *a contrario sensu* de lo que habitualmente piensan las instituciones y mucha gente alrededor. Nada es obvio ni evidente, para un buen investigador. Pues bien, este documento de investigación se concentra en un aspecto que muchas veces pasa desapercibido, incluso para expertos: el comer.

La tesis central de este texto es que debemos poder distinguir entre comer y alimentarse. Hemos tomado como hilo conductor, o también como pretexto, el libro de A. Mol, *Eating in Theory*, que ya desde el título sugiere un interesante juego de palabras y un problema.

Se trata de atender al comer en la teoría, como también al comer teoría, o también, finalmente, al comer en un plano reflexivo. En cualquier caso, se trata de una distinción que quisiéramos resaltar inmediatamente. Una cosa es comer, y otra alimentarse. (En alemán tiene una distinción importante cuando se trata del acto de comer entre los seres humanos, y el comer entre los animales, una diferencia que no existe en otros idiomas indo-europeos. Se trata del *essen*, para los humanos; y el *fressen*, para los animales).<sup>1</sup>

No hay natural “natural”. Comenzando por el más elemental de los actos o procesos que hacen posibles a la

---

<sup>1</sup> Primo Levi, italiano sobreviviente del peor de todos los campos de concentración nazis, cuenta en uno de los volúmenes de la trilogía: *Trilogía de Auschwitz*, cómo los militares nazis se referían a los prisioneros de los campos de concentración como animales y siempre hablaban de cómo estos comían de manera animal, puesto que eran reducidos a una condición infrahumana. Levi destaca, en *Si esto es un hombre*, que la dignidad humana no puede ser reducida a pesar de los intereses de militares, torturadores, esbirros. Humanista como pocos, Levi deja ver de una página a la otra en su obra el sentido y la fuerza misma de la vida. Y ello le permitió sobrevivir. Cfr. P. Levi, *Si esto es un hombre*, Bogotá, Planeta, 2022.

existencia humana: alimentarse; que no es sino una manera de decir: llenarnos de energía. La verdadera clave de la vida, por donde se mire.<sup>2</sup>

Alimentarnos comporta una relación. Visto más ampliamente, una relación con la comida, con otros –presentes o ausentes–, con cada uno de nosotros, en fin, con los horizontes y posibilidades nunca explícitamente tematizadas que se derivan del comer. Todo parece indicar que los seres humanos han olvidado comer, alimentarse. El ágape, esa fiesta que hace a los seres humanos más humanos de lo que son. Ese acto en el que cada quien puede encontrarse consigo mismo y con el mundo. Cuando se sabe hacer, o lo que es equivalente, cuando va acompañado de un acto de lucidez. Contraintuitivamente, comer –esto es: comer bien– tanto permite como exige una conciencia del presente. En el mundo de hoy, muy pocos saben estar en el presente. Por analogía, digamos, que es lo que podemos aprender, en Japón, con la ceremonia del té. La filosofía elaboró un estudio de lo que podemos considerar, sin ambages como el problema que el comer hace evidente: la intencionalidad. Los seres humanos son intencionales porque la cultura y el mundo de la vida demanda que así sean. Como consecuencia, los seres humanos no saben casi nunca dónde se encuentran. Este es, dicho *grosso modo*, el problema del comer.

Este texto se articula en tres momentos. En primer lugar, para los lectores que no lo conozcan o no tengan acceso al libro de Mol, elaboramos un resumen, deliberadamente descriptivo. La segunda sección es una reflexión en la que una de las aristas más importantes es el problema de la pobreza, algo que igualmente parece ir de suyo en los

---

<sup>2</sup> Para una ampliación de esta idea, véase: N. Lane, *The Vital Question. Energy, Evolution, and the Origins of Complex Life*, New York and London, W. W. Norton & Company, 2016.

estudios y trabajos sobre alimentación (otra cosa distinta a la nutrición; ya dicho, con acento fuerte: a nutrición y dietética). La tercera sección profundiza la segunda; consiste en un señalamiento explícito de la fragmentación de los temas y problemas de salud.

Quisiéramos resaltar lo siguiente: contra toda la tradición, e incluso en contraste con la educación y la cultura normales, en boga, ampliamente, lo mejor de la ciencia de punta en el mundo hoy por hoy consiste en la puesta de manifiesto de que el mundo y la realidad no son lo que parecen<sup>3</sup>. Lo mejor de la investigación de punta es cualquier cosa menos sentido común –ese que caracteriza a toda la obra de Aristóteles, de un lado; y ese mismo del cual decía Descartes que es el mejor repartido y el más universal de todos los sentidos–.

La comprensión –y derivativamente–, las formas y estilos de vida que se siguen no se fundan, por primera vez en la historia de la civilización occidental, en el primado de los sentidos o de la percepción natural. Dicho de manera precisa y escueta: en esto consiste la complejidad de lo mejor de la ciencia y la investigación, hoy por hoy.

Si cabe señalarlo, este es el rasgo más destacado del trabajo de investigación del grupo “Complejidad y Salud” de la Facultad de Medicina de la Universidad El Bosque.

Ditto: Estos Documentos de Investigación –working papers, en el lenguaje académico; asimismo preprints– se erigen como mojones de un camino que no existe de antemano, sino, que vamos construyendo, mancomunadamente. El trabajo de producción de nuevo pensamiento; algo que se dice fácilmente, pero es muy difícil de llevar a cabo.

---

<sup>3</sup> Una sólida referencia en esta dirección aparece en: C. Rovelli, *La realidad no es lo que parece. La estructura elemental de las cosas*, Barcelona, Tusquets, 2015.

Todo sucede como en la vida misma: no hay nunca garantías. Así que queda dos opciones: como no hay seguridad alguna de éxito, en algún sentido, pues entonces podemos renunciar. O bien, precisamente debido a que no hay garantía alguna: podemos intentarlo. Estamos convencidos que la mejor es opción es siempre la segunda.

Carlos Eduardo Maldonado

2.

**Ideas para el comer  
y vivir**

El objetivo de esta sección es presentar de forma breve y panorámica el texto *Eating in Theory* de la antropóloga y filósofa holandesa Annemarie Mol, quien ha seguido muy de cerca toda la filosofía y reflexión política clásica, para terminar examinando autores contemporáneos en los cuales detecta los mismos errores y prejuicios de los grandes autores griegos y sus sucesores, sobre todo, contemporáneos, en torno a algunos temas que han sido, hasta hoy, objeto de innumerables reflexiones.

La autora examina la ética clásica y subraya sus prejuicios y limitaciones en torno a campos como la supuesta “superioridad del ser humano sobre otros seres”; la concepción de la naturaleza como materia inerte y salvaje de la cual podemos disponer a voluntad para dominarla; el desdén por la mujer, los seres humanos catalogados como no dignos y por los animales y las plantas, como no dignos de ser considerados éticamente. Es digno de resaltar el minucioso examen acerca de aquellas actividades consideradas indignas e infamantes en la Gracia clásica, sobre todo las relacionadas con la llamada supervivencia: sexualidad y, muy especialmente, la alimentación.

Entre muchos de los temas tratados y criticados por la autora, encontramos la supuesta superioridad del ser humano sobre otros seres. También señala la excelencia de la política, concebida como una actividad propia y exclusiva de hombres (varones) libres, quienes actúan de manera consciente y no necesitan ocuparse de actividades despreciables, relativas a la supervivencia.

Cuestiona, además, la dignidad atribuida a la filosofía –máxima actividad humana–, entendida como teórica, universal, abstracta e incluso ideal. Frente a ello, plantea una filosofía empírica, anclada y soportada en hechos particulares, pasajeros y locales, aunque de ellos se puedan inferir ciertas tendencias generales que nos muestran qué es el ser humano; la ya muy discutible clasificación de los

seres en vegetales, animales y humanos y la ya chocante distinción entre seres vivos y seres inertes; la distinción de las acciones humanas en teoría, *praxis* o acción, y *poiesis* o producción; los límites del concepto clásico de *praxis* y el mejor y más amplio actual uso de agencia; la caducidad de la estructura clásica del ser humano en tres partes: nutritiva, sensitiva y racional.

