

## Best Integrated Writing

---

Volume 4

---

# La Crisis Ignorada

Joseph Pokorski  
*Wright State University*

Follow this and additional works at: <http://corescholar.libraries.wright.edu/biw>

 Part of the [Business Commons](#), [History Commons](#), [International and Area Studies Commons](#), [Medicine and Health Sciences Commons](#), and the [Nutrition Commons](#)

---

### Recommended Citation

Pokorski, J. (.). La Crisis Ignorada, *Best Integrated Writing*, 4.

This Article is brought to you for free and open access by CORE Scholar. It has been accepted for inclusion in Best Integrated Writing by an authorized editor of CORE Scholar. For more information, please contact [corescholar@www.libraries.wright.edu](mailto:corescholar@www.libraries.wright.edu).

# La Crisis Ignorada

JOSEPH POKORSKI

SPN 3210: Writing in Spanish, Fall 2016

Nominated by: Dr. Damaris E. Serrano

Joseph is pursuing a Biochemistry and Molecular Biology Double Major with Spanish in the Colleges of Science and Mathematics and Liberal Arts. In the fall of 2017, he will start his sophomore year at Wright State University. During freshman year, he was dual enrolled full-time at Wright State University and Sinclair Community College. Joseph yearns to understand people and the world. Thus, he has combined his passion for Spanish cultures and the science realms to his educational curriculum. His ultimate professional goal is to become a bilingual physician, and he is enjoying the opportunities along the way, such as medical interpreting at Reach Out, a free clinic in Dayton.

## Joseph Notes:

While conducting my research, I was able to carry out a self-exploration through literary devices. I constructed essays that range from a radio clip about the Human Microbiome Project to an academic exposition comparing the nutritional modes of the indigenous people versus us. Taking the point of view of a prospective bilingual physician and researching in Spanish not only allowed me to understand the language and culture, but also to grasp an entirely fresh perspective to view a scientific topic. *La Crisis Ignorada*, or The Ignored Crisis is an expository analysis in which I compiled multiple sources and points of view to address a long-lived issue: the prevalence of the world's abuse of the environment and influence on our diet. I highlight the evolution of nutritional modes from the indigenous people to the inhabitants of our world now. It's intriguing to take a step back and observe other cultures, how they react with society, and the consequences they experience. The three main indigenous groups known as the Incas, Mayans, and Aztecs developed distinct ways to nourish themselves and became efficient societies in agriculture and health--so much so that some experts in the field are studying the indigenous methods deeper to reapply them as a means to revamp agriculture. With today's culture, it is difficult to adopt these healthy and whole options since we have packaged food at our disposal. For this reason, our current world culture and the food industry are main components of my research. This is a relevant and crucial topic that we face and we must realize

Best Integrated Writing

that our decisions regarding diet impact our culture as a whole by creating a “demand” that the food industry can utilize.

**Dr. Serrano Notes:**

*La Crisis Ignorada (The Ignored Crisis)* was part of the final project for the first level of Composition in Spanish. It was a compilation of documents covering the four types of discourse and contained examples of different pieces of creative writing. The essay was presented at the recent Celebration of Research 2017 on April 21, 2017. In his essay Joseph Pokorski has conveyed the sociological and cultural implications of one of the crucial problems for humanity today: the mixing of food production, damage to the environment and, the deadly game of altering food chemistry to manipulate consumer taste at brain level. The writer analyzes the mechanisms by which transnational companies have profited millions while disregarding the public health crisis caused by their deeds. Pokorski has explored the history of the ancient Pre-Columbian Civilizations which practiced sustainable ways of food production while maintaining balance with nature and social and even religious principles. He brings together two cultures and two periods, and, finally, he offers a set of recommendations to navigate the crisis, instilling us with new and/or unexpected awareness. Pokorski’s style is dynamic and it presents knowledge through anecdotes and facts. He has the ability to create parallelisms and contrasts between cultures, and he attracts the reader using irony and allusions that grab the reader’s attention leading him/her in a complicit process of decoding the message.

