

El contenido de esta obra es una contribución del autor al repositorio digital de la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, por tanto el autor tiene exclusiva responsabilidad sobre el mismo y no necesariamente refleja los puntos de vista de la UASB.
Este trabajo se almacena bajo una licencia de distribución no exclusiva otorgada por el autor al repositorio, y con licencia Creative Commons – Reconocimiento de créditos-No comercial-Sin obras derivadas 4.0 Internacional



Alimentos, energías, sabores, corporeidad y relacionalidad

José Luis Coba Carrión

31 de enero de 2023

Alimentos, energías, sabores, corporeidad y relacionalidad

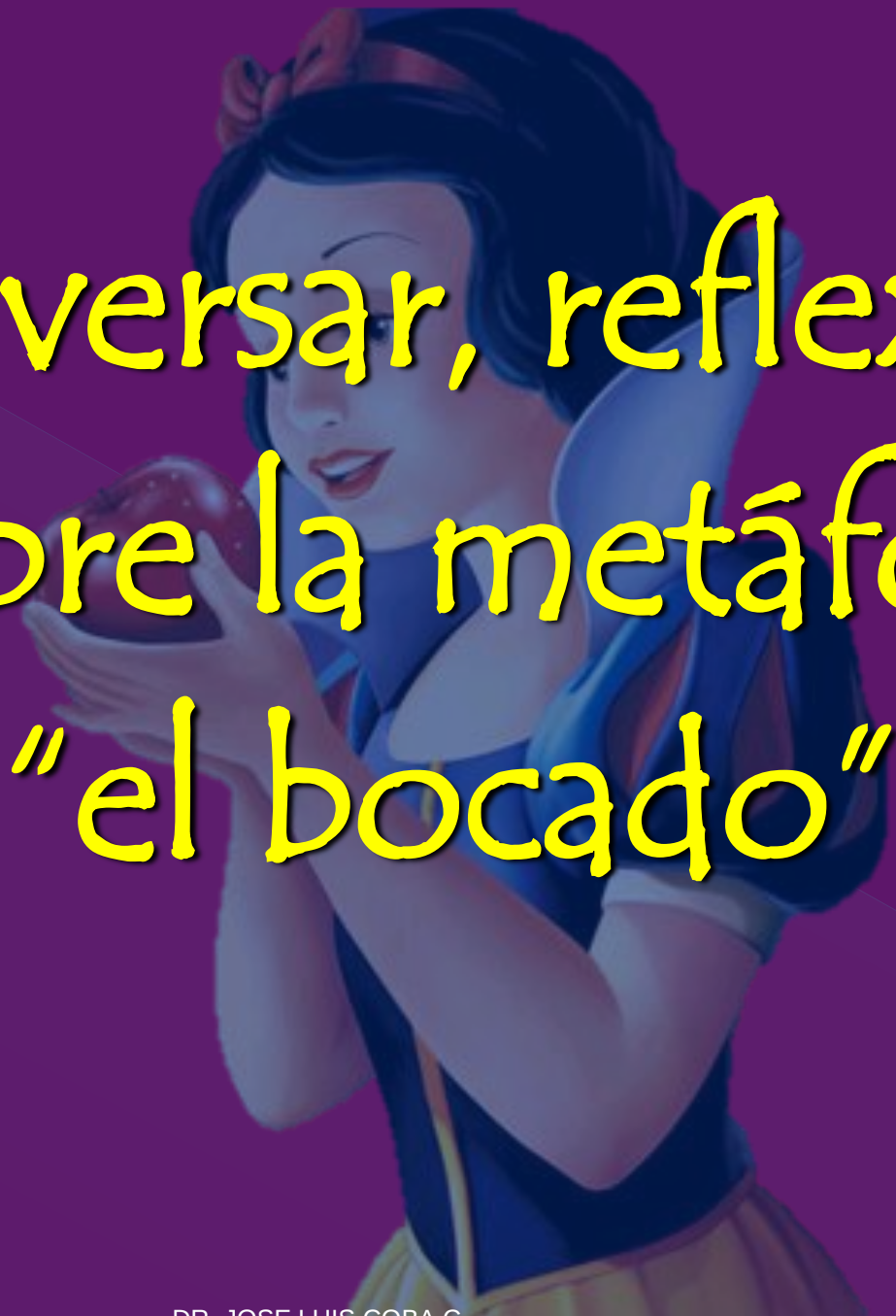
31 de enero de 2023

Dr. José Luis Coba C.