Por último –y este es el tema de este luminoso texto–, la autora argumenta cómo la alimentación, la comida, la gastronomía y, en general todas las actividades relacionadas con el comer –no meramente en sentido cultural, por su variedad y abundancia, sino por la profundidad que encierran–, dan nuevas y refrescantes luces sobre lo que somos los seres humanos, pero no como sujetos en primera persona, ni como seres puramente racionales, conscientes y con acciones voluntarias; menos aún, como seres con un yo meramente pensante, intemporal, incorpóreo, abstracto y universal.

Se trata entonces de dilucidar cómo, a la luz de las distintas actividades, sentidos, niveles, seres y acciones relacionadas con el comer, podemos descubrir qué nos hace humanos, porque no somos entes cerrados, sino que, en puridad, vamos siendo.

El planteamiento de Mol es no solo sugestivo, sino riguroso, porque no acepta la universalización idealista o abstracta de la filosofía occidental, pero no incurre tampoco en la concepción fácil –muy usual en antropología en las últimas décadas– de reclamar la superioridad de un relativismo cultural a ultranza que acaba en una parálisis del pensamiento y en la aceptación superficial y acrítica de toda manifestación cultural, por el simple hecho de ser un síntoma intocable de ese dios moderno y contemporáneo llamado cultura.

La autora, precisamente, intenta una labor fina y minuciosa, no sobre multitud de hechos culturales diversos,

sino a partir de lo que evidencian en profundidad, llevando a cabo un examen y una crítica filosófica afilada, a la par que examina y critica concepciones clásicas que han contribuido a formar ideas duraderas y erróneas sobre lo que es el ser humano, qué lo define y cómo es y debe ser su relación con otros seres.

## 2.1 Filosofía empírica

Asistimos desde hace cinco décadas a un interés y alarma creciente por las acciones que lleva a cabo el ser humano en el ambiente. Las raíces del problema, como lo saben los estudiosos más brillantes, no son nuevas. Indudablemente, la revolución científica moderna y, sobre todo, -aunque no exclusivamente-, la primera Revolución Industrial precipitaron y explicitaron los presupuestos ideológicos más profundos de la crisis: el ser humano como *apex mundi*, la criatura más perfecta y excelsa; este ser, no solo puede, sino que debe legislar, gobernar y disponer de los demás seres; incluso, de toda la naturaleza, porque ella está a sus pies y para su servicio. Cómo lo haga será objeto de discusión, pero, en todo caso, es un tema menor, tal como lo muestra dramáticamente la historia.

Ahora bien, Mol plantea su exposición como una filosofía empírica, una teoría vital, basada en la multiplicidad, singularidad y variedad de los hechos, la cual los tiene en cuenta, aunque no se queda en la simple presentación y relatividad de los mismos, sino que extrae motivos de reflexión profunda a partir de ellos. Entre estos hechos se encuentran las diversas concepciones generales del ser humano; su ser; la noción actual de agencia, en reemplazo de la antigua *praxis*; la emergencia de la mujer y de otros géneros y la importancia del sexo, no simplemente como una cuestión material trivial y de supervivencia.

En contraste con la anterior concepción, Mol lleva a cabo un examen minucioso de la denominada filosofía académica, la cual quiere resaltar, tanto en los autores clásicos como en aquellos contemporáneos que ella trae a colación (Arendt, Foucault, Merleau-Ponty, Lévinas, Jonas), la superioridad y excelencia del ser humano –por diversas razones– respecto de otros seres y de la naturaleza.

Además, Mol quiere mostrar, más que hablar de alimentación, como si de un texto de gastronomía, cocina o sociología de la alimentación se tratase, que toma como pretexto cuestiones de la alimentación y que aquí la filosofía, como teoría, no describe el mundo, sino que es una caja de herramientas (Foucault), que asume diferentes posturas en los debates, sin buscar una coherencia argumental –aunque sí, mucho rigor–, pero abriendo nuevos caminos para el pensamiento, antes inéditos.

Se opone así la filosofía teórica a una filosofía empírica, expresión esta última con la cual se expresa el oxímoron que da título al texto de nuestra autora: *Eating in theory*. Una filosofía empírica obtiene información de los hechos y de la experiencia cotidiana, que es singular y cambiante.

Según explica Mol, Arendt (*La condición humana*) sigue, aunque también disiente –al menos en parte– de los clásicos (Platón y Aristóteles), el ser humano, es *zoon politión*, ser político, por excelencia. Se caracteriza este ser por el uso del *logos* –entendido en el contexto como palabra–, que es lenguaje articulado, que permite hablar entre iguales, y distinguir entre lo bueno y lo malo, lo justo y lo injusto, lo útil y lo perjudicial en el ámbito de la polis.

Ya en la Edad Media, a través de un proceso largo, accidentado y complejo, se llegará a identificar *logos* con lógica, como disciplina, asimilando la palabra, –la lengua– y su disciplina, la gramática, con los procedimientos del pensar, esto es, con la lógica como disciplina.

Finalmente, ese ámbito del pensar, de la lógica, llegará a ser sinónimo de teoría, como procedimiento del pensar, el cual será identificado, finalmente, con la misma filosofía: saber supremo, universal, abstraído de la realidad y, en muchos casos, incluso, necesariamente separado y alejado de ella, cada vez más.

Así, por un proceso final de encadenamiento, la palabra, que expresa y muestra el mundo y la realidad, se expresa lógica y racionalmente por el pensar, el cual no es otra cosa, sino la actividad teórica, que rige jerárquica y de forma descendente la realidad: es la teoría quien dice que es lo lógico y racional (lo aceptable para la razón) y quien expresa mediante procedimientos racionales –esto es, lógicos– lo que es y debe ser la realidad y, por tanto, todo aquello que es uno, verdadero y bueno, por ende, bello, término este excelso –¡en verdad!–, pero objetado por muchos como superfluo e incluso molesto y hasta peligroso, tanto en los planos teórico, real y posible. Se ha relegado al campo de la sensibilidad, considerándolo incluso, asunto de la superficial sensiblería.

Con la distinción entre las mencionadas filosofías se establece una relación tirante entre hechos y normas; entre lo que se presenta y es empírico, particular y circunstancial y aquello que debe ser, lo intemporal, universal y abstraído de la realidad pasible. Lo primero, está en el campo de la filosofía empírica. Lo segundo, en el ámbito de la filosofía académica.

Lo curioso es que el *zoon politikón*, de contenido práctico por excelencia, está sustentado por una teoría que asigna a priori la superioridad a dicho ente: el hombre político, entiéndose, público: varón libre jurídicamente, sin obligaciones económicas ni materiales para llevar el sustento material de su vida de manera digna. Se excluyen, entonces, los extranjeros, las mujeres, los niños y los esclavos, amén de los animales y los objetos muebles e inmuebles. Así, a partir de dicha concepción, se justifican

los conceptos de inferioridad o superioridad sexual, de género, racial, étnica, religiosa o de cualquier tipo. Y, entre estas, la relativa a los usos y costumbres relacionadas con la alimentación, la nutrición y la comida.

En el siglo XIX, con el surgir de las ciencias humanas y sociales, se intentará vehicular en y con ellas el ideal racional, universal y abstracto procedente de la filosofía de la Ilustración -la punta de lanza de un ideal trascendental-. Así, se promueve y justifica una excelencia jerárquica rígida en todos los campos: físico, cultural social, lingüístico, político, económico, religioso y otros. Todo aquello racional, universal y abstracto se convirtió en norma humana, en los campos mencionados.

Hoy sabemos que es un mito peligroso identificar lenguaje y realidad, concebido el primero como un medio o universo diáfano para expresar la segunda. Más bien, el lenguaje corriente, en todos los ámbitos, campos y culturas, es ambiguo, polivalente, difuso. De suyo, esa característica lo hace tan supremamente rico y variado. Además, siempre es -y debe ser así, según se muestra- escurridizo, insuficiente y, por otra parte, cambiante histórica, cultural y situacionalmente.

Por ello, proclamar una supuesta normalidad (entiéndase, regularidad, universalidad en cualquier campo) es plausible, entendible, pero no necesariamente justificable. Incluso, si la pretendida normalidad argumenta y demuestra una mejor forma de llevar las cosas a nivel social y cultural, debería ser aprobada y promovida. Pero en asuntos plurales y en los cuales, la sensibilidad, el gusto, la sana y particular preferencia y la libre opción, todas ellas legítimas -sin lesión o menoscabo de los no siempre simétricos derechos de diversos agentes-, deben ser igual, cauta, pero decididamente promocionadas.