### *El origen de la comida*

Imagina una mesa rodeada por una familia sin muchos medios económicos, la que, sin embargo, ríe y conversa, disfrutando y alimentándose a la vez. Cada plato desbordante de colores vibrantes está colocado frente a los miembros de la familia. Los mejores cuentos son sobre la comida y todos pueden relajarse mientras digieren los alimentos de sabores tan atractivos. Todas las personas rinden tributo con sus costumbres a sus antepasados, pero la experiencia de comer crea la historia de sus vidas. La comida es el puente para hablar de viajes, enfermedades, panoramas, personas, animales, naturaleza y tecnología y, en conjunto, es el elemento que agrega una manera extraordinaria de relacionarse con los parientes.

La comida también tiene su propia historia: es como un recorrido por un largo pasillo hasta el día de hoy, por el que la comida nos llega, en una forma sabrosa y adictiva. ¿Imagina de dónde proviene la comida antes de comerla? El origen de un pedazo de carne o los gritos del pan horneado nos conciernen hasta el mismísimo momento de la masticación entre las muelas, nos demos cuenta o no. ¿Cultiva sus alimentos en un terreno fuera de su casa o los obtiene al comprarlos de la industria alimentaria? ¿Cría a sus animales sobre la hierba, debajo de los cielos o en las jaulas, al lado de las máquinas procesadoras? Es obvio que la que sabe *mejor* nació y fue criada sin sol, sin el aire libre y sin ámbito natural. Esa es la manera en que nos encanta nuestra comida ¡Que práctico es obtener cada alimento sin esfuerzo, como los indígenas, sin horas de cultivar y cocinar! ¡Qué bueno sería que la comida estuviera disponible con solo apretar un botón de microondas o conducir a la ventana para ordenar cualquier comida rápida! No sé si nuestra sociedad lo sabe, pero hubo una gran diferencia en el sentido de calidad de la experiencia de comer. Esta diferencia entre el pasado y el presente, el proceso de criar la comida y de preparar cobra hoy renovada importancia, porque ha desembocado hoy en una crisis o en la posibilidad de un retorno a maneras originarias del comer.

### *La comida a nivel global*

Además de la calidad de los alimentos... Las decisiones del mundo tienen consecuencias a nivel global a causa de las corporaciones. El suministro de varias cosechas es culpable de la demanda de la gente. Conviene indicar que el acceso de nuestra comida tiene un vínculo con las corporaciones transnacionales y también incluye los productos de los Estados Unidos. La producción y consumo de alimentos que nos parecen tan

normales —como la carne o los alimentos enlatados—siguen un proceso, y dicho proceso nos da la opción para seleccionar o la preparación de alimentos integrales o el calentar cualquier comida de una lata o paquete de la industria. Dichas decisiones influyen en la cantidad de carne criada y el consumo de productos como el aceite de palma. El sitio de la red que se llama *World Wildlife Fund* publicó el artículo “*Which Everyday Products Contain Palm Oil?*”, el cual explica que este producto —presente en galletas, chocolates, helado, pizza, pan y pasta— da el sabor que nos gusta, pero para obtenerlo hay que deforestar y usar grandes cantidades de terreno, generalmente en países del llamado Tercer Mundo. Sin embargo, la comunidad sigue comprando productos que contienen el aceite de palma y por eso las corporaciones siguen destruyendo los bosques de Indonesia. Este ingrediente también está en otros productos como el detergente, el jabón, la gasolina y el lápiz labial. Este ingrediente está en la mayoría de comidas compradas en los Estados Unidos... ¿Como vamos a escapar de él? Los trabajadores en Indonesia están contentos debido a la oportunidad del trabajo, pero su producción daña el medio ambiente y no es saludable para la atmósfera ni tampoco para los habitantes de la tierra...

Otro caso es el de La India. Hace poco conocí en la parada de autobús a un hindú que trabajó en una industria química allí... y hablando con él me di cuenta de la alta preparación técnica de los trabajadores allí. Tenía una especialización de biotecnología y era el químico de una fábrica para crear perfumes químicamente. Era una corporación en Nueva Delhi, India, y le tocaba cambiar la fórmula química de las soluciones para que olieran mejor. A pesar de estar tan preparado, me comentó que se sentía muy limitado en esta carrera, porque solo había unas pocas corporaciones muy grandes y especializadas y eran las únicas. También me comentó que el trabajo era como “cocinar y jugar con los elementos moleculares”... y ese fue el momento cuando me di cuenta del sentido. Es lo mismo con la comida. Los químicos modifican la comida para que las personas la ansíen y no para fomentar salud. Él no estaba contento con las implicaciones de su trabajo, a pesar del sueldo. Así mismo, pienso que no debemos estar contentos con las comidas fabricadas artificialmente por los seres humanos, porque no tienen buenas intenciones: la intención de nutrir para la vida, sino la de de crear un deseo. Originalmente, el proceso natural de cultivar no fue un “deseo humano” como el que genera la comida rápida —tales como hamburguesas, alimentos fritos y procesados, como las barras de granola, cereales y otras meriendas—. Por el contrario, los cultivos originarios iban dirigidos hacia la supervivencia y la salud.