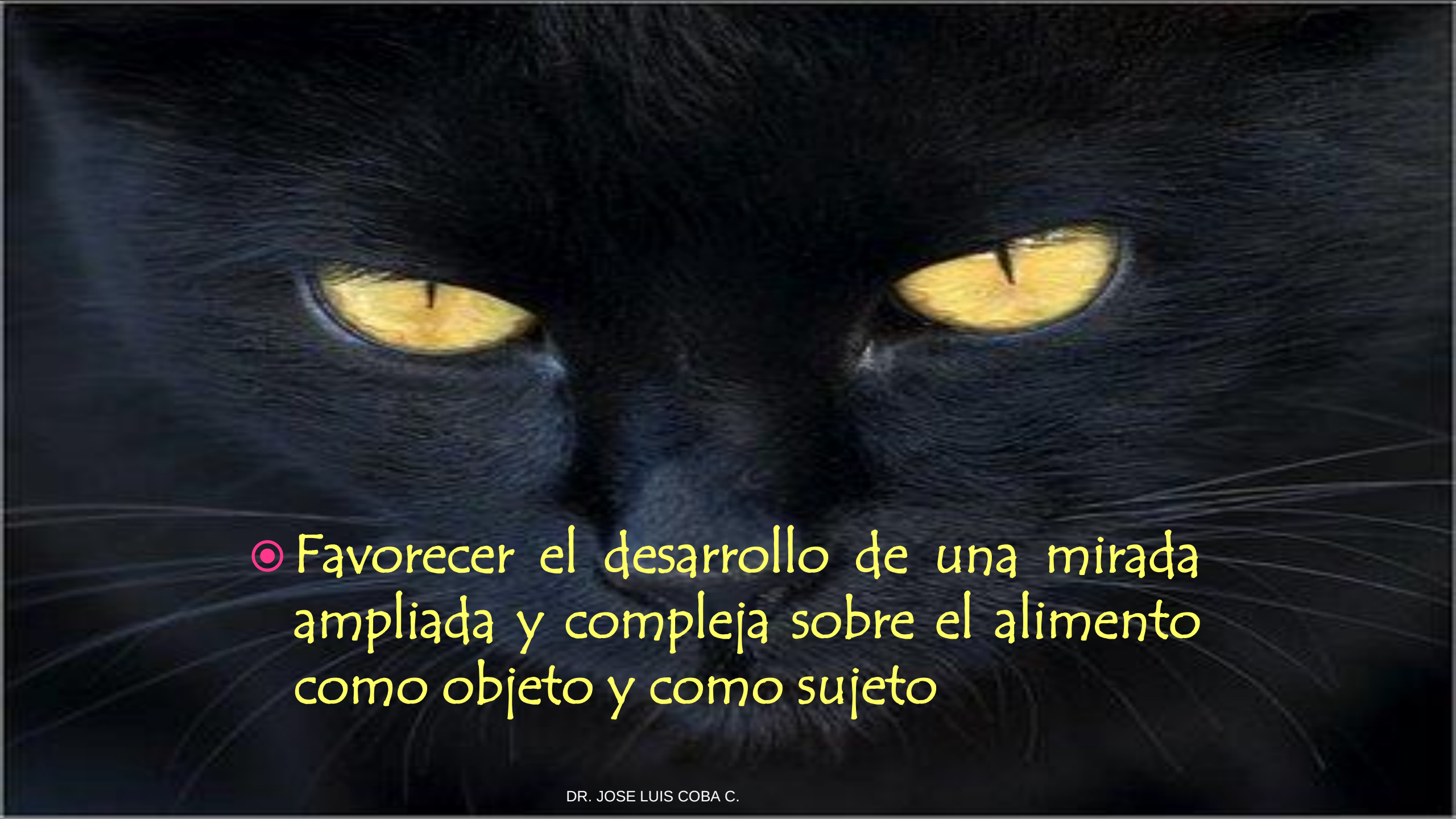


objetivos

- Sentipensar las relaciones multidimensionales, complejas e integrativas entre alimentos, energías vitales y corporeidad

A faint, semi-transparent illustration of Snow White holding a red apple is visible in the background. She has dark hair with a red bow and is wearing a blue and yellow dress.