Por lo dicho, Mol apela a una multiplicidad empírica que exhibe cómo las teorías filosóficas cambian son con-

trastadas con los hechos. A su vez, estos están embebidos e influenciados por aquellas. Como resultado de ello, el término empírico, debe entenderse también de forma plural y siempre cambiante.

## 2.2 Being

La categoría de ser se entiende como la no proclamación tajante de un yo consciente, autónomo y separado del ambiente. Y en el campo corporal, de aquello que somos, debe distinguirse entre lo externo e interno, pero sin establecer barreras, ni proclamar superioridades, autonomías o poderes de un supuesto yo sobre aquello que no dominamos, porque justamente, es aquello exterior a nosotros lo que nos modela y nos permite ser aquello que y quienes somos.

De tal manera que el mundo no nace ni se instala por mí, sino que se vive a través mío. En ese sentido, cuando como o me alimento, no meramente incorpоро algo y lo hago mío, sino que tomo un poco de lo que ingiero y llego a ser eso, participando de otros medios y culturas.

## 2.3 Knowing

Tradicionalmente, se ha asumido que el conocimiento, aunque empieza con los sentidos, se presenta, en puridad, en el nivel racional. Se acepta, eso sí, una jerarquía rígida entre el conocimiento que proporcionan estos sentidos: la vista y el oído son superiores respecto de los demás, tanto por el espectro y variedad de aquel conocimiento que brindan, como por la profundidad del mismo.

En un plano inferior, estaría el tacto y aparte, en un plano modesto e inferior, no exento de desprecio, se sitúan el olfato y el gusto. Además, siempre se ha dicho que

la superioridad de los sentidos viene dada porque los dos primeros captan su objeto de forma intelectual, lejana y no sensible, mientras que el tacto y, de forma más acusada, el olfato y el gusto, lo hacen solo sensiblemente y de manera cercana. De estas características deriva su inferioridad e, incluso, bajeza, propia de seres que disfrutaban de sensaciones reputadas como mezquinas y vergonzosas.

Ahora bien, el conocimiento no puede entenderse de forma universal y abstracta, como una propiedad natural del cuerpo, de todo cuerpo, de captar siempre lo mismo. Más bien, el conocimiento viene condicionado por cómo pasa lo que pasa en mi cuerpo, añadiendo todas las circunstancias que me acompañan. No vale entonces proclamar una supuesta universalidad y validez del conocimiento, porque este no es una condición a priori que venga estandarizada y regida por una razón abstracta, separada de las circunstancias particulares en las cuales y por las cuales se presenta dicho conocimiento. El conocimiento, entonces, es el resultado o, mejor, la evaluación de diferentes elementos y factores intervinientes en diversos objetos apreciados en combinación.

## 2.4 Doing

Según la tradición clásica, el hombre político es aquel que actúa de forma libre, por tanto, consciente y voluntariamente. Según esta visión, los procesos naturales son aquellos que acontecen cuando la acción llevada a cabo es involuntaria.

Por lo anterior, las actividades ligadas al comer son consideradas buenas, si son ejecutadas de forma consciente. Lo cierto es, sin embargo, que en la alimentación – así como en muchos otros eventos complejos– el ambiente, la cantidad, la forma, los gustos adquiridos, etc., son

en gran medida inconscientes, y esto es lo que las caracteriza. Por ello, entre otras características, las actividades ligadas al sentido del gusto han sido objeto de sospecha y desprecio por la filosofía, actividad que promueve al ser humano como ente racional y consciente por excelencia.

## 2.5 Relating

Las relaciones son la base de la humanidad, de aquello que nos hace ser lo que somos. Pero dichas relaciones son mucho más que las relaciones políticas clásicas o modernas, las cuales desprecian o descuidan lo no humano. Es más, el toque de humanidad, según la filosofía clásica, estaba dictado por la palabra, que, por supuesto, era la del varón, libre, exento de actividades físicas y dentro de una comunidad política, exclusiva y excluyente.

Hemos descubierto en Occidente, tarde, muy tarde, que la relación tiene que ver también con los seres diferentes a nosotros. Esta es la que nos enriquece y nos hace humanos y proporciona todos los elementos que intervienen, entre otras actividades, en nuestra alimentación, juzgada como excrecencia molesta, mera distracción (Arendt), banal precondition de la cognición (Merleau-Ponty) y, en todo caso, como actividad necesaria y obligatoria, pero siempre molesta, superflua y vergonzosa.

Así, mientras que el la sexualidad ha estado ligada al amor, las actividades del comer han sido asociadas a la supervivencia y, por tanto, a la violencia, a la lucha por la vida. Lo cierto es que, ni la alimentación como proceso complejo, es un mero acto de supervivencia y mucho menos de violencia, ni la sexualidad es una actividad que deba ser ligada necesariamente al amor. Alimentación y sexualidad tienen la característica fundamental de ser acciones placenteras, sea como sea que se presente el placer en ellas.

De esta suerte, las actividades sexuales o de la alimentación, son actividades relacionales, no meramente urgencias privadas molestas que deban ser satisfechas para acallar pulsiones incontrolables. Son ellas la base de la convivencia, de la humanidad y de la política, en sentido muy amplio y profundo.

## 2.6 Ingredientes intelectuales

Hemos visto cómo el ser humano en Occidente, el varón, es el yo individual, consciente, racional, separado de la Naturaleza a la cual domina y de los demás seres considerados inferiores y a su servicio. Además, se desentiende o, por lo menos, desprecia las actividades manuales o corporales; entre ellas, las actividades relativas al comer y la alimentación. Y cuando las lleva a cabo, las reviste o enmascara con lujo para disfrazar su 'bajeza'.

Lo cierto es que la alimentación, el comer y la sexualidad, son la base de la humanidad, si se comprenden no como actividades primarias y de mera supervivencia, sino como aquellas que constituyen la base más firme y duradera de la condición humana. Así, invirtiendo el sentido clásico de la política, debe cultivarse y reflexionarse sobre la política de la labor, enalteciendo las actividades consideradas erróneamente como bajas, vergonzosas, de mera supervivencia.

Por supuesto, todo lo anterior exige imperiosamente que cambiemos nuestra manera de pensar; que el pensamiento, no sea solo una labor de conservación acrítica de la tradición, sino una alegre pero profunda y decidida transgresión de la misma para adentrarnos en terrenos desconocidos.

3.

# El hambre y sus relaciones

### 3.1 Sobre las necesidades “básicas”

Dentro de las variadas y necesarias comprensiones sobre el comer, una de las que parece más evidente es aquella que destaca el papel relacional. Comer es una cuestión de relación (Mol, 2021). Dentro de los diferentes niveles de relaciones que se podrían encontrar en el comer se pueden citar los generados entre el que es comido y el que come, entre el alimento y el cuerpo alimentado, entre la fuente del alimento y los diferentes procesos de producción necesarios para ser puestos en una mesa; y se podría seguir estableciendo diversas relaciones indagando en los diferentes espacios, tiempos e interacciones en los que se da el comer.

Es común en esa forma de abordar el tema una persistencia en la visión de la comida como perteneciente exclusivamente a la especie humana en vista de que interpretamos el fenómeno del comer como lo vivenciamos y cuesta trabajo llevarlo al plano de otras especies. Lo más cercano a un acercamiento “natural” del fenómeno son las necesidades de supervivencia en las que entrarían justamente comer, beber, reproducirse para conservar la especie y huir de los predadores (Squire, 2013). Bajo este enfoque o acercamiento, experiencias como el apetito, la saciedad y el hambre parecerían ser entonces muy humanas.

Difícil es identificar un grado de volición en un animal no humano capaz de seleccionar de forma caprichosa un alimento o determinar grados de saciedad; por lo tanto, de entrada, podríamos decir que el hambre no es un problema de la naturaleza. Con el fin de abordar el problema del hambre, considero que, en primera medida, se requiere un intento por desvincular, así sea de forma superficial, el hambre de la distribución, la producción o la pobreza. Es claro que la comida y comer son categorías con contenido físico, social, cultural y financiero, pero dice Mol (2021) que no

son simétricas. Es precisamente en esa asimetría en la que encuentro un resquicio para ofrecer una mirada relacional al problema del hambre, que no excluye las razones evidentes, pero quizá recuerda la más evidente de las relaciones que podríamos esgrimir: la indolencia.

