



# Una receta para la alimentación consciente

---

Luz Marina Vélez Jiménez

Semillero de Investigación-Creación INTERCREA





Una receta para la  
**alimentación**  
**consciente**

---

Semillero de Investigación-Creación INTERCREA

© Luz Marina Vélez Jiménez  
Primera edición 2021

**Investigación y cocreación:**

Semillero de Investigación-Creación INTERCREA  
Farah Reza, Vanessa Amaya, Alejandra Porras,  
Juliana Sierra, Juliana Gómez, Emmanuel Taborda  
y Luz Marina Vélez

**Textos:**

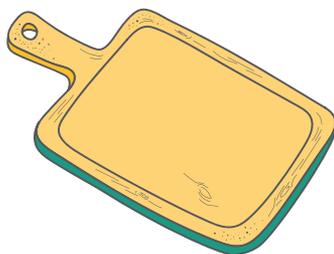
Luz Marina Vélez Jiménez

**Diseño e ilustraciones:**

Elizabeth Betancur Arboleda

**Dirección general:**

Luz Marina Vélez Jiménez



FONDO EDITORIAL Colegiatura Colombiana

ISBN 978-958-8521-11-4

[jefaturaintercrea@colegiatura.edu.co](mailto:jefaturaintercrea@colegiatura.edu.co)

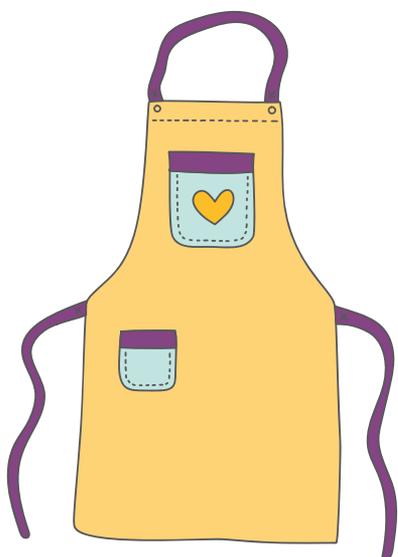
Medellín, Colombia

[www.colegiatura.edu.co](http://www.colegiatura.edu.co)

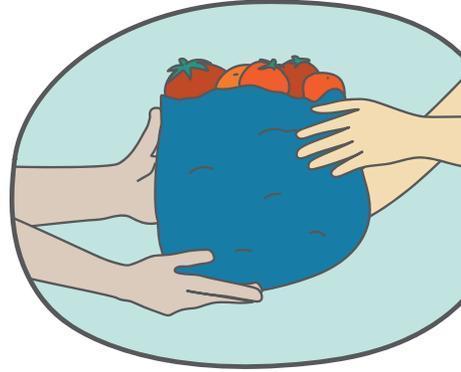
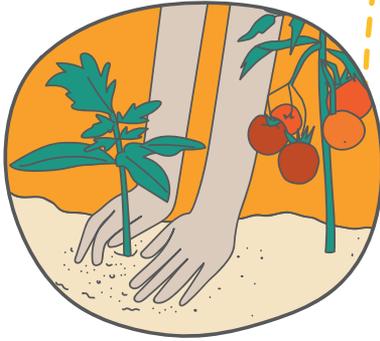
Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total o parcial por cualquier medio impreso, electrónico o reprográfico sin el permiso del titular.

Ley 23 de 1928.

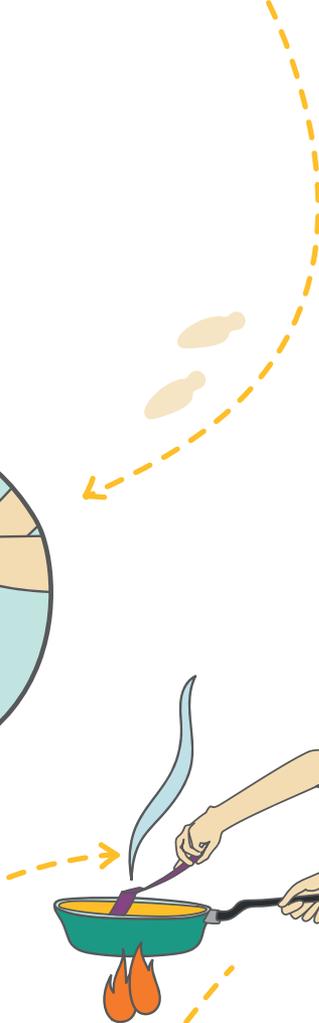
**Testimonios sobre alimentación consciente,  
cocina consciente y prácticas de alimentación y  
cocina consciente**



