

Fuente: <https://midietacojea.com/2012/08/27/sabores-filosoficos-nutricion-y-filosofia/>

Sabores filosóficos: Nutrición y Filosofía

This entry was posted on 27 agosto, 2012, in [ALIMENTACIÓN Y SOCIEDAD](#), [Historia](#) and tagged [Filosofía](#). Bookmark the [permalink](#). [5 comentarios](#)

Os dejo a continuación la colaboración de Jorge Sánchez-Manjacavas, en la entrada se presenta estupendamente, sólo adelanto que es scout y manchego como un servidor, además de un innovador y emprendedor con los proyectos de [Cafés Filosóficos](#), por lo que tiene todo el hueco reservado para compartir esta magnífica reflexión de Nutrición y Filosofía que nos ha escrito:

Y ustedes se preguntarán ¿Quién es este tipo que se atreve a publicar en el blog “[Mi dieta Cojea](#)”? ¿Y además dice que va a hablar de [Filosofía](#)? “Bah, mejor ni leerlo”. ¡Esperad por favor déjeme que me presente! Mi nombre es [Jorge Sánchez-Manjavacas](#) Mellado, soy Licenciado en Filosofía y actualmente me dedico a la Filosofía Aplicada y a la Práctica Filosófica en sus múltiples facetas. Desde la Filosofía en los medios, como divulgación y en Cafés Filosóficos y Talleres de Filosofía.

¿Y qué hago yo hablando aquí? Bien es sabido que la Filosofía ha filosofado durante muchos siglos de los más diversos temas y filosofar no es otra cosa que el análisis profundo y razonado de los problemas que circundan la existencia del ser humano. Desde *¿Qué es el hombre? ¿Cómo puedo conocer lo que conozco? ¿Para qué vivir?* Son preguntas que comenzaron desde la Filosofía y acabaron trasladándose a saberes más especializados, que lo analizaron con herramientas más apropiadas y sutiles. Pero esto no quita mérito al uso de **la Filosofía ya que es madre de casi todos los saberes humanos.**

Pero ¿De qué quiero hablar hoy? En realidad me gustaría hablar de la alimentación que es propio de este blog, pero me gustaría **tratar el tema desde una vertiente más filosófica:**

Tenemos que reconocer el hecho de que la alimentación es lo más fundamental de nuestras vidas, ya que sin una correcta alimentación

y descanso el ser humano no podría desarrollar correctamente las demás funciones de su vida. Pero **el ser humano ha sido el primer animal, como en muchos otros ámbitos, que ha conseguido ir más allá en la adquisición de alimentos**, estandarizando los procesos de producción alimentarios para que nadie, en el “primer mundo”, pase hambre.

Además de **la paradójica conducta del ser humano con sus semejantes con respecto a la distribución de la riqueza y la correcta alimentación**, el ser humano es el primero en generar unos hábitos que le permiten la alimentación profunda y saludable. Momentos concretos para tener la comida principal, secundarias, etc. Comidas variadas y ricas en vitaminas, fibra, hidratos de carbono, grasas... Fundamentales para una correcta nutrición total. Pero realmente esto no se da, nos hemos hecho dependientes de los horarios laborales, que se nos olvida dedicarle el tiempo suficiente a nuestra alimentación. Incluso se nos olvida lo importante que es dedicar el tiempo a prepararnos un plan para una correcta alimentación semanal, variada y completa y a comer con la suficiente tranquilidad.

Encontramos ejemplos a lo largo de la Historia de la Filosofía que nos brindan experiencias o recomendaciones saludables con respecto a la comida:

Platón, filósofo griego, fue el primero en comparar la filosofía a la comida y así encontramos que en la Academia platónica reclamaban del momento de comer, un momento de crucial importancia. Se reunían tanto alumnos como maestros en torno a los alimentos para comerlos. Y de cómo para Platón para que una comida fuera sana debía contener un buen pan y en un buen vino.

De sobra son conocidas las largas y pacíficas sobremesas de Immanuel Kant, filósofo alemán, las cuales usaba como espacio de diálogo con sus invitados durante largas horas. Porque **no se come con prisa y aún menos se termina con prisa el placentero arte del comer**. Otro ejemplo claro, es la del mítico filósofo Epicuro de Samos, para quien la búsqueda del placer era la máxima virtud de todo mortal. Pero la búsqueda de placeres más duraderos que otros y su búsqueda debía ser hecha con prudencia ya que si buscáramos saciar el hambre mediante una placentera comida pero lo consiguiéramos mediante una gran comilona, conseguiríamos el objetivo opuesto, un dolor posterior. Por tanto la búsqueda del placer debe hacerse con cautela y razón.

Pero aquí no se ha quedado el asunto de la Filosofía y la Alimentación. Muchos han querido unir ambos placeres ya que tienen un objetivo común, el de la felicidad. La satisfacción momentánea de una necesidad.

En primer lugar debemos mencionar el libro "[La cocina de los Filósofos](#)" de Francisco Jimenez Gracia en el cual encontraremos muchas referencias a valor de saber escoger la comida y la buena nutrición de nuestros ancestros y como este saber gastronómico se fue moviendo por los diferentes ámbitos de la sociedad de intelectuales. Capítulos como "*La dieta de los sabios*" o "*La cocina de los utópicos: Del rancho a la gastrosofía*" nos harán movernos por muchos de estos mundos de filósofos preocupados el buen comer y los buenos hábitos gastronómicos.

El segundo ejemplo lo encontramos en el libro "[La cocina del pensamiento](#)" de Josep Muñoz Redón quien clasificó los pensamientos de los diferentes filósofos a lo largo de la historia con sabores propiamente de la cocina. Así encontramos:

- Los dulces: Pitágoras, René Descartes.
- Los salados: Walter Benjamin.
- Los ácidos: Immanuel Kant, Platón.
- Los amargos: Soren Kierkegaard. Entre muchos otros.

Este es sin duda un acercamiento más atractivo a la historia del pensamiento. Pero en libros no acaba la cosa. La película "Super Size Me" de Morgan Spurlock, una historia que habla de ese famoso "pecado capital" la gula y de cómo una mala alimentación puede traer problemas de salud, sino incluso a nivel social y es que ya encontramos citas tan célebres como sabías que nos dicen "El hombre es lo que come" Feuerbach ¿Y tú eres lo que comes?

Podrás encontrar más artículos de Jorge en <http://www.koinefilosofica.org>