En primera medida hay que aceptar la pregunta a manera de invitación de Mol (2021): ¿qué ocurre cuando dejamos el excepcionalismo humano y consideramos relacionarnos con criaturas no humanas? Citados atrás unos niveles un poco obvios de relacionamiento, me centraré brevemente en uno que compartimos con muchas especies y me resulta útil para hacer un puente entre las necesidades “básicas” de los seres vivos versus y la idea general de un sistema vivo como aquel anhelante, necesitado y hambriento por constitución.

El intercambio materno-fetal representa la relación (a mi modo de ver) más estrecha de cohabitación e interdependencia. Desde la gestación, cigoto y corion demuestran el co-vivir, sin quitarse y sin quitar, solamente dando: por un lado, el endometrio y sus factores de reconocimiento y crecimiento, y por el otro, la mórula que después, en su generosidad vital detonará en multiplicidad de tejidos gracias a la gastrulación.

En el mundo vegetal hablaríamos de raíz en contacto con la tierra, los árboles que viven al sol, alimentándose y alimentando el suelo igualmente sin quitarse y sin quitar, solamente dando. Aludo a los árboles porque después la placenta, con su imagen arbórea, seguirá siendo ejemplo de alimentación: un lago de sangre en un espacio intervelloso que se comparte, en el cual se coexiste. El feto en sus primeras semanas no tiene hambre, pero tendrá ganas; pasado el primer trimestre come líquido amniótico y ahora, poseso de sensaciones organolépticas, degusta, se deglute a sí mismo y consume lo que su madre. Se han detectado cambios gestuales en fetos durante el tercer trimestre del embarazo

como respuesta a diferentes sabores y sensaciones experimentadas por el consumo de ciertos alimentos por parte de la madre (Ustun et al., 2022).

Desde la vida *in útero* se va gestando una relación con el sabor, el gusto y el gozo generado por los alimentos. Al estar en un proceso de maduración los futuros ejes neuroendocrinos, la idea de hambre y saciedad son difíciles de precisar, aunque hambre en el sentido figurativo de crecer, madurar y vivir –que siempre están presentes en todo ser vivo–, apoyan la idea central de superar un *cogito ergo sum* por un sugestivo *manduco ergo sum*, que puede ser complementado a modo de comprensión del hambre bajo una mirada no excepcionalista humana, como un *Famen ergo sum*.

Una vez el feto nace es difícil encontrar otro término más adecuado que el de alumbramiento para la expulsión de la placenta. Ahora, desprovisto de esa coexistencia alimentaria, el feto, que ahora ve la luz, se alimentará prioritariamente del sol. Su otrora microambiente fetal –per se oscuro– le permitía ahorrar un tercio del gasto metabólico basal dedicado a la termorregulación. Al estar en el *core* materno su temperatura era cálida y constante, el sol era traído por la alimentación de su madre. Una vez en el medio externo, el sol será el alimento infaltable. Sus requerimientos primarios de calcio, glucosa, magnesio y calor serán suplidos por la leche materna, pero nada mejor que el sol para alimentarse, que además lo ayudará con la única excepción a la deficiencia: la hiperbilirrubinemia, fruto de un hígado que está madurando.

Cuando nos referimos al sol intentamos responder a la pregunta de Mol, ya que, independientemente de la especie o cualquier taxonomía que se nos ocurra, en este planeta compartimos al fotón proveniente del sol como el alimento básico. Comer es insolarse. Comer consiste en hacerse de energía solar. Esa energía solar es lo que necesitamos para biotransformar, para crear celulosa y de esa for-

ma iniciar ciclos y ecosistemas alimentarios (McFadden & Al-Khalili, 2019). El sol entra al cuerpo bajo la forma de lípidos, proteínas y carbohidratos, por lo tanto, comer es una relación de intercambio energético con el astro sol, con el fin de recuperar y reconstituir nuestras propias fuerzas.

## 3.2 Cuando el sol no es suficiente. El hambre como emoción

Un carácter distintivo del comer como relación es que se trata de un acto generativo (Mol, 2021). En contraposición, se podría pensar que pasar hambre sería una relación destructiva. El hambre, clásicamente, es vivida como una experiencia de sensación de carácter aflitivo asociada al cuerpo. (Guíñez, 2014). Tal sensación, aunque sin gran precisión, se siente y por lo general se localiza a la altura del estómago.

En el ámbito médico, incluso, se deja casi que en un plano nociceptivo al endilgarle el término de epigastralgia. Desde un contexto puramente “corpóreo”, dicha comprensión es muy limitada, en vista de que también se siente el hambre en la astenia, en la adinamia o la anhedonia; se siente en la caída del cabello, en las uñas quebradizas, el tono de la piel pálido, la frecuencia cardiaca y respiratoria anómalas. Y, con el fin de ampliar un poco más la experiencia, es de vital importancia resaltar el papel del sistema nervioso entérico y autónomo en el hambre, con el que, gracias a su mediación, ahora se experimentará más que una molestia, dando paso a la suma de las valoraciones negativas del que sufre hambre, que se podrán traducir en aflicción, angustia o desolación, que sobrepasa una visión limitada del cuerpo y permea el ser.

Según Guíñez (2014), el hambre no puede homologarse en ningún caso con la desnutrición, así como tam-

poco la deshidratación no es lo mismo que la sed. La desnutrición es la constatación de una situación objetiva que un técnico podría llevar a cabo, sin embargo, poco puede aquel decirnos del hambre o de la vivencia del hambre.

La vivencia del hambre tiene implícita la naturaleza del comer: un cuerpo hambriento es un cuerpo que se está comiendo a sí mismo. En primera medida se centrará en un catabolismo calórico degradando el glucógeno acumulado, echando mano de grasas que podrá utilizar como fuente para carbohidratos y posteriormente realizará proteólisis con el fin de convertir aminoácidos en glucosa. Paralelamente está la angustia; es entonces cuando aparece una distinción que no abandonaremos en este texto: el hambre del humano es una necesidad de relacionamiento ligada con la pobreza, relacionamiento consigo mismo como organismo que se consume y anhela alimento, y con su cultura al ser digerido por el sistema, y excluido, como si fuera poco, por una necesidad de relacionamiento con el medio en el que vive al no poder entrar en contacto con una biósfera rica en alimento por estar alejado del él gracias a la industrialización, la propiedad, en general, del sistema.

Ese relacionamiento fallido hay que anexarlo a la vivencia del hambre como una existencia de la imposibilidad y del fracaso en todo sentido y niveles. Así como el astronauta (quizás el mejor de los ejemplos para hablar de símiles sobre el microambiente fetal) sufre de desmineralización ósea por privación solar a pesar de tener suplemento de calcio y vitamina D, el hambre destruye, desarraiga y desvirtúa al no ofrecer un mundo posible a pesar de estar compartiendo el sol con los demás vivientes. Un niño de menos de cinco años que pasa hambre y no come lo suficiente, habrá perdido la oportunidad para formar las neuronas necesarias para su neurodesarrollo y nunca será lo que pudo haber sido.

Las relaciones entre las personas deberían basarse en la igualdad y en el reconocimiento de una humanidad compartida, dice Mol (2021) invitando al diálogo a Lévinas. La emoción predominante en el hambriento habrá de ser la soledad. A merced del sol y del agua viendo cómo sus congéneres son y pueden ser gracias al alimento, mientras que aquel no, y la única posibilidad que le queda -su medida más honda- es ser hambriento.

## 3.3 Tres relaciones y el hambre

### 3.3.1 Hambre y sed de justicia

Pareciera entonces que el hambre no existe por fuera de las personas que la sufren. Por lo tanto, reconocer al otro consiste en reconocer su hambre (Mol, 2021). Abundan y alarman los datos relacionados con el hambre como fenómeno social. Siendo esta la primera relación sobre la que quisiéramos llamar la atención, evitaremos recurrir a estadísticas. Por lo demás, es evidente para el contexto nuestro que hay hambre en las calles; convivimos con el mendigo, con cierta regularidad estallan casos de corrupción ligados a mortalidad y desnutrición infantil, así como la apropiación de partidas destinadas a alimentación escolar, por citar solo algunos casos.