● Conversar, reflexionar
sobre la metáfora
“el bocado”

- 
- A close-up, high-contrast photograph of a black cat's face. The cat's eyes are wide open, glowing with a bright yellow light, and its pupils are thin, vertical slits. The fur is dark and textured, with some highlights visible on the cat's whiskers and the bridge of its nose. The background is dark and out of focus.
- Favorecer el desarrollo de una mirada ampliada y compleja sobre el alimento como objeto y como sujeto

Los alimentos

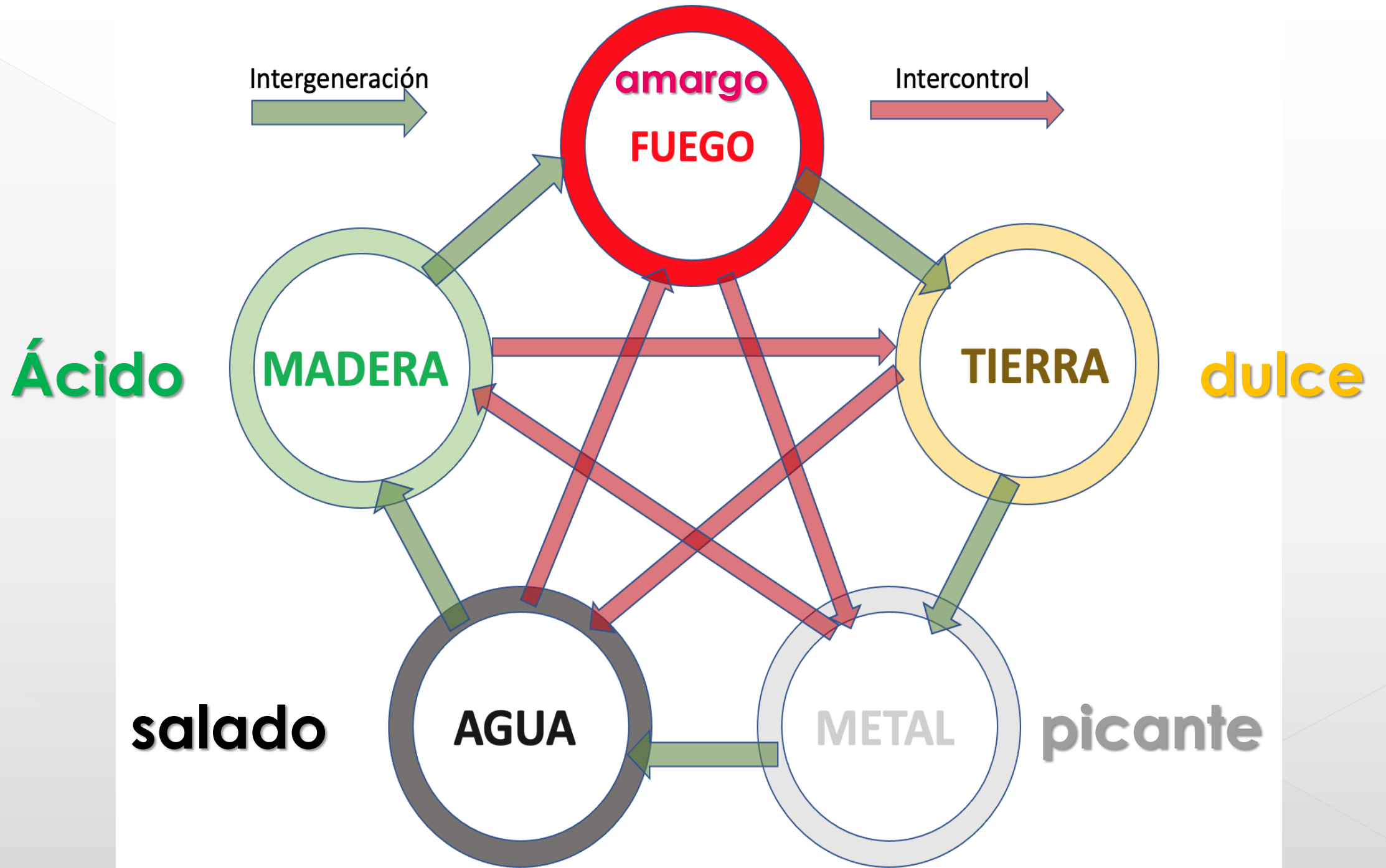
- Emocionan???
- Modifican el estado de ánimo???
- Porqué?

Las emociones

- Que son???
- Dónde están???
- De donde aparecen???
- Para que están???