La otra faceta de la crisis es que los métodos de optimizar los productos van en detrimento de la tierra a causa del enfoque barato. Hay consecuencias directas e indirectas de lo anteriormente dicho y la sociedad reacciona de una manera que demuestra la cantidad de atención a la cuestión de la industria alimenticia. El público en general ignora que... el 80% del terreno del bosque ha sido deforestado en Indonesia porque las compañías le pagan al gobierno para obtener dicha autorización para seguir deforestando. En Indonesia la corrupción de usar el terreno para cosechar el aceite de palma donde antes hubo bosques es de lo más eficiente. Las compañías que actúan de esta manera son Kraft, Heinz, Tyson, Burger King, Walgreens y PepsiCo. Hay una demanda alta y por eso la producción del aceite de palma continúa tras haber sido devastadas miles de hectáreas de terreno boscoso. Las compañías cuyo uso de la tierra es corrupto constituyen un gran porcentaje del mercado mundial.

Si traemos el problema a nuestro patio, podemos afirmar que en los Estados Unidos la producción de carne es una cuestión de métodos de criar el ganado. Los animales consumidos “per cápita” y el terreno que se necesita para crear una sola vaca es desproporcionado con el valor. Es decir, que el ganado sirve como una pérdida del espacio con respecto a sus beneficios, específicamente con respecto a la carne de res. Las desventajas de criarlos superan a la crianza de pollo o al cultivo de frijoles o vegetales si se mide esta crianza en términos de medio de los recursos naturales empleados y las finanzas. Además de toda la tierra que requieren para vivir, las vacas eructan metano, que es peor que el dióxido de carbono en la atmósfera. Según *National Geographic* en *Before the Flood*, dentro de los EEUU el 70% de la tierra utilizada para la producción de comida es para las vacas. Según *National Geographic* solo el 1% se emplea en el cultivo de frutas, vegetales y nueces, combinados. Lo anterior ejemplifica y explica los costos tan altos de alimentos sanos como las frutas, los vegetales y las nueces.

Las comidas de hoy son elaboradas engañosamente y por eso las personas se atiborran de comida... hasta la obsesión. En la película *Chef*, muchas escenas proveen unos puntos de vista sobre la comida y la importancia de comida en la vida de la gente cubana. Una escena en especial estaba al principio. *El Jefe*, el apodo del cocinero protagonista, tenía que visitar el mercado para obtener los ingredientes para preparación de las comidas del restaurante. En esas visitas cotidianas, él le decía a su hijo, quien lo acompañaba siempre, “No vas a convencerme de comprar dulces”. Era estrictamente una visita para el empleo. En una escena que los muestra caminando por e mercado, el niño engullía una bolsa de palomitas, *Kettle*

*Corn.* Su padre, El Jefe, le explicó que los alimentos más bellos eran las frutas, como la naranja que sostenía en la mano firme. La cámara cambió de posición y con la bolsa en mano el niño siguió caminando... A pesar de la lección del papá sobre los elementos malsanos de las palomitas, él siguió embuchando la boca con el azúcar. Otra vez, el deseo.

Hay grupos de científicos químicos y moleculares enfocados en el estudio de la comida, los cuales constituyen un comité. Los miembros de dicho comité ganan un sueldo tan alto, que a ellos no les importa la salud de nosotros, sino el dinero, como el hombre que conocí de La India. Este comité crea varias combinaciones sobre un sabor con el fin de agradar el paladar del mundo. Las estadísticas son utilizadas al máximo y los seres humanos son evaluados como ratones. ¡Los números de las estadísticas son claves para escoger cuál combinación de químicos nos afectará más!