En Colombia sigue siendo frecuente el kwashiorkor y el Marasmo. Pero paradójicamente el hambre del otro aún sigue siendo lejana. Estamos llenos de mensajes y evidencias del hambre del semejante, al punto de impedirnos sentir o hacer algo; es una saciedad frente a la necesidad del otro.

Caparrós (2024) afirma que el hambre ha sido catalizador de cambios sociales, progresos técnicos y revolu-

ciones. El hambre ha ido de la mano de epidemias, guerras y catástrofes y como fenómeno exclusivo, se podría decir que ha cobrado más vidas que cualquier tipo de conflicto o desastre. La salud pública y la epidemiología raras veces pivotan alrededor de ese problema, como si la salud no fuera primariamente comer. Los datos siguen siendo devastadores: cada cinco segundos muere de hambre un niño de menos de diez años en un planeta que, sin embargo, rebosa de riquezas. La agricultura mundial podría alimentar sin problemas a 12 000 millones de seres humanos, así que no es fatalidad. En una sociedad donde muere un niño de hambre es equivalente a hablar de un niño asesinado.

### 3.3.2 El bostezo del otro

Otra de las relaciones que queremos resaltar es la del plano personal; es decir, el individuo hambriento frente a mí, ya no dentro de un significado social o colectivo. Más arriba intentamos ir hacia la reflexión de que, para tener hambre, no se necesita ser poseedor de estómago. Esa comprensión permite ampliar los múltiples campos con los que se experimenta al otro, particularmente en los ojos. El hambre se siente en la mirada no correspondida, en la no invitación a compartir la mesa; en general, la exclusión es hambre.

Siguiendo a Mol (2021), en vista de que me incorporo a lo comido, vale la siguiente pregunta: ¿podría ser capaz de incorporarme al hambre del otro? Y allí, el fenómeno que nos asalta es el bostezo. A lo largo de la existencia, un ser humano bosteza alrededor de 250 000 veces (Medrano, 2013), y aunque la explicación fisiológica desarrolla varias funciones que van desde la termorregulación, el control del pH o la inducción del sueño, en el plano personal hay una asociación directa con el hambre. A esto le sigue el siempre interesante fenómeno del contagio del bostezo.

En la literatura, se ha referido con el término “neuronas espejo” a una clase de neuronas que se activan cuando un animal o persona desarrolla la misma actividad que está observando ejecutar por otro individuo. En efecto, estos sistemas estarían detrás de la comprensión de lo ocurrido al otro individuo, por lo tanto, conductas de aprendizaje social, empáticas y hasta juicios morales están implicadas con la función de estas neuronas. El bostezo está íntimamente relacionado con las neuronas espejo. Aunque el feto empieza a bostezar desde la semana doce, con el contacto materno y social de la infancia se va madurando el bostezo como algo más que un reflejo (Guggisberg et al., 2010). Aunque vemos bostezar al otro, incluso a pesar de que nos contagiamos de su bostezo y existe un sustento estadístico del fenómeno social del hambre, cuesta incorporarse a él y responder a su necesidad.

### 3.3.3 Llenos de soledad

Finalmente, abordamos la relación íntima del hambre, ya sea por insatisfacción o por la sensación de sentirse solo después de comer, por sentirse “mal comido”, albergando cierta culpa o incomodidad emocional, o por la soledad del hambriento. En el relato corto *El artista del hambre* de Kafka (1993), se retrata cómo en su jaula, después de marcar días de inanición en una tabla, el ayunador se sentía presente y lleno de significado a pesar de su estado famélico gracias a la atención de los niños, la vigilancia de un conserje que certificaba que efectivamente pasaba días y noches sin comer. A pesar del hambre visceral, se nutría de su papel de espectáculo. Pasados los días, una vez el público, un poco hartos de su acto, centró su atención en otros “espectáculos”, el artista del hambre es desplazado, y más que el hambre, lo que le mortifica es su soledad. Se puede intuir que,

a pesar de tener la panza llena, el hambre se manifiesta al encontrarse en soledad.

Vienen a la cabeza las plazoletas de comidas, las mesas de restaurante suntuosos donde más que para compartir, están diseñadas, en muchas ocasiones, para la ostentación y el derroche. Parafraseando, siempre será mejor un pan escaso y duro en casa de paz que un banquete entre cuerpo y mente de peleas internas.

Soledad y hambre comparten una naturaleza similar: al igual que el hambre no es solo la ausencia de comida por un día de ayuno, la soledad no es solo ausencia esporádica de compañía. Ambas implican un desequilibrio de químicos corporales, el desplazamiento del eje de uno mismo y para siempre, de modo que cuando por fin la comida entra en el estómago o un abrazo estrecha nuestro cuerpo, ya tenemos dentro el virus de la ausencia (Caparros, 2014). Nos preguntamos el motivo de nuestra tristeza repentina en una cena tan cálida, a lo que tendríamos que responder: “estoy solo, tengo hambre, aunque comí”.

Según Mol (2021), lo contrario de diferencia no es identidad sino indiferencia. El hambre es una cuestión de indiferencia. Podríamos ver el hambre en el plano social en medio de datos y evidencia de la cotidianidad, en los ojos del hambriento, en su bostezo o en medio de nuestras soledades a pesar de la fortuna del alimento. Sin embargo, parece que más que reconocer al hambriento como humano se le reconoce como pobre, como un outsider de un sistema que sabemos que es feroz, incluso algunas personas lo podrán considerar no merecedor de alimento, en vista de que “el que no trabaja, no come”.

### 3.3.4 El cuidado como relación alimentaria

Palear el hambre consiste en palear la indolencia. De nada sirve el pan en el estómago si no es compartido, en cualquiera de los tipos de relacionamiento que nos podamos imaginar. Reconocer al otro es reconocer su hambre, reconocer al otro es dar, y la pregunta crucial es: ¿cómo cuidar? (Mol, 2021). El llamado de la comida como relacionamiento es un llamado a algo más que tomar: a dar, dar en lo físico, social y cultural. Dar a la naturaleza, a las otras especies y, en especial, a los otros humanos. Entre más damos, más relación; entre más se comparte, más comemos todos. Parecería ser un ciclo: comer para alimentarnos todos. La ecología no se centra en la similitud, sino en el sustento. Su imagen fundamental no es un árbol, sino un ciclo. Por ende, centrarse en la ecología para palear el hambre parece ser una respuesta al cómo cuidar.

### 3.3.5 Cuidado con la biósfera – alimentar la tierra

En el plano de la biósfera es donde se encuentra de forma más clara el papel de la ecología en la alimentación. El descanso del suelo, el pensamiento cíclico sobre los minerales, la diversificación de los cultivos, y la apropiación de los saberes y la sabiduría ancestral por encima de la producción masiva son crucial para alimentar la tierra y cuidar la biósfera. En el plano social, y a pesar de la persistencia de un tinte antropocéntrico, tratar de alimentar la naturaleza es el punto de partida para poder alimentarnos todos.

En el 2019, la Comisión EAT-Lancet reunió a treinta y siete científicos líderes de dieciséis países en diversas disciplinas, incluida la salud humana, la agricultura, las ciencias políticas y la sostenibilidad ambiental para desarrollar

objetivos científicos mundiales para dietas saludables y una producción sostenible de alimentos. La meta era lograr dietas de salud planetaria para casi diez mil millones de personas en 2050, a través de dos objetivos: dietas en las que primen los alimentos de origen vegetal (en una sociedad donde actualmente se consume, en promedio, 250 % más proteína animal que la necesaria); y, como segundo objetivo, centrarse en la producción de alimentos sostenibles, en vista que temas como el uso de tierra, y la aplicación de nitrógeno y fósforo, así como el alto consumo de agua para la producción masiva, la pérdida de la biodiversidad y, principalmente, las emisiones de gases efecto invernadero tienen un peso considerable en el impacto ambiental (Willet, et al., 2019).

La vida agraria va en detrimento. Se podría incluso afirmar que la tierra tiene hambre de cultivo no intensificado, en vista que la producción masiva reseca y fatiga los campos. Hace diez mil años, bajo una lógica de producción artesanal todos trabajaban por el alimento. Ahora, en las sociedades más ricas, solo el 2-3 % de la población trabaja la tierra para producir comida (Caparrós, 2014). Los intereses de trabajo se han desviado en la tecnología, la industria en la farmacéutica etc. Por consiguiente, el informe EAT (2019) plantea reorientar las prioridades agrícolas pasando de producir grandes cantidades de alimentos a producir alimentos saludables y de calidad en pequeñas cantidades. Asimismo, propone que, dependiendo del contexto de las poblaciones, reducir al menos a la mitad la pérdida y desperdicio de alimentos. Acciones que, discutibles o no, parecen estar orientadas a cuidar la biosfera en función de la alimentación de todos.