Según el color

- ◉ **Rojos: revitalizan**
- ◉ **Amarillos: estabilizan, equilibran**
- ◉ **Verdes: desintoxican, depuran**
- ◉ **Negros: astringen, tonifican la esencia**
- ◉ **Blancos: purifican**



**Metal: PICANTE
YANG**

**Fuego:
AMARGO
YIN**

**Tierra: DULCE
NEUTRO**

**Agua: SALADO
YIN**

**Madera: ÁCIDO
YIN**

Picante

Dispersa el qi acumulado,
anudado u obstruido por
procesos deteriorantes que
alteran su flujo normal

promueve la circulación del
qi, estimula, abriga, moviliza

fortalece la sangre, mejora
la circulación

Dulce

Tonifica, equilibra

armoniza y regula
el flujo del qi

armoniza la acción
de otros sabores

nutre la sangre y el
qi

Analgésico,
transforma la
humedad excesiva,
promueve la
diuresis

Ácido

Absorbe, es astringente, regulan el flujo y dirección de la circulación del qi.



Es predominantemente yin y actúa conteniendo emociones y emisiones espontáneas y no controladas de fluidos (emisiones nocturnas, sudoración espontánea, diarreas) y de sensibilidades (emociones yang como ira, frustración, resentimiento)

Amargo

Energía yin que favorece, regula, controla el flujo del qi de Fuego



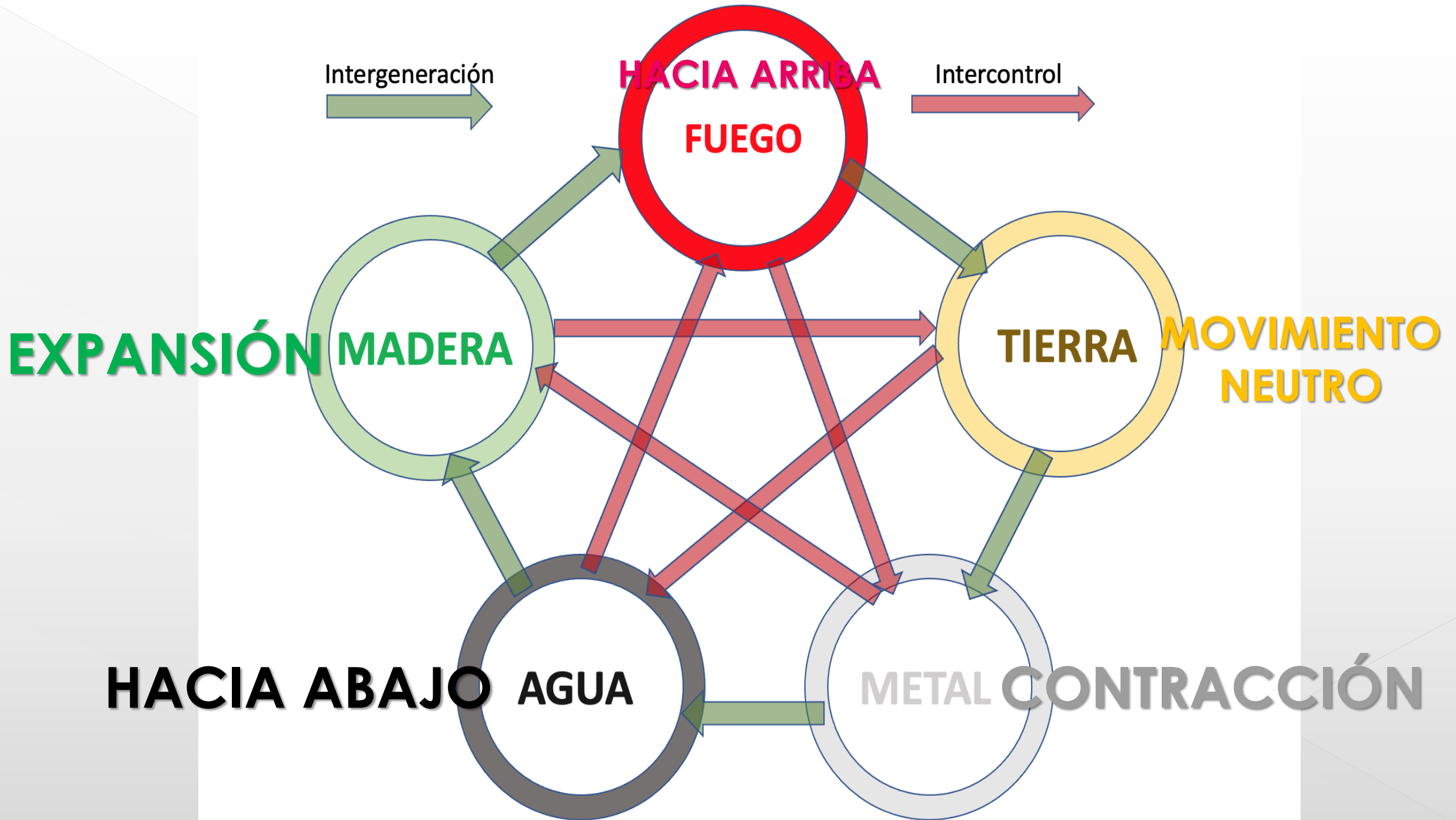
Tonifica a la sangre (Fuego) y a la energía del espíritu shen que también es Fuego