El 8 de abril de 1999 hubo una reunión privada en la sede de *Pillsbury*, en Minneapolis. Once de los ejecutivos de las corporaciones norteamericanas que construyen el mercado de alimentos se reunieron para discutir sobre el tema de la obesidad y comida corporal. Los puntos de vista emanados de la reunión (comentados por Moss en el *New York Times*, 23 Feb. 2013) recalcan la conexión entre la producción de los alimentos y los hábitos de comerlos. El autocontrol de la persona y el consumo de los alimentos están interconectados y por eso dichas corporaciones invierten en una publicidad que debilita el autocontrol. El encuentro fue ineficiente debido a la falta de interés de los directores corporativos. Tal fue el caso del director de *General Mills* (cuyos productos llenan islas en las tiendas), quien se negó a cooperar y a reconocer que la obesidad infantil es una tendencia generada por las corporaciones grandes, las cuales dirigen sus anuncios a los niños. A los empresarios de estas corporaciones no les importa la salud de los niños, sino la de sus gruesos billetes.

Conviene indicar que hay una conexión con el cerebro y los componentes micro de la nutrición. Estos aspectos se muestran en el experimento llevado a cabo por *La Revista Médica de Chile*: “Estudios en animales muestran que cuando las ratas tienen acceso al azúcar, grasa o alimentos procesados, desarrollan una alteración en mecanismos neuronales relacionados con el refuerzo que involucrado en la adicción. También se ha observado que desarrollan comportamientos adictivos como tolerancia, abstinencia, consumo excesivo y uso continuo de una sustancia, a pesar de presentar problemas físicos”.

Este conjunto de información sugiere que los ingredientes de la comida son más importantes en el cerebro del consumidor que la maldición que conllevan las desventajas de la comida malsana. El uso de ratones en experimentos demuestra que en los seres humanos, además, entran en juego factores culturales y sociales muy significativos. Con lo dicho anteriormente, las compañías tiran al blanco hacia nuestros cerebros, los cuales son manipulados por las estrategias de mercadeo de los influyentes procesadores de las compañías dominantes (como los de la reunión mencionada).

Uno de los objetivos de estas industrias —quizás el principal— es atrofiar la capacidad de selección de nuestro cerebro para dirigirlo hacia los varios tipos de comida alteradas químicamente.

### *Nivel regional: afectos visibles*

La ubicación de una población y su herencia determina su manera de alimentarse. El aspecto más poderoso de la comida para las personas es muy sencillo: la cultura. Hay varias normas sociales en una sociedad y estas dictan las comidas que una persona pueda comer. La decisión de cenar junto a la familia es un ejemplo de una norma social. Por ejemplo, en la película *El Norte*, en medio de todo el tiroteo, la familia estaba cenando y hablando a pesar del ámbito que la rodeaba.

La rutina diaria tiene que ver con la comida y depende de la región del mundo en que se vive. Antes de la conquista de Cristóbal Colón, las tribus indígenas tuvieron una vida muy distinta en la manera en la que almorzaban y cenaban. Tres grupos indígenas precolombinos o pre-hispanos que muestran esto son los aztecas, los mayas y los incas. Antes de la llegada de los europeos españoles, estas civilizaciones poseían métodos de alimentarse bien complejos, pero los europeos pensaron que sus métodos eran mejores. Los modos de producción se constituyeron en un elemento de orgullo patrio vinculado a las normas de alimentarse; la imposición del modo europeo fue un ejemplo del control social y la colonización. Eran los europeos controlando los alimentos a llegar... pero ahora, ¿quién es?

Cada su civilización precolombina había desarrollado un patrón para obtener su nutrición basándose en los recursos disponibles en su propia tierra. Además, su tradición creía en la conexión entre los alimentos y la religión. Algunas culturas prohíben comidas específicas y promueven otras comidas sagradas. En una revista digital de Gastronomía Mediterránea María Val comentó que, en la religión hindú, comer comidas depende de la



temporada y otros factores. El artículo describe las similitudes de los alimentos entre las religiones. La religión, en relación con la comida es una herramienta para proveer estructura en las comidas (Web. 22 Nov. 2016 < [http://www.sabormediterraneo.com/port/cocina\\_sagrada.htm](http://www.sabormediterraneo.com/port/cocina_sagrada.htm)>)

Los viajes de los españoles de España fueron un movimiento que alentó la mezcla de los mundos. Antes de la colonización, los llamados *Nuevo* y *Viejo* Mundo se habían desarrollado completamente separados. Tras el encuentro, el choque de los dos universos aislados de sí mismos produjo culturas distintas que interactuarían, incluso al nivel de la comida y las costumbres en cuanto a la nutrición.