### 3.3.6 Cuidado propio – alimentar el alma

En el plano individual, permeado por la nutrición y la medicina, el comer ha estado centrado en la sustancia, en el elemento y los procesos digestivos resumidos en secreción, digestión, absorción y motilidad de los nutrientes en el tracto gastrointestinal, de esa forma el comer ha sido desvinculado al alma y al espíritu.

El cuidado del alimento espiritual, de la satisfacción, contentamiento y agradecimiento con el alimento son fundamentales en pos del cuidado del individuo y sus relaciones con el hambre de los otros. Solo quien come agradecido está en capacidad de compartir gracias. La ampliación a temas tan profundos y largos no tocados en este texto (como el consumo o no de especies animales, el ayuno intermitente, el papel fundamental de la pobreza en el tema del hambre entre otros) dependerán en parte con la gestión del comer como gozo y agradecimiento. La satisfacción es alivio dice Lévinas (2004). A partir de ese alivio personal considero que se puede construir otros tipos de relacionamiento que busquen aliviar a los demás.

### 3.3.7 Cuidado del otro – el alimento social

Quitarse el pan de la boca para dárselo al otro llena sin altruismos, sin cargas morales, simplemente con la convicción de incorporarse al otro, de coexistir en un ecosistema que anhela alimento y viceversa. Al pasar sin actuar frente al hambre de los demás, somos dos los hambreados: somos una sociedad que sufre. Es, en parte, cierto considerar que detrás del hambre hay furia, una ira que finalmente detonará en cualquier momento y tendrá impacto en el tejido social.

Lévinas (2004) establece un contraste entre dos modos de relacionarse: comer, que implica hacerlo a costa del

otro, y la alimentación, que viene por cuenta propia, incluso a un costo personal. En el plano social, esto es iluminador, en vista de que se requerirán acciones enfocadas en el sencillo acto de dar para alimentar, más que en el tomar para comer. Si bien del tema del hambre se centra en la pobreza, y las soluciones entonces deben estar enfocadas en la justicia distributiva, los sistemas económicos y políticos, no se invalidan las acciones de cuidado relacional, que a modo de cooperación, y mediante redes alimentarias, van creciendo en la medida que nos vamos alimentando y disminuyendo el hambre.



4.

**Salud como tarea inconclusa:  
hacer, negociar y rehacer**

## 4.1 La dualidad naturaleza/cultura obstaculiza la vida

Uno de los desarrollos más fascinantes de la botánica y la biología contemporáneas es la investigación enfocada en la neurobiología de las plantas. Tal como señalan Mancuso y Viola (2015), las plantas están lejos de ser seres pasivos que se sitúan en el nivel más bajo de los sistemas clasificatorios que aspiran a ordenar la vida. Por el contrario, son sofisticados organismos que resuelven problemas de manera eficiente, gracias a sistemas de señalización química y eléctrica que les permiten transmitir información y tomar decisiones.

A diferencia de muchos animales, las plantas no tienen órganos individuales equivalentes al cerebro, el corazón, los pulmones, el estómago o el páncreas. Sin embargo, esa omisión no se traduce en la carencia de funciones como la circulación, la digestión, la respiración o la inteligencia. Las plantas poseen mecanismos de comunicación precisos, se involucran en tareas de cooperación y competencia, tienen memoria, realizan movimientos activos (Mancuso, 2018) y son capaces de cuidar de su descendencia (Santini, 2014); es decir, poseen facultades que se creían exclusivas de ciertos “animales superiores”.

Estos atributos soportan el argumento a favor de la existencia de una vida social de las plantas. Tal como se describió en el apartado anterior, los árboles, los hongos, los arbustos y los musgos configuran colonias de organismos que, gracias a interacciones permanentes y eficaces, han aprendido a modular la temperatura de los bosques, a regular su crecimiento, a defenderse de los depredadores, a aprovechar la luz solar y los nutrientes del suelo, a protegerse del viento y a colonizar ecosistemas. Estos aprendizajes, resultado de acompañados procesos de adaptación, han emergido paralelamente al establecimiento de víncu-

los y flujos de información que suceden en ámbitos colectivos; de manera análoga a lo que consiguen los sistemas sociales humanos, las plantas se han organizado siguiendo normas de conducta que les permiten resolver problemas y acoplarse a las condiciones de un entorno dinámico y desafiante.

A pesar de los avances en la investigación botánica y biológica, y de la evidencia aportada, la idea de que las plantas son organismos inteligentes con una intensa vida social puede resultar desconcertante. Para la tradición occidental, las plantas hacen parte de la naturaleza, lo que significa que se sitúan en un ámbito distinto al que ocupan y crean los seres humanos. Esta distinción fortalece el principio de que la inteligencia y la vida social son logros exclusivamente humanos, y que es en virtud de estos que han conseguido consolidarse como la forma más excepcional y acabada de la vida en la Tierra.

Aquí pueden reconocerse los límites que le permitieron a Occidente establecer la frontera entre cultura y naturaleza y, a partir de ella, imaginar dos mundos distintos y jerarquizados. El primero, gobernado por un sujeto humano activo, ingenioso y racional, capaz de construir artefactos, crear lenguajes y expresar pensamientos a través de símbolos. El segundo, dominado por una naturaleza pasiva, cerril e inculta, plasmada en ambientes, paisajes y ecosistemas sentenciados a ser domesticados por los humanos (Pilgrim, 2013). Admitir la existencia de estos dos mundos facilitó que las sociedades industriales concibieran las plantas como alimento, combustible, materia prima, ornamento y medicina, pero difícilmente como seres sensibles y astutos con derechos y agencia particulares.

Esta tendencia marcada por la distinción ha favorecido la consolidación de algunos lugares comunes. Tal como apunta Margulis (2002), la mayoría de la gente acepta sin dificultad que la vida puede ser dividida en

tres categorías principales: “las plantas (para alimento y decoración); los animales (nuestras mascotas, el marisco y nosotros mismos) y los gérmenes (que hay que eliminar)” (p. 70). Este reconocimiento apuntala una forma particular de clasificar la vida, dentro de la cual el concepto de germen, planta, animal y ser humano constituyen categorías perenes, formuladas a partir de características intrínsecas. Sin embargo, como bien agrega Margulis (2002), “los animales y las plantas son mucho más parecidos entre sí que todo el resto de la vida terrestre” (p. 71), lo que implica que esa distinción reconocida entre naturaleza y cultura puede no resultar tan precisa y necesaria. Por lo tanto, no está de más admitir que sus límites son porosos y pueden ser reconstituidos.

A la luz de lo anterior, el hecho de que la tradición occidental insista en mantener esa distinción no significa la ausencia de perspectivas que la cuestionen. Así como lo hicieron Mancuso y Viola (2015) con sus investigaciones sobre la neurobiología de las plantas, existen visiones que desafían la dicotomía naturaleza/cultura y sus jerarquías arraigadas. Esas visiones han circulado por cientos de años entre los pueblos indígenas de todo el mundo, quienes han sabido otorgarle un lugar privilegiado a la naturaleza dentro de sus sistemas de creencias y como parte fundamental de su identidad colectiva. Así mismo, han surgido de la mano de investigadores dentro de las ciencias naturales y las ciencias sociales, principalmente aquellos que promueven discursos que interpelan la racionalidad moderna y promueven una aproximación ecológica a la vida en el planeta.

Los pueblos indígenas americanos –aunque no solo ellos–, por ejemplo, defienden una visión en la que la naturaleza no es un conjunto de recursos para ser explotados y domesticados, sino elementos esenciales de un sistema simbiótico y complejo de interacciones del que también participan los seres humanos. En la Amazonía, por mencio-

nar tan solo un caso, los recursos vegetales de la selva y su uso se inscriben en elaborados rituales agrícolas que constituyen “pactos de alianza para la vida que se establecen mediante el diálogo con el espíritu de la tierra” (Gualinga, 2012, p. 3). Allí, el uso del suelo y los asentamientos humanos se coordinan con la protección de la biodiversidad agrícola y del bosque. Dentro de esta visión, los seres humanos no son agentes con la misión de reducir la naturaleza a sus justas proporciones, sino elementos vinculados a un ecosistema que contribuyen a mantener en armonía y equilibrio.