Moviliza hacia abajo, regulando el qi de fuego en ascenso; porque es yin y favorece el drenaje

Salado

- ▶ Suaviza
- ▶ actúan sobre tejidos endurecidos: nódulos, quistes
- ▶ es purgativo, laxante, suaviza las heces
- ▶ Es yin, tonifica a los fluidos y a la sangre



Ascenso y sabores yang

promueven la
sudoración



hacen que el yang
ascienda

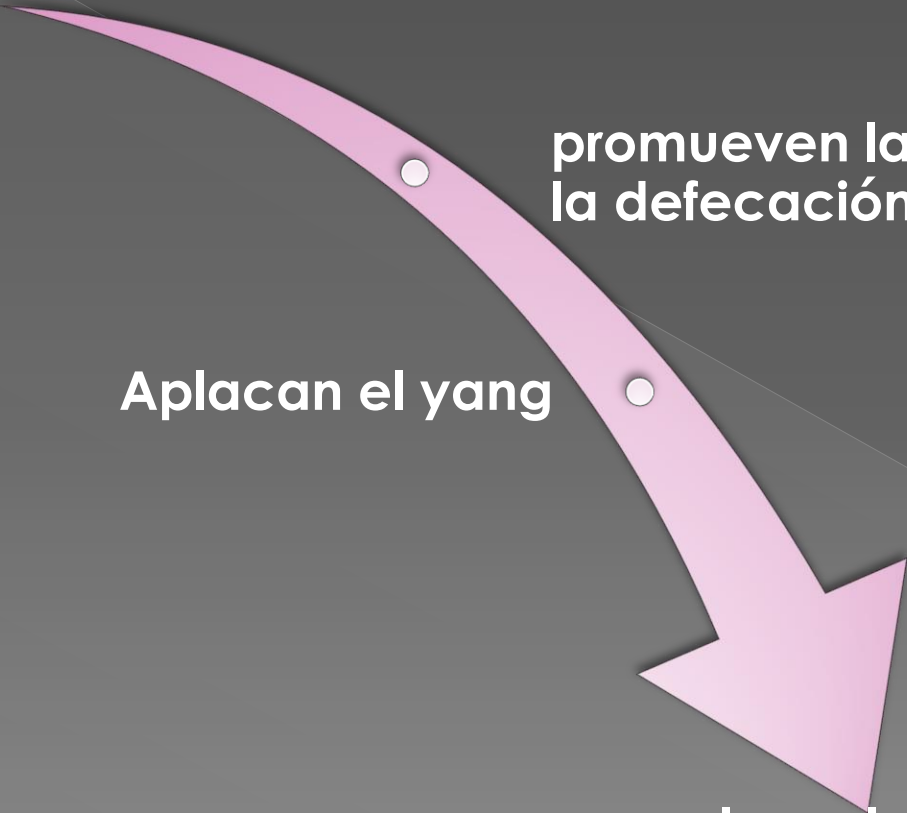


abren los
orificios

- Los sabores yang promueven el movimiento en ascenso, en dirección al exterior de la corporeidad, en dirección centrífuga, tonifican, flotan.