Amalia Villegas  
Farah Reza  
María Teresa Vélez  
Juliana Sierra  
Juliana Gómez  
Paulina Naranjo  
Juan Pablo Márquez  
Santiago Ríos  
John Mario Ramírez  
Edwin Acosta  
Emmanuel Taborda  
Paula Arango  
Humberto Palacio  
Rodney Heiderman  
Elisa Valencia  
Daniela Gómez  
Valentina Gómez  
Julián Mejía  
Óscar Pérez



Ruta de  
**preparación**



## **Aperitivo**

Lo que hay que saber -----8-9

## **Ingredientes**

Tres elementos de la naturaleza-----12-13

Una pizca de sentidos-----14-15

Un tris del comer y del digerir-----16-17

Un manojo de cultura-----18-19

## **Aderezo**

Opinión de los expertos-----22-25

**Emplatado beneficioso**-----26

## **Servicio**

Cocina tu propia receta de alimentación  
consciente-----27



# Lo que hay que **saber**

## “Alimentación”

Es el fundamento y la posibilidad de vida a través de la ingestión, la digestión, la asimilación y la rememoración de aquello que se come y se bebe, física o simbólicamente.

.....



## “Alimento”

Es una sustancia que estimula los sentidos, dibujando un laberinto biológico y cultural que, procurando la supervivencia personal y colectiva, también proporciona placer y disfrute.

.....

## “Alimentarse”

Es la acción y el efecto de darle intención al bienestar desde un alimento, a través de los sentidos y para ellos.

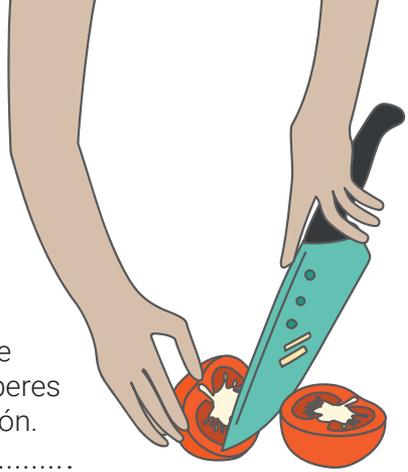
.....



## “Cocina”

Es el espacio-tiempo donde se crean y se transmutan los saberes y los sabores de la alimentación.

---



## “Cocinar”

Es crear y transformar los insumos en alimentos, el hambre en satisfacción y los imaginarios en menús.

---

## “Cultura alimentaria”

Es una unidad de imaginarios y realidades que modulan la moral dietética, el régimen alimenticio, el hambre, la abundancia y las aspiraciones del buen vivir de una comunidad.

---

## “Consciencia”

Es autoconocimiento, liberación de prejuicios, reconocimiento del potencial del ser que se es, apropiación de sí y coexistencia sistémica.

---





# In gre dien tes





Tres elementos de la naturaleza



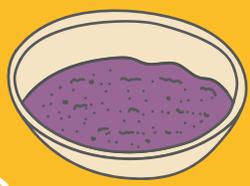
Una pizca de sentidos



Un tris del comer y del digerir



Un manojo de cultura



# Tres elementos de la **naturaleza**

## Tierra

La **tierra** como suelo, con todos sus minerales y demás sustancias componentes, es superficie y propiedad para los asentamientos humanos, medio fundamental para la producción, reserva para el cultivo cíclico, área de recolección, coto de caza y fogón. Como simbolismo del cosmos, la tierra representa el origen, el principio de la vida, la **madre naturaleza** que “alumbra” los frutos.

Existen evidencias arqueológicas y mitológicas del uso de la tierra como “fuente”, “vientre” y “nodriza” de los alimentos, como horno y olla para cocerlos; y como la “cuna” y la “última morada” de toda comunidad.