Esta misma idea también puede observarse en los planteamientos de algunas perspectivas feministas. Su argumento principal es que la separación tradicional entre naturaleza y cultura se articula en un entramado político-social que transcribe las estructuras de poder del patriarcado. Tal como sugieren Shiva et al. (2014), las nociones de emancipación, libertad e igualdad popularizadas durante el colonialismo y la Ilustración se construyeron sobre una actitud de dominio de la naturaleza. Bajo estos términos, el sujeto masculino blanco se proyectó como el responsable de avanzar sobre los recursos naturales y las poblaciones nativas, transformándolos en objetos orientados a la acumulación de capital y la producción industrial. Para Shiva et al. (2014), esta misma trayectoria definió la relación del patriarcado con las mujeres, en la medida que las confinó en los límites de la naturaleza. De esta manera, al asociar a la mujer con la naturaleza y al hombre con la cultura, se justificó la devaluación de las actividades femeninas, y su explotación y control por parte del mundo masculino. Así, se consolidó un proceso de explotación simultáneo de la mujer y el mundo natural, lo que legitimó el uso de la violencia sistemática (Shiva et al., 2014, p. 65).

La alternativa que proponen las perspectivas feministas pasa por deshacer estas estructuras y categorías que

legitiman y reproducen la violencia contra la naturaleza y las mujeres. Esto implica construir enfoques integradores que rescaten las relaciones profundas entre los seres humanos y su medio ambiente, diluyendo así las jerarquías heredadas del capitalismo patriarcal. Asimismo, como plantea Mol (2023), las condiciones biológicas han sido esculpidas por interacciones permanentes entre el mundo natural y cultural, lo que implica reconocer que categorías como el género se constituyen a través de acciones que involucran actores biológicos y sociales entrelazados.

De esta manera, el dualismo naturaleza/cultura configura una categorización extremadamente frágil que requiere ser cuestionada y redefinida, en otros términos. A la luz de lo expuesto hasta aquí, es clara la necesidad de reconsiderar los rígidos límites que estableció la tradición occidental y algunas de sus disciplinas científicas. Igualmente, es patente la problemática de un sistema clasificatorio que se basa en jerarquías innecesarias y que persiste en perpetuarlas. Como se mencionó previamente, existe suficiente evidencia para diluir los artificiosos límites entre naturaleza y cultura, y para admitir que, a pesar de los matices, hay vínculos profundos que requieren ser expuestos y discutidos.

Es importante destacar que desafiar la categorización dualista naturaleza/cultura tiene efectos prácticos profundos. Mantener esta posición ha llevado a la humanidad a adoptar una actitud de confrontación con el entorno al que pertenece y del cual depende. Como resultado, se ha producido un deterioro significativo del medio ambiente, que se manifiesta en la degradación de los ecosistemas, la contaminación del aire, el agua y el suelo, y la pérdida de biodiversidad. Esta degradación progresiva, a su vez, se traduce en conflictos sociales y económicos, la escasez y la mala distribución de los recursos, la migración forzada y la merma de la salud y el bienestar. Por lo tanto, cues-

tionar el dualismo naturaleza/cultura puede entenderse como una postura en favor de la vida, ya que reconoce la importancia de los entrelazamientos que la hacen posible. Como se mencionó anteriormente, la salud es una tarea colectiva que implica cuidar el suelo, el agua, los bosques, los desiertos, los animales, el cuerpo humano, el microbioma, los hongos y otras manifestaciones de la vida. En este sentido, cualquier enfoque que fragmente ese trabajo de cooperación solo puede ir en contravía de la dirección que conduce a la salud y el bienestar.

## 4.2 Las ciencias de la salud fragmentadas

Desvanecer los límites que ratifican la dualidad naturaleza/cultura constituyen un paso adelante en la tarea de reconstituir los vínculos perdidos entre la humanidad y el medio ambiente. Como se mencionó previamente, la reconstrucción de estos vínculos favorece el desmonte de las jerarquías clasificatorias que le dieron un orden a las relaciones de los organismos vivos en Occidente. Por lo tanto, como argumentan Nowack et al. (2012), aplanar dichas jerarquías contribuye a una comprensión de la vida que está a favor de la salud, en la medida en que la reconoce como una tarea colectiva y descentralizada que demanda cooperación antes que competencia.

A pesar de las posibilidades que ofrece este enfoque, a la versión más tradicional de las ciencias de la salud le ha costado deshacerse de esta dualidad. Las visiones hegemónicas que circulan a través de disciplinas como la medicina, la enfermería, la nutrición y la salud pública insisten en ofrecer una concepción de la vida donde los procesos naturales se distinguen con claridad de los procesos culturales y sociales. Como consecuencia de esto, la fragmenta-

ción disciplinar que caracteriza las ciencias de la salud, y que se hace manifiesta en el auge de la subespecialización como única alternativa del éxito profesional, ha promovido una lectura desarticulada de la vida. Desde esta lectura, la noción de salud como tarea colectiva y cooperativa resulta difícil de apreciar.

Una forma de observar la persistencia de este dualismo en las ciencias de la salud es analizando la manera en que entienden la alimentación. En este ámbito disciplinar y profesional, qué y cómo comen los seres humanos resulta un tema de especial interés, pues se considera fundamental para la correcta orientación de la prevención, la atención médica y el tratamiento de las enfermedades. La dieta humana es una práctica ampliamente examinada, discutida e intervenida por la medicina moderna desde sus orígenes (Gilman, 2008), ya que se entiende como un acto trascendental para la definición de las condiciones de salud individuales y colectivas. Para las ciencias de la salud contemporáneas es fundamental entender cómo se absorben, transportan y utilizan los alimentos en el cuerpo humano; cuál es el efecto esperado de sus componentes en los procesos bioquímicos internos; y cómo se puede planificar y garantizar su ingesta adecuada y proporcionada.

Sin embargo, ese interés por la alimentación emerge sobre las bases de la distinción taxativa entre naturaleza y cultura. Como sugiere Mol (2021), los discursos de la salud han fragmentado el acto de comer en dos grandes escenarios de experticia. El primero, dominado por la investigación de laboratorio, se ha enfocado en entender los procesos internos de la alimentación: la digestión y absorción de los nutrientes, los efectos de las sustancias en el metabolismo, la composición del microbioma intestinal, la expulsión de los desechos, entre otros. Se trata de procesos que suceden y permanecen dentro del cuerpo humano: que empiezan en la boca y terminan en la uretra, el ano y la

piel, o en las placas de Petri que habitualmente examinan los bacteriólogos.

Por su parte, el segundo escenario, dominado por la salud pública, se ha enfocado en entender las decisiones y el comportamiento de las personas, las condiciones de producción, distribución y acceso a los alimentos, y las políticas públicas. En este escenario, las acciones siguen una trayectoria que va desde el exterior hacia el interior del individuo: primero, para crear las condiciones que garanticen la llegada de alimentos suficientes y pertinentes a su boca, a través de programas que detectan y combaten el hambre, políticas que garantizan la seguridad e inocuidad de los alimentos y estrategias de cabildeo para influir sobre los sistemas alimentarios a nivel local y global. Y segundo, para asegurarse de que los individuos tengan información suficiente y pertinente para tomar decisiones adecuadas y seleccionar alimentos que favorezcan su salud y reduzcan el riesgo de enfermedad.

Resulta curioso que el problema de la elección alimentaria sea considerado en la salud pública, pero no se tenga en cuenta en los estudios de laboratorio. Parece como si la toma de decisiones sobre qué comer ocurriera en un lugar distinto al de la degustación, masticación, digestión, absorción y eliminación de los alimentos. Esta desconexión se debe a la creencia errónea de que la mente y el cuerpo funcionan de manera independiente, y a la idea de que las elecciones alimentarias son el resultado de un proceso racional por el cual los individuos buscan maximizar sus beneficios. Aquí, nuevamente, interfiere otra dualidad fundacional de Occidente: la fragmentación mente/cuerpo que definió el perfil del sujeto moderno. No sobra recordar que, en el ámbito de la salud, este sujeto ha sido perfilado como el responsable de adoptar estilos de vida coherentes con la conservación de la salud, pues se asume que en las democracias liberales esta actitud

hace parte de un compromiso cívico y colectivo (Petersen & Lupton, 1996). Para ello, se han desplegado toda clase de estrategias orientadas a que el individuo aprenda a tomar las decisiones correctas; convirtiendo la promoción de la salud en la versión secular de los valores y principios religiosos tradicionales (Lebesco, 2010).