Descenso y hundimiento

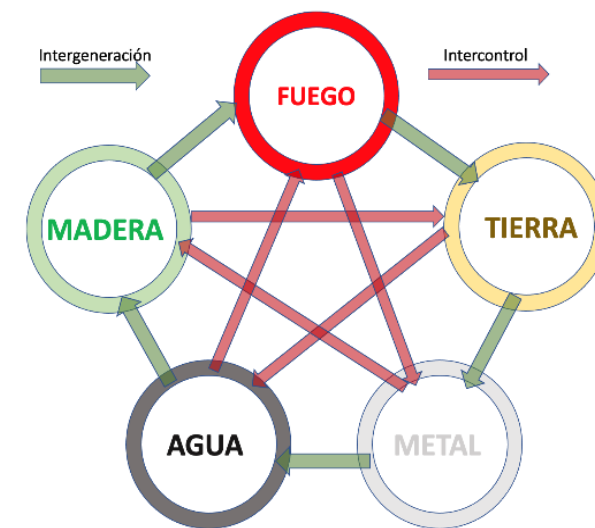
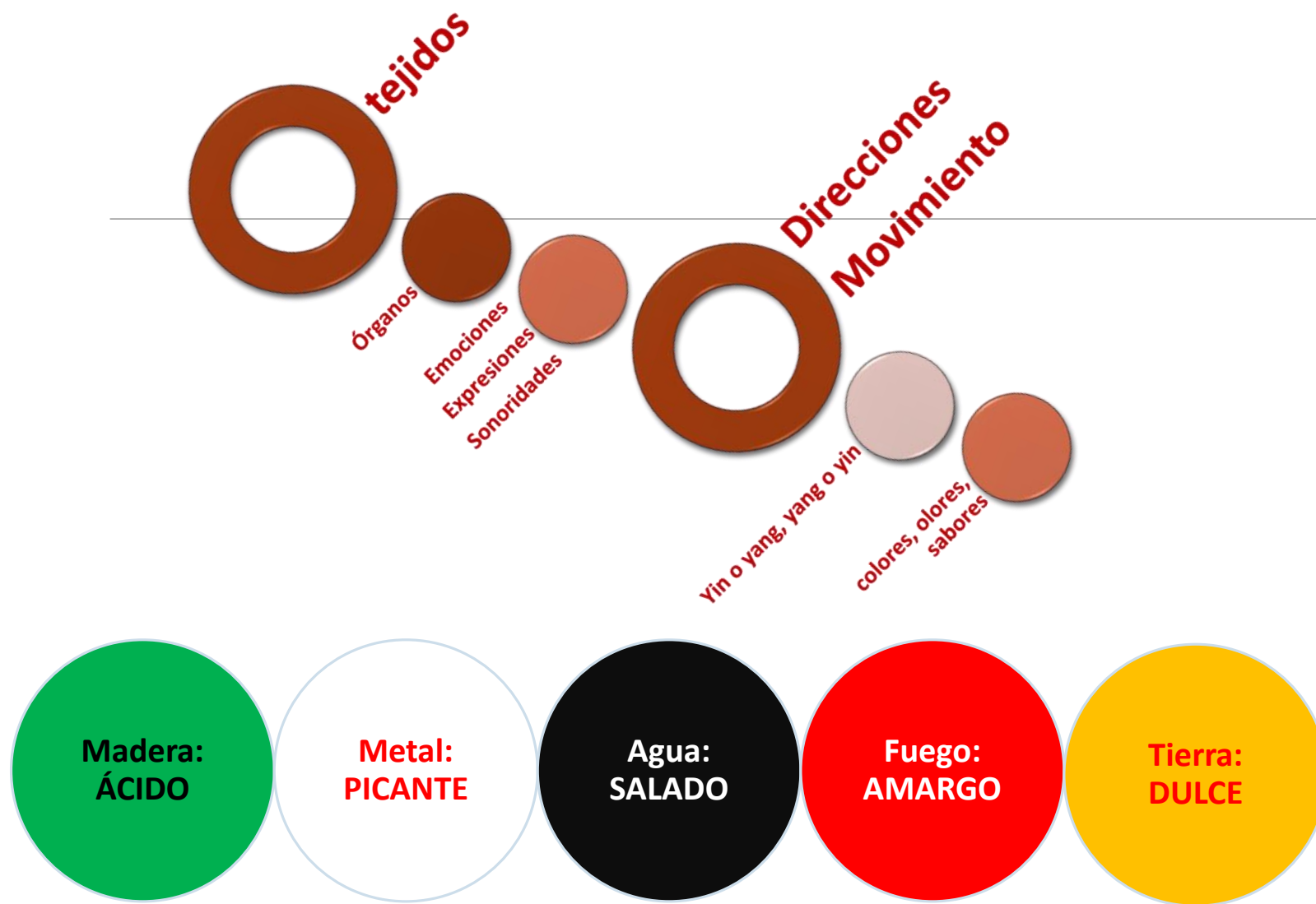
mueve el qi hacia
abajo y hacia
adentro.



promueven la diuresis y
la defecación.