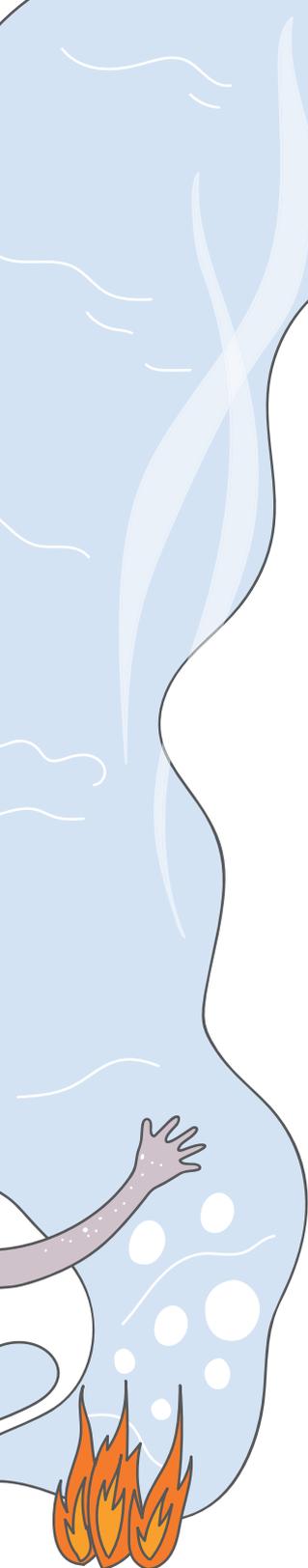
.....

## Agua

El **agua** hace parte de la realidad física y simbólica de las culturas; es un “catalizador” imprescindible, tan poderoso **como si fuera una *ultraleche*** (la del vientre materno de la tierra); es, en suma, el fundamento de la subsistencia humana.

El **agua** trasciende los actos de beber y de comer; hace falta conocer mejor sus características esenciales y reconocer que no



A stylized illustration on the left side of the page. It shows a hand reaching into a blue, wavy liquid. At the bottom of the liquid, there are orange and yellow flames. The background is a light blue sky with white wavy lines.

oculta el sabor de ningún alimento, que su consumo mejora la digestión y el flujo sanguíneo, y que se debe evitar su despilfarro.

La cocina del **agua** invita a ahondar en su utilización. Según sus promotores, las cocinas hervidas, de coagulación, al vacío, al vapor, y las prácticas de la heladería, la coctelería y la repostería no existirían sin el agua o, al menos, no de la misma manera.

.....

## Fuego

El **fuego** **marca la frontera de la supervivencia humana**: el principio de la comunidad, la defensa ante los depredadores, la protección contra el frío, la veneración de las divinidades, la regeneración, la purificación y la manipulación de los alimentos.

El **fuego** dibuja categorías como las del mundo “quemado” (cocina rápida, “corrompida”), el mundo “podrido” (cocina lenta, fermentada), la “exococina” (variedad ofrecida a los extraños) y la “endococina” (ofrenda para la parentela). Como ejemplo del simbolismo del **fuego** en la cocina, tenemos la asociación que diversas tribus americanas hacen de lo asado con la vida en el monte, la muerte y la virilidad, y de lo hervido con la vida en la aldea y con la feminidad.

.....



# Una pizca de **sentidos**

El **olfato** es una sofisticada ventana que capta información del “medio”, un vehículo hacia el recuerdo y la imaginación; es un laberinto que nos conduce, por ejemplo, a la diferenciación entre una papa cruda y una manzana.

Con un gesto de reverencia olfativa nos acercamos a un plato conocido, y con uno de rechazo nos retiramos de uno desconocido. La nariz excita al paladar por la captura del aroma ácido de la masa cruda, del dulce del pan recién horneado, de lo “iracundo” del ajo, del picante de las especias, de la humedad del bosque, del mar y de la selva, y de lo agridulce de la transpiración humana.

A pesar de que las células olfativas nos permiten distinguir hasta 10.000 olores diferentes, provocados por vapores almizclados, herbales, florales, mentolados, alcanforados, picantes, pútridos y etéreos, no se puede decir, desde la gastronomía, que exista un mapa de olores que se ajuste a todos los individuos, pues esta percepción tiene variables fisiológicas, cognitivas, emocionales (subjetivas y a la vez culturales) que la hacen única.

El **gusto**, unido a los demás sentidos, define un abanico sensorial; en él se conjugan las sensaciones y actos de tener hambre, el devorar y el comer placentero. La boca, como estructura que alberga el sentido del **gusto**, es la primera porción del tubo digestivo, un lugar de transición y mediación entre los órganos sensoriales periféricos y los viscerales; en ella convergen el esófago, la faringe y la laringe, y la capacidad de hablar y el acto de ingerir alimentos. Esto último señala que de la boca nacen las palabras (el mundo cuando se nombra) y el placer (el mundo cuando se degusta). La figura simbólica “en la boca cabe el mundo” va más allá de la representación anatómica de aquella; los labios se abren y se cierran a merced del “yo sensitivo” del hablante y del comensal. La boca es, pues, una zona corporal *sobreutilizada* que ha adquirido una suerte de ambigüedad y de culpa, por razones socioculturales e históricas.

