SAN ISIDRO®
INSTITUTO UNIVERSITARIO

TEMA:

RESUMEN DEL LIBRO

MATERIA:

HISTORIA Y ANTROPOLOGIA DE LA GASTRONOMIA

NOMBRE DEL LIBRO:

LOS ALIMENTOS COMO MEDICINA Y LA COCINA COMO FARMACIA.

NOMBRE:

MARIA JOSE BALLADARES TAPIA

DOCENTE:

CHEF ANGÉLICA RÍOS

CICLO:

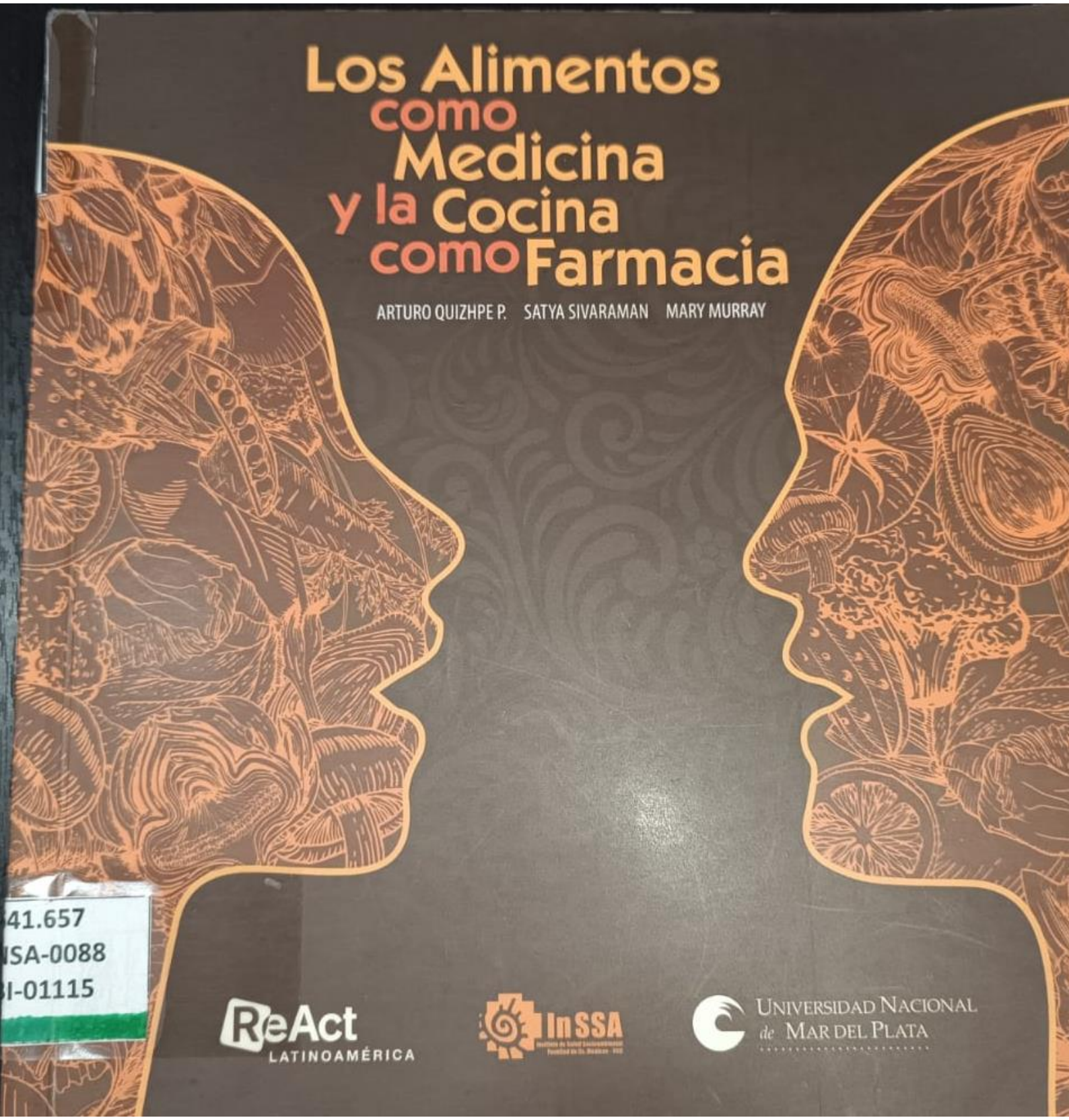
SEGUNDO “B”

FECHA:

28-12-2023

Los Alimentos como Medicina y la Cocina como Farmacia

ARTURO QUIZHPE P. SATYA SIVARAMAN MARY MURRAY



41.657
ISA-0088
I-01115

ReAct LATINOAMÉRICA
InSSA
UNIVERSIDAD NACIONAL de MAR DEL PLATA

Los Alimentos como Medicina y la Cocina como Farmacia

Desde el momento del nacimiento hasta mucho después de la muerte, las bacterias acompañan a los seres humanos, siendo compañeras de viaje tan fieles como las madres, danzando de manera imperceptible al compás de la vida con ellos. Aunque a menudo pasan desapercibidas, estas diminutas entidades están siempre presentes, tanto dentro como fuera de los individuos, tejiendo una conexión esencial con la existencia humana.