Muchos de las indígenas no tenían la tierra más ideal para la agricultura, pero cada grupo indígena se adaptó a los recursos disponibles. Las incas, por ejemplo, utilizaron los montes andinos para la agricultura, con canales de agua que deslizaban por los valles y también la técnica de cultivo llamada “en terrazas”, para las cosechas. De esta forma, cosecharon maíz, quínoa y papas. Lamentablemente, las tradiciones de las Incas fueron abandonadas alrededor de la época cuando los españoles llegaron debido a sus reglas estrictas en los aspectos de la vida legal, religiosa y, en la cotidianidad, es decir, en el comer. Los españoles infringieron su cultura en la cultura de las Incas y los europeos pensaron que su comida era la mejor para la salud. Cuando el experto investiga este tema podemos ver que los indígenas, como las Incas, tenían mejores alimentos a pesar de la falta de “modernidad”. Por un ejemplo, algo que llegó con los españoles fue comer varios tipos de carne y tal carne no le iba bien a los estómagos de los indígenas. Sin el poder de escoger su comida propia ocurrió la violación de los modos de vida y una ruptura de consecuencias fatales que se perciben hoy. Este principio social de la libertad de decidir pareciera darse por descontado, y tiene consecuencias en la crisis de la comida.

En una vuelta a los principios, hoy día hay agricultores conservadores que hacen el esfuerzo de usar las técnicas tradicionales incas que llegaron hasta nosotros, debido a la eficacia asombrosa de las mismas. Además, el granjero moderno agrega que los métodos aplicados en esa época sirven el clima y nuestro mundo mejor (Graber 1). Las cosechas naturales y los procedimientos de los indígenas convienen mejor al medio ambiente. En realidad, hoy en día todos de los procesos de comer fueron inventados por humanos... con tecnología avanzada y maneras de cocinar más eficaces y más “inteligentes”, pero hemos llegado a darnos cuenta que los sabios verdaderos fueron los indígenas.

Por otro lado, el otro grupo precolombino, la población maya, fue muy intelectual en la mayoría de su existencia, y la agricultura es uno de sus legados más profundos. Ellos superan las desventajas de la tierra pantanosa en áreas de cultivo llamadas milpa. Convirtieron una desventaja en un método intuitivo para cultivar las cosechas. Descubrieron un método de usar el biotopo acuático para mantener las cosechas. Según este procedimiento, el agua fluye alrededor de los bancales elevados de las plantas, con lo que las plantas siempre tienen agua. Una experta de la cultura maya nos ha legado este pensamiento: la civilización es tan impresionante y tan profunda como su alimento. El punto de vista de esta experta, Amanda Macarelli sugiere que los alimentos pueden demostrar un paralelo entre la nutrición y una civilización muy adelantada relativa a la época (Macarelli 1).

Cada uno de los pueblos precolombinos adaptó el cultivo de sus cosechas a la atmósfera en que vivieron. Cuando los europeos viajaron al Nuevo Mundo el origen de comida cambió drásticamente debido a las costumbres contundentes *a la española*. Los españoles eran testarudos e insistían que sus enfoques de comida mejoraban la alimentación. Los europeos consumían aceite, aceitunas, carne, pan y vino; mientras que los indígenas comían los alimentos cosechados de la tierra como frijoles, las calabazas, los chiles, los aguacates, el sauco, los guayabas, las papayas, los tomates, el maíz y la yuca. Hubo un aumento de ganado a causa de los europeos y por eso la sobrevivencia de las indígenas disminuyó. También con este grupo, la mayoría de los indígenas no estaban acostumbrados a la carne y, a causa de eso, su población fue en declive. La digestión de carne es un proceso biológico tan complejo y cuando los indígenas se vieron forzados a alimentarse de esta manera, los cuerpos no estaban listos digerir la carne. El efecto grave del cambio fue la muerte.

Otro factor de la muerte al llegar los españoles fue la integración de productos lácteos en las dietas. España tenía una perspectiva de la comida diferente de las indígenas que cambió la cultura de otras maneras. La idea de las comidas “sanas” fue traída por los españoles y agregó la figura femenina en el panorama. Los métodos de los indígenas no fueron aceptados por la gente europea y, con el recorrido por el largo pasillo de la historia, dichas costumbres impactaron negativamente el uso general de la comida.