.....



# Un tris del **comer**

**Comer** es el inicio de un proceso de reducción que tritura los alimentos hasta fragmentarlos, preparándolos para disgregarse luego molecularmente en el estómago. Comer supone llevar los alimentos a la boca, llenarla de ellos, masticarlos y tragarlos; incluye recordar y olvidar; configura una tensión entre el sistema gustativo de quien come y el sistema culinario que le enseña sobre la repugnancia, el hastío, el deseo y el sabor, valores afectivos que dan cuenta de la identidad. Comer hace parte de una función neurológica que regula los impulsos del hambre y de la saciedad; *es una forma de descubrir el mundo y de sentirse vivo.*

.....

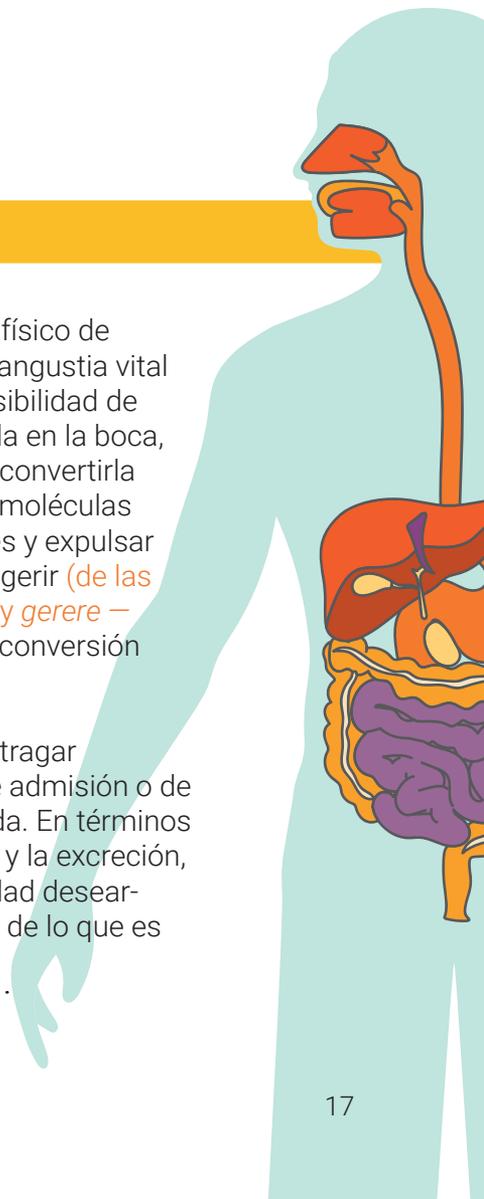


# y del **digerir**

**Digerir** es un proceso psíquico y físico de apertura y entrega, que revela la angustia vital de no recibir lo suficiente y la posibilidad de morir de hambre. Poner la comida en la boca, masticarla, embeberla de saliva, convertirla en bolo alimenticio, romperla en moléculas químicas, absorber sus nutrientes y expulsar lo no asimilado confirman que digerir (*de las raíces di —separación múltiple— y gerere —distribución—*) es un proceso de conversión energética por niveles.

Los actos de morder, masticar y tragar expresan la vitalidad, el deseo de admisión o de rechazo o la agresividad reprimida. En términos de lo que implican la asimilación y la excreción, lo engullido hace parte de la unidad desear-comer-digerir: una particularidad de lo que es comestible y su identidad moral.

.....



# Un manojo de **cultura**

La alimentación —convertida en comida a través de la cocina—, delinea la frontera de la supervivencia humana; es un impresor de la imaginación, de la sensibilidad, de las creencias y de las prácticas de los comensales. La alimentación constituye así una dinámica de **identidad práctica y simbólica del hambre y la saciedad**, que regula la conservación, el desarrollo y el crecimiento de las comunidades.

En la necesidad de subsistir, el ser humano se asentó, se adaptó y se arraigó en un territorio; observó la naturaleza e instauró vínculos y significaciones en torno a la tierra, los animales y los astros; diseñó todo un inventario de valores, normas y conductas a partir del concepto *sapere* como sabor (gusto) y saber (conocimiento), estableciendo sistemas de producción, intercambio y consumo de los alimentos.