Aplacan el yang

calman la mente-
espíritu



- Hígado-Madera
- Corazón-Fuego
- Bazo-Tierra
- Pulmón-Metal
- Riñón-Agua



el alimento



Caliente

Frío

Fresco

Abrigado

neutro



Alimentos yang: calientes, abrigados

Calientan, secan,
tonifican el yang para

Movilizar,
transportar

Facilitar las
funciones
de
metabolism
o y
digestión

Para
desobstruir,
excretar

Para
abrigar,
estimular

Para aliviar
el dolor por
frío

Para
movilizar el
estasis de
sangre

El exceso fatiga, cansa,
consume y agota el qi

Alimentos yin: frios, frescos

enfría, humectan,
tonifican el yin para

Refrescar,
enfriar

Facilitar las
funciones
de
hidratación,
lubricación

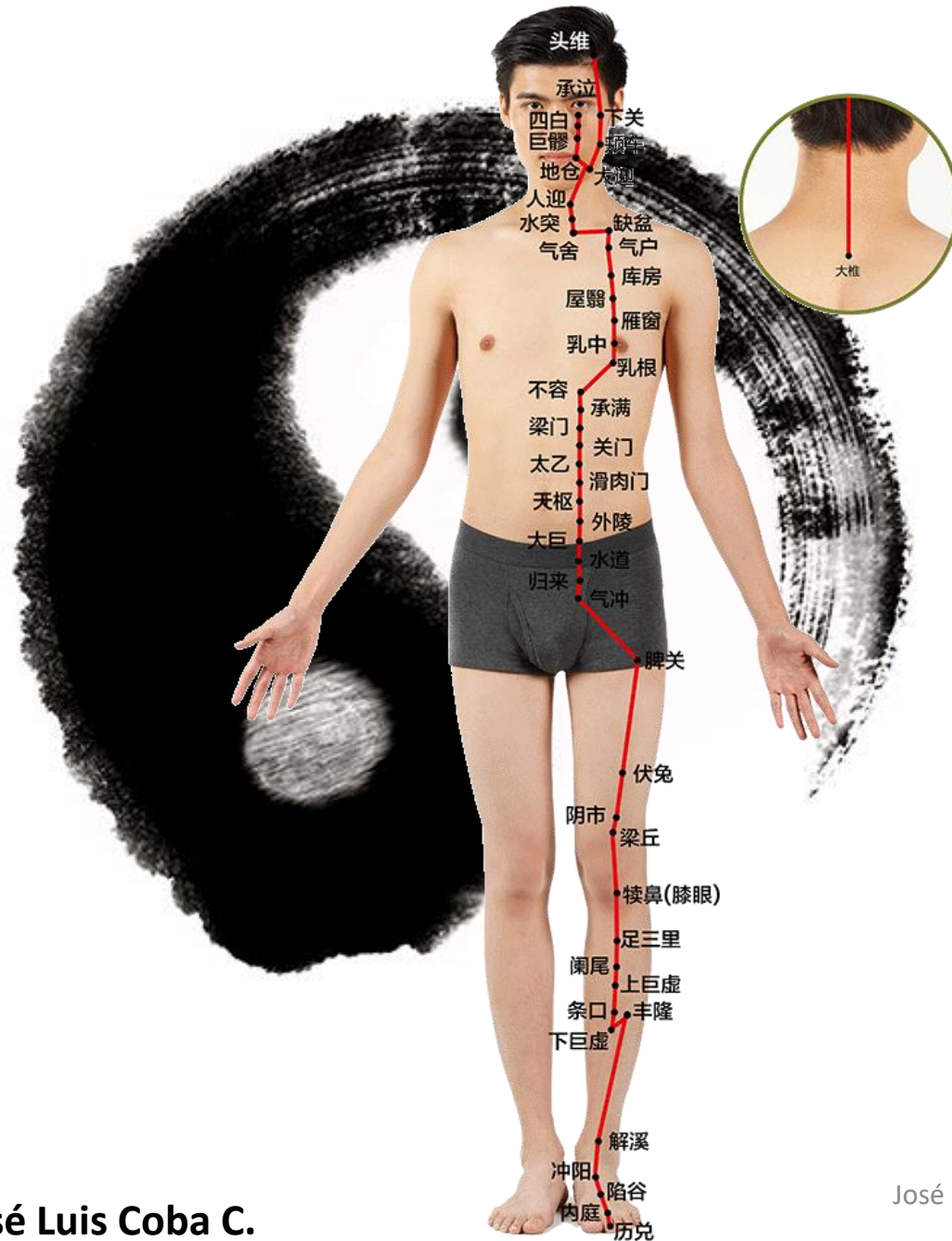
Para aplacar
el calor
yang y
tranquilizar,
calmar,
ralentizar