### ***Recordarnos: un cambio de aquí en adelante***

Fulano de tal vive su vida llena de lamento porque no haya realizado su destino. Cada día la heroína entra por su vena; cada noche fuma su hierba.

Cada hora de cada día las drogas alcanzan su vida y no puede escapar. ¿Quién va a echarle la culpa? Los padres que le dieron su primer cigarrillo o los alumnos en la escuela que le alentaron a hacer lo súper *cool*. Y así, fue inevitable que alguien introdujera a fulanito en el mundo de las drogas, pero después de hacerse adicto a esta *maldita*, no hubo escape ni recuperación.

Algo similar pasa con la comida. En el caso de fulano, los padres y los compañeros lo provocaron, pero en nuestro caso las corporaciones y la falta de conocimiento nos corrompen. Nos parece que las comidas en las tiendas son puras, perfectas para comer. Nuestra sociedad tiene la culpa y las comidas son las drogas. Somos víctimas en todo y la recuperación luce imposible. Les damos de comer a las corporaciones con nuestro dinero. Es una lástima que creamos todo lo que veamos en la tienda y en los anuncios. Detrás de estas interacciones existe un concepto que debemos tener en mente: el de las obligaciones sociales... si los padres consumen comidas malas, los niños puedan comerlas también. Y esta situación no es tan diferente con el tema de drogas porque, de veras, se cumplen los mismos procesos en el cerebro tiene. No hay una diferencia entre lo que pasa con el cerebro cuando está sometido a las drogas... y cuando está sometido a la comida con una alta concentración de azúcar.

El peor segmento de alimentarse mal es la continuidad y los hábitos que vengan. Para poner la situación en perspectiva, imagine a sus parientes y familiares. Piense en un pariente que esté viviendo en una casa de ancianos, intentando superar su condición. Debido a un accidente cerebrovascular no puede pensar sin ayuda, ni cuidarse. Las cosas más sencillas, como cepillarse los dientes, se convierten en tareas difíciles. El cerebro no envía el mensaje correcto y las manos tiemblan. Mire con angustia la condición desesperada en que vive. Medite mucho en esta situación y ahora imagine cuántas personas han tenido un ataque de corazón, accidente cerebrovascular, la presión de sangre elevada o diabetes. Estas enfermedades son tan horribles que usted no quisiera ver al diablo sufriendo de ellas, pero sepa usted que nuestras dietas las alientan. Es fácil que haya parientes que estén viviendo en recuperación de algo, intentando mejorar, pero la enfermedad no los deja. El hábito —y su continuidad—son similares, si no idénticos al comer, porque los mensajes del cerebro están conectados con el estómago y la nutrición hace el papel de controlar. Hay tantas enfermedades que enfrentamos a causa de la malnutrición a la que nos ha acostumbrado nuestra sociedad. La nutrición es una barrera de una altura como la de un rascacielos y, por nuestro lado, hay un cúmulo de enfermedades que nos están ahogando.

Como un experto en este sector, con las circunstancias de nutrición que hemos compartido hasta este momento, sugeriría tomar acciones inmediatas. A merced de las corporaciones, pensaría que no tenemos ningún control sobre estos aspectos vitales, pero hay varias opciones. Las corporaciones y sus ejecutivos optimizan sus ganancias a causa de la indiferencia y el desconocimiento de la población. Las corporaciones tienen la culpa de esta situación debido al control político y económico; sin embargo, como ciudadanos, hoy día podemos emprender acciones iniciales de impacto creciente. Por ejemplo, podemos dejar de comer la carne res. Como nos sugiere el director de *General Mills* en el encuentro mundial, si seguimos comprando los alimentos que ellos fabrican, éstos seguirán produciéndose. Se haría lo que el ciudadano consumidor quiere y no lo que los fabricantes nos inducen a querer. En consecuencia, para ver un cambio en la sociedad es necesario que seamos unidos con una visión sana y respetuosa a la naturaleza. Cuando no seamos indiferentes... las compañías tendrán que modificar su enfoque de alimentarnos. La clave de oro es intentar preparar comida en vez de comprarla cuando ya está procesada. Para que “ellos” presten atención a la salud, primero es nuestra obligación prestar atención a nuestra propia salud. Quizás pudiéramos sustituir los tipos de carne que se consumen hoy por los pescados y pollos criados naturalmente, los cuales que serían menos dañinos para el medio ambiente... y para nuestra figura. Si la demanda de los productos llenos de azúcar y de alimentos procesados disminuyera, entonces las compañías tendrían que acostumbrarse a ajustarse a las necesidades de la gente y a lo que es beneficioso para la salud humana. Para superar los obstáculos de comer en forma malsana, hay que hacer modificaciones en los aspectos sociales relacionados con la comida. Ya no podemos seguir ignorando la crisis mundial de la alimentación.