A lo largo de los siglos, la sabiduría popular ha reconocido en la comida la mejor medicina preventiva. La buena nutrición y un estilo de vida saludable se han asociado consistentemente con menores índices de enfermedades. Investigaciones han revelado el papel crucial de las bacterias beneficiosas en el metabolismo humano y su impacto directo en la salud.

En la actualidad, existe una urgente necesidad de reconsiderar las suposiciones sobre los alimentos cultivados y consumidos, así como cuestionar las políticas globales de las industrias alimentarias y farmacéuticas. La alimentación inadecuada, exacerbada por la resistencia a los antibióticos, se ha convertido en una de las principales causas de muerte en todo el mundo, afectando especialmente a regiones como Asia, África y América Latina, donde más de 300.000 recién nacidos fallecen anualmente debido a infecciones.

Para abordar estos desafíos, el libro propone tres claras actividades que no únicamente mejorarán las vidas humanas, sino también la salud del planeta. La primera consiste en aprender y practicar la horticultura para asegurar alimentos seguros y libres de químicos en los hogares, fomentando el desarrollo de la jardinería y el reciclaje de residuos. La segunda actividad implica comprender el vínculo profundo entre la comida y la medicina, explorando el conocimiento de las propiedades medicinales de los ingredientes comunes y adoptando prácticas conscientes de cocina y consumo. La tercera actividad se relaciona con la necesidad urgente de promover el conocimiento público sobre los conceptos básicos de la medicina moderna, fomentando estilos de vida más saludables y abogando por una atención médica de calidad.

El arte de cocinar va más allá de mezclar ingredientes; es un viaje sensorial que explora sabores, texturas y aromas, exigiendo atención y dedicación. Cada ingrediente equilibrado es como una nota en una sinfonía gastronómica, contribuyendo a una armonía de sabores. La cocina es la fusión creativa de ingredientes, no solo siguiendo recetas, sino entendiendo cómo se combinan los sabores.

Escaneado con CamScanner

También representa nuestra conexión con la naturaleza al elegir ingredientes frescos y honrar su diversidad. Cocinar es amor y gratitud, compartir experiencias y momentos valiosos alrededor de una mesa, dejando una huella emocional duradera en quienes participan.

A pesar de las esfuerzas individuales que realizan multiples personas, la civilización enfienta una enfermedad que afecta no solo a los cuerpos humanos, sino también a la tierra misma. Contaminamos por el individualismo y el consumismo creando un sistema injusto que vulnera las fibras más profundas del planeta. A lo largo de la historia, las sociedades han ajustado su alimentación no solo en repuesta a la ecología circundante, sino también a las condiciones socrales, económicas y culturales que las definen.
El cambio en la dieta ha dejado una marca profonda en la evolución de las sociedades y la salud humana. Las pruebas indican que el descubrimiento del fuego hace aproximadamente un millón de años y la transición de alimentos crudos a cocinados fueron crociales en la evolución humana. La dieta basada en frotas, nueces, materias vegetales y una pequeña cantidad de carne marcó una transición hacia alimentos más fáciles de masticar y digerir, resultando en la disminución del tracto digestivo y el crecimiento del cerebro.

La llegada de la agricultura hace unos 10.000 años supuso un cambio significativo en la dieta humana al introducir el cultivo de cereales y la domesticación de animales para el consumo de carne, pieles, leche y otros productos.
Las propiedades medicinales de los alimentos, también se encuentran en las plantas y hierbas que se utilizan tanto en la cocina como en la medicina tradicional, siendo ricas fuentes de una variedad de fitoquímicos.

En última instancia, la prevención a través de una nutrición adecuada tiene el poder de eliminar o prevenir una multitud de enfermedades y dolencias. Se puede afirmar con certeza que, así como el alimento es medicinal, la falta de este puede ser la raíz de múltiples enfermedades. Al reconocer la relación intrínseca entre la dieta y las bacterías que habitan un cuerpo, se revela la complejidad y la influencia significativa de lo que consumen las personas. Las elecciones alimentarias tienen un impacto considerable en el entorno, desde la producción de alimentos hasta su consumo y disposición final.

La urgencia de reconsiderar y transformar las prácticas alimentarias no puede ser subestimada, ya que el futuro de la salud humana y del planeta depende en gran medida de ello. La adopción de un enfoque holístico implica abrazar cambios tanto a nivel personal, como global, promoviendo la sostenibilidad en la producción de alimentos, fometando la agricultura responsable y reduciendo el desperdicio alimentario.

Escaneado con CamScanner

Referencia

Quizhpe, A., Sivaraman, S., & Murray, M. (2018). *Los Alimentos como Medicina y la Cocina como Farmacia.* Cuenca: Editores del Austro.