Para
humectar la
sequedad
en tejidos

Para aliviar
el dolor con
inflamación
y calor

Para nutrir
la energía
sangre y
líquidos

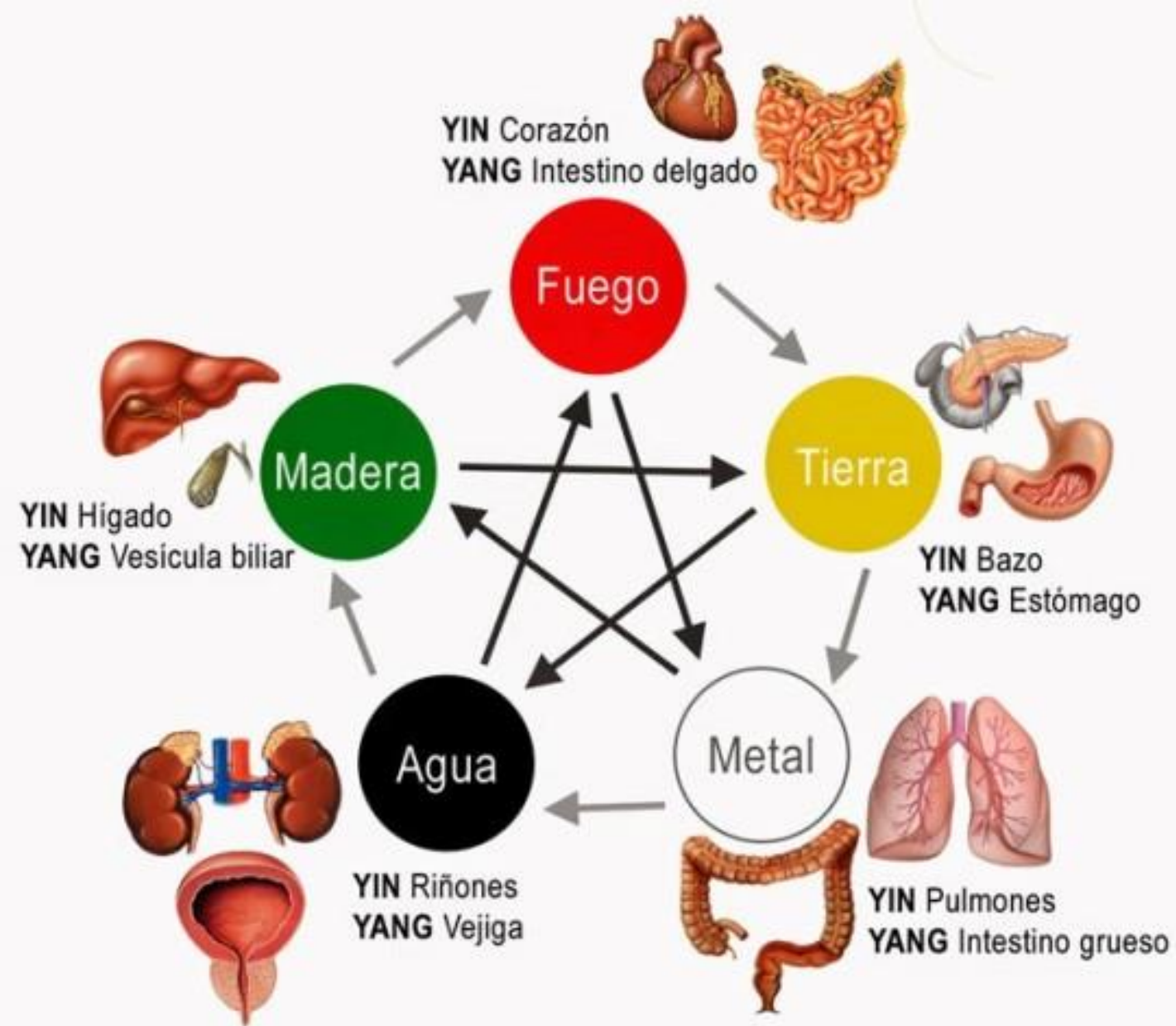
El exceso agota el qi y
estanca la energía sangre



Corporeidad