El trabajo, la escuela, la comunidad y la familia son elementos sociales de la vida que puedes organizar, como individuo, para optimizar el consumo de comidas sanas. El paso número uno es planear las comidas de cada día por adelantado, de modo que no se tope en el camino con la opción de comprar comidas instantáneas, que son la salida fácil. Piense lo que vas a hacer y, basado en eso, prepare un almuerzo o las meriendas para su trabajo o día escolar. De esta manera, evite las visitas a las máquinas expendedoras y también la comida rápida.

El paso número dos, organice un taller de cocina con sus amigos y experimente con otros métodos de preparación (como hornear) para que su comida sea más saludable. No tiene que cambiar su dieta drásticamente, lo

que sería muy peligroso para su cuerpo. ¡Pasito a pasito, vale la pena y le dará el tiempo de acostumbrarse! Paso número tres, lentamente aliente a la familia para eliminar comidas procesadas y con alta concentración de grasa y azúcar. Llene los anaqueles de la cocina con alimentos de colores vibrantes como vegetales, frutas y nueces. El paso final consiste en una actitud de la mente: investigue cuáles opciones le quedan mejor y modifique los elementos de la vida que pueda modificar. Tener una actitud optimista y una visión sana le ayudará en los retos que vengan al haber alterado los hábitos y modos de nutrición adquiridos e inducidos. Al final de este proceso, tal vez más del uno por ciento de la tierra vuelva a alimentarse de las frutas, vegetales, raíces y granos, como los indígenas precolombinos.

---

## BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Chef. Jon Favreau. *Open Road Films*, 7 Mar. 2014. Film.

El Norte. Gregory Nava, dir. *Public Broadcasting Service*, 11 Jan. 1984. Film

Graber, Cynthia. "Farming Like the Incas." *Smithsonian Magazine*, Smithsonian, [www.smithsonianmag.com/history/farming-like-the-incas-70263217/?no-is](http://www.smithsonianmag.com/history/farming-like-the-incas-70263217/?no-is).

"La Colonización, Los Alimentos y El Hábito De Comer." *Food Empowerment Project*, [www.foodispower.org/es/colonialismo-en-la-%20alimentacion/](http://www.foodispower.org/es/colonialismo-en-la-%20alimentacion/).

Mascarelli, Amanda. "Mayans Converted Wetlands to Farmland." *Nature.com*, Nature Publishing Group, [www.nature.com/news/2010/101105/full/news.2010.587.html](http://www.nature.com/news/2010/101105/full/news.2010.587.html).

Moss, Michael. "The Extraordinary Science of Addictive Junk Food." *The New York Times*, The New York Times, 23 Feb. 2013, [www.nytimes.com/2013/02/24/magazine/the-extraordinary-science-of-junk-food.html](http://www.nytimes.com/2013/02/24/magazine/the-extraordinary-science-of-junk-food.html).

National Geographic. "Before the Flood – Full Movie National Geographic." *YouTube*, YouTube, 30 Oct. 2016, [www.youtube.com/watch?v=90ckxvf-q8m](http://www.youtube.com/watch?v=90ckxvf-q8m).

"Which Everyday Products Contain Palm Oil?" *WWF*, World Wildlife Fund, [www.worldwildlife.org/pages/which-everyday-products-contain-palm-oil](http://www.worldwildlife.org/pages/which-everyday-products-contain-palm-oil).

Val, María. “La cocina sagrada de las 5 confesiones principales”. *Sabor Mediterráneo, Revista digital de gastronomía mediterránea*. n.d. Web Nov. 22, 2016, [http://www.sabormediterraneo.com/port/cocina\\_sagrada.htm](http://www.sabormediterraneo.com/port/cocina_sagrada.htm)