## Plaza de mercado

Una **plaza de mercado** es un espacio de interacción entre lo *culto* y lo *popular*, lo *tradicional* y lo *moderno*; es un lugar público que representa la memoria cultural alimentaria; permite aventurar la asociación entre el abasto y el comedor como escenarios de apropiación y proyección del territorio de una nación en tanto **despensa vegetal, animal y mineral**, y en tanto núcleo donde se reproduce el sentido de vivir en comunidad.



Los mercados hacen parte del entramado arquitectónico, urbano, simbólico y comercial de cada cultura; en ellos se tejen redes de comunicación e intercambio entre cosecheros, pescadores, artesanos, mercaderes, cargueros, empleados del gobierno y usuarios. Son, además, estructuras elementales donde se relacionan la práctica del regateo, las ofertas y los negocios en voz alta, el mundo multicolor de las frutas y las verduras, el de los granos y los cereales, el de los alimentos de origen animal, el de las especias, y las cadenas de almacenamiento, de conservación y de manipulación de los comestibles.

.....

## Alacena

Una **alacena** es un universo con techo, un lugar de intimidad, de reserva y de provisión; es custodia de la abundancia y refugio ante la escasez. Más que un mueble decorativo y un contenedor de víveres, una **alacena** es memoria silenciosa de los buenos y los malos tiempos: los de la riqueza, los de la austeridad, y los del hambre y la desnutrición. Bien como **bodegón, vitrina o cajón, la alacena retrata la posibilidad de acceso a lo comestible.**

Entre el comedor y la cocina, las alacenas parecieran, con su estructura sólida, estar sometidas a la inmovilidad; en sus espacios profundos, ellas guardan herméticamente tesoros, secretos, recuerdos y promesas del "tener para vivir".

.....



# Un manojo de **cultura**

## Cocina



La **cocina** es un saber especializado sobre la transformación. Como ámbito de creación de la comida, en ella confluyen las formas típicas de la madre (la naturaleza, las diosas) las imágenes de la matriz (el horno, la olla, la alacena, lo útil para vivir), el carácter sustancial del arraigo y las metáforas del bienestar. Una breve reseña de la **cocina**, como espacio físico y psíquico, señala, por épocas, sus apropiaciones. En el siglo V a.C. se guisaba y se adoraba, en el mismo espacio, a los dioses del fuego; los romanos la vincularon al principio y al fin de la digestión; la Edad Media la diseñó como habitáculo especializado por categorías y como estancia multipropósito; el Renacimiento la refinó en torno a los conceptos de lujo, decoración y buen gusto; la Modernidad la entendió como un laboratorio; y la Posmodernidad la vive como una *performance* (actividad artística).

En la cocina **se aviva el afecto y se institucionaliza la identidad**, siendo esta al hogar lo que el estómago es al cuerpo humano: el lugar de la nutrición, la transformación y la memoria.

.....



# Comedor

En el mundo del comer, “**comedor**” remite a *comensal*, a *espacio cualificado* y a *mueble*. El comedor sustenta *el sentido del domus (casa)*, *del focus (hogar)* y *del voluptas (placer)*. Entre mesas, sillas, cubiertos, protocolos y recetas de lo nacional, lo étnico y lo extranjero, cada cultura ordena el placer gustativo y su satisfacción, expresando sus formas para comer, compartiendo los alimentos y reconciliándose con los otros.

Más allá de ser la tabla o la mesa donde se sirven los alimentos, el comedor es un testigo de las riquezas de la tierra, de la preocupación por el desabastecimiento, y de la celebración del comer en compañía de otras personas como una manifestación de afecto.

El binomio **comedor**-comunicación pone de manifiesto unidades de sentido, rituales de convivencia, experiencias de territorio, imaginarios y realidades alimentarias de abundancia, desperdicio, racionamiento y escasez.

.....



# Opinión de los **expertos**

## Tips para la alimentación consciente

-  Reconocer, en la alimentación, una fuente de vida saludable
-  Interesarse por la nutrición y la dietética
-  Comprender que al comer no solo se nutre el cuerpo físico, se nutren también los pensamientos y los sentimientos
-  Conocer el metabolismo propio y nutrirlo de acuerdo a sus necesidades.
-  Buscar el balance
-  Sumar nutrición y placer
-  Cultivar las buenas prácticas de alimentación familiar
-  Compartir los alimentos
-  Cuidar el ambiente emocional y relacional durante el consumo de los alimentos
-  Conectarse con la esencia del alimento
-  Aprender a cocinar
-  Cocinar los propios alimentos
-  Conocer la historia y la procedencia de lo que se come
-  Establecer un horario para el consumo de los alimentos
-  Incluir alimentos variados en la dieta