Figura 1

La alimentación fragmentada por la dualidad naturaleza/cultura



Nota: adaptado de Mol (2021).

De esta manera, como señala Mol (2021), esta comprensión fragmentada de la alimentación (*eating*) genera una tensión que merece ser revisada. Aceptar que hay unos procesos en *el comer* que son informados por la naturaleza y visibles en el laboratorio; y otros que son informados por la cultura y puestos en evidencia por la salud pública, equivale a desconocer que alimentarse es una tarea (*task*)

que debe ser hecha colectivamente, a través de vínculos e interacciones.

Para Mol (2021), procesos como la digestión no son actividades que suceden en un solo lugar, en este caso, en la boca, el esófago, el estómago y los intestinos. Por el contrario, es una actividad dispersa que requiere la intervención y coordinación de varias agencias: el agricultor, el cocinero, el fuego, las enzimas, la CEO de la compañía multinacional de alimentos, el comerciante, el libro de recetas, el microbioma. Esto significa que comer es, en realidad, una tarea que demanda “negociar, retocar, tratar y reintentar” (Mol, 2021, p. 77), y no simplemente un asunto que resuelven separadamente la cultura y la naturaleza.

Paradójicamente, la insistencia en esta distinción ha provocado que las ciencias de la salud se enfoquen más en la enfermedad y menos en la propia salud. La enfermedad es una condición puntual, discreta y limitada que requiere ser determinada con exactitud para que pueda ser atendida. Los tratamientos y el cuidado médico necesitan un diagnóstico claro para que sus acciones sean efectivas: el cirujano debe ser milimétrico en el corte, la anesthesióloga precisa en la dosificación, la oncóloga certera en la radioterapia. Sobre eso no hay ningún cuestionamiento. Esto explica, en parte, la tendencia del campo disciplinar y profesional a la hiperespecialización compulsiva, y su interés predominante por la enfermedad.

La salud, en cambio, es una tarea colectiva que se negocia constantemente a través del continuo naturaleza-cultura. Esto significa, retomando a Mol (2021), que debe ser hecha una y otra vez por agencias diversas y dispersas que cooperan y compiten entre sí según las circunstancias. Por tanto, la salud siempre será una tarea inconclusa, con avances, estancamientos y retrocesos, sin llegar a ser definitiva ni agotarse por completo. Para abordarla adecuadamente, son necesarios enfoques que prioricen la

codependencia sobre las jerarquías, que sean sensibles al movimiento y las interacciones entre las agencias involucradas, y que entiendan de condiciones de coexistencia y coordinación.

Este planteamiento proyecta un horizonte renovado para las ciencias que investigan la salud y la vida; y, simultáneamente, establece algunos desafíos que demandan atención. En primer lugar, se les insta a superar el pensamiento dualista que ha fragmentado la realidad y ha dado lugar a una visión distorsionada del mundo, ocultando fenómenos que resultan de las interacciones que le son inherentes. Además, este pensamiento ha legitimado jerarquías que han situado al ser humano por encima de otros organismos vivos, con las consecuencias ya mencionadas. En segundo lugar, se les exige establecer vínculos más allá de sus propios campos disciplinares. Como se aprecia en los trabajos sobre neurobiología de las plantas o en los enfoques feministas, el conocimiento debe surgir en las fronteras entorno a problemas interdisciplinarios, y no solo a propósito de objetos discretos previamente disciplinados.

Por otro lado, es esencial que las ciencias que exploran la vida y la salud transformen sus conceptos, lenguajes y metodologías. No es posible identificar nuevos problemas si se utilizan las mismas herramientas y etiquetas de siempre. Esto convierte la investigación en un ejercicio rutinario e inerte, enmarcado en procedimientos prescritos y bien apuntalados que restringen la creatividad. Por último, deben desplazar su enfoque de los objetos discretos a los procesos coordinados, ya que es en estos últimos donde sucede la tarea de hacer, negociar y rehacer la salud. En suma, se trata de que la ciencia cumpla su función: desafiar certezas, sugerir explicaciones y resolver problemas.



5.

## Referencias

- Caparros, M. (2014). *El Hambre*. Planeta.
- Gilman, S. (2008). *Fat: A Cultural History of Obesity*. Polity Press.
- Gualinga, C. V. (2012). Visión indígena del desarrollo en la Amazonía. *Polis*, 3. Recuperado de <http://journals.openedition.org/polis/7678>
- Guggisberg A. G., Mathis J., Schnider, A., & Hess, C. W. (2010). *Why do we yawn?* *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(8),1267-1276. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.03.008>
- Guíñez, P. (2014). Comida, hambre y fenomenología: En torno a la posibilidad de una fenomenología de la comida. *Eikasia. Revista de Filosofía*, 60.
- Kafka, F. (1993). *la metamorfosis*. Alianza Editorial.
- Lebesco, K. (2010). Fat panic and the new morality. En J. Metzl & A. Kirkland (Eds.), *Against health. how health became the new morality* (pp. 72-82). University Press.
- Lévinas, E. (2004). *Teoría fenomenológica de la intuición. Sígueme*.
- Mancuso, S. (2018). *The revolutionary genius of plants: a new understanding of plant intelligence and behavior*. Atria Books
- Mancuso, S. y Viola, A. (2015). *Brilliant green. The surprising history and science of plant intelligence*. Island Press
- Margulis, L. (2002). *Planeta simbiótico*. Debate.
- McFadden, J., & Al-Khalili, J. (2019). *Biología al límite. Cómo funciona la vida a muy pequeña escala*. RBA Libros.
- Medrano, J. (2013). Vivir, bostear, morir. *Revista de la Asociación española de Neuropsiquiatría*, 33(117), 153-162. <https://doi.org/10.4321/S0211-57352013000100011>
- Mol, A. (2021). *Eating in Theory*. Duke University Press.
- Mol, A. (2003). *The Body Multiple: Ontology in Medical Practice*. Duke University Press.
- Nowack, M., Highfield, R. (2012). *Supercooperadores*. Ediciones B.

- Petersen, A., & Lupton, D. (1996). *The new public health: discourses, knowledges, strategies*. SAGE Publications.
- Pilgrim, S., & Pretty, J. N. (2013). *Nature and culture: Rebuilding lost connections*. Routledge.
- Santini, B. A. (2014, 20 octubre). Plants can actually take care of their offspring - here's how. *The Conversation*. <https://theconversation.com/plants-can-actually-take-care-of-their-offspring-heres-how-33048>
- Shiva, V., Mies, M., & Salleh, A. (2014). *Ecofeminism: Critique, influence, change*. Zed Books.
- Squire, L. R. (2013). *Fundamental neuroscience* (4th ed.). Elsevier/Academic Press.
- Ustun, B., Reissland, N., Covey, J., Schaal, B., & Blissett, J. (2022). Flavor sensing in utero and emerging discriminative behaviors in the human fetus. *Psychological Science*, 33(10), 1651-1663. <https://doi.org/10.1177/09567976221105460>
- Willett, W., Rockström, J., Loken, B., Springmann, M., Lang, T., Vermeulen, S., Garnett, T., Tilman, D., DeClerck, F., Wood, A., Jonell, M., Clark, M., Gordon, L. J., Fanzo, J., Hawkes, C., Zurayk, R., Rivera, J. A., De Vries, W., Majele Sibanda, L., Afshin, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Food in the Anthropocene: The EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *The Lancet*, 393(10170), 447-492. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)31788-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)31788-4)

# **Investigaciones en complejidad y salud**

---

Facultad de Medicina

---

Grupo de Investigación en Complejidad y Salud Pública

---

## **n.º 27**

---

**Comer o alimentarse:  
una reflexión sobre  
la vida cotidiana**

---

Fue editado y publicado por la  
Editorial Universidad El Bosque,  
Febrero de 2024  
Bogotá, D. C., Colombia