- ✿ Emplatarse de manera armónica, combinando colores, texturas y sabores en el plato
- ✿ Incrementar el consumo de aguas con yerbas aromáticas
- ✿ Respirar y conectarse consigo mismo
- ✿ Hacer seguimiento a las reacciones que nos producen los alimentos
- ✿ Comer con todos los sentidos
- ✿ Respetar y agradecer los alimentos
- ✿ Consumir alimentos y bebidas de manera moderada



# Opinión de los **expertos**

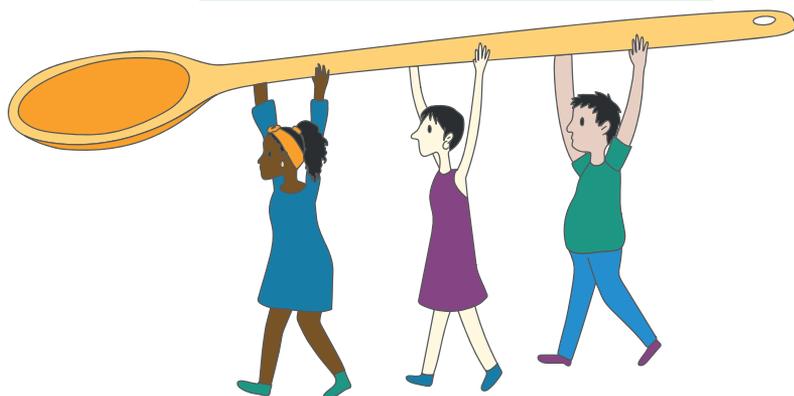
## Tips para la cocina consciente

- ✿ Sentir la cocina como una cadena energética de transformaciones
- ✿ Reconocer los centros de acopio y de distribución de los insumos
- ✿ Dedicar tiempo a la selección y a la cantidad de insumos que se necesitan para cocinar
- ✿ Leer las etiquetas de los productos alimenticios y elegir lo beneficioso
- ✿ Mercar sólo lo que se necesita
- ✿ Conocer, promover y obtener los productos locales
- ✿ Adquirir productos de temporada
- ✿ Comprar a pequeños productores
- ✿ Conseguir y consumir vegetales orgánicos
- ✿ Sembrar, en lo posible, sus propios germinados e hidropónicos
- ✿ Aprender y aplicar técnicas de almacenamiento de ingredientes, según la categoría (granos, frutas y verduras, cárnicos, cereales, etc.)
- ✿ Aprender y aplicar métodos de preservación natural (sal, azúcar, vinagre) de los alimentos
- ✿ Cuidar los cortes para evitar el desperdicio
- ✿ Aprovechar al máximo los recursos que se tienen. Reducir el desperdicio. Cuidar la economía

- ✿ Utilizar las sobras de frutas y verduras para hacer compostaje
- ✿ Elegir un tipo adecuado de manejo de residuos
- ✿ Incrementar las preparaciones al vapor
- ✿ Evitar el uso de conservantes artificiales
- ✿ Utilizar empaques biodegradables
- ✿ Procurar siempre la limpieza
- ✿ Interesarse por nuevos ingredientes, procesos y recetas

.....

Las prácticas que giran alrededor de los alimentos propician el saber y el cuidado de sí, pues quienes las llevan a cabo se legitiman como individuos siendo parte de un grupo, en búsqueda del bienestar y la armonía.



# Emplatado **beneficioso**

La **alimentación consciente** es una consideración legítima para el cambio social y humano que se demanda en términos del autocuidado, del contacto con la naturaleza, de la actualización de las prácticas cotidianas y de la convivencia; es la evocación de lo que somos y la potenciación de lo que seremos como individuos y como colectividad.

La **alimentación consciente** es una posibilidad de “sacar lo mejor de sí”, de conservar, transformar y conciliar; es volver a poner en el corazón las potencias y las competencias del ser humano.

La **alimentación consciente** es oportunidad para el afecto, la esperanza, la subjetivación, la creatividad, la innovación y la humanización.



# Cocina tu propia receta de **alimentación** consciente

De acuerdo a lo expresado, ten en cuenta que la **alimentación consciente** entraña un saber para la vida; es una sumatoria de experiencias de supervivencia y trascendencia humanas, pues en ella se expresan **la creatividad, la comunicación y la búsqueda de la felicidad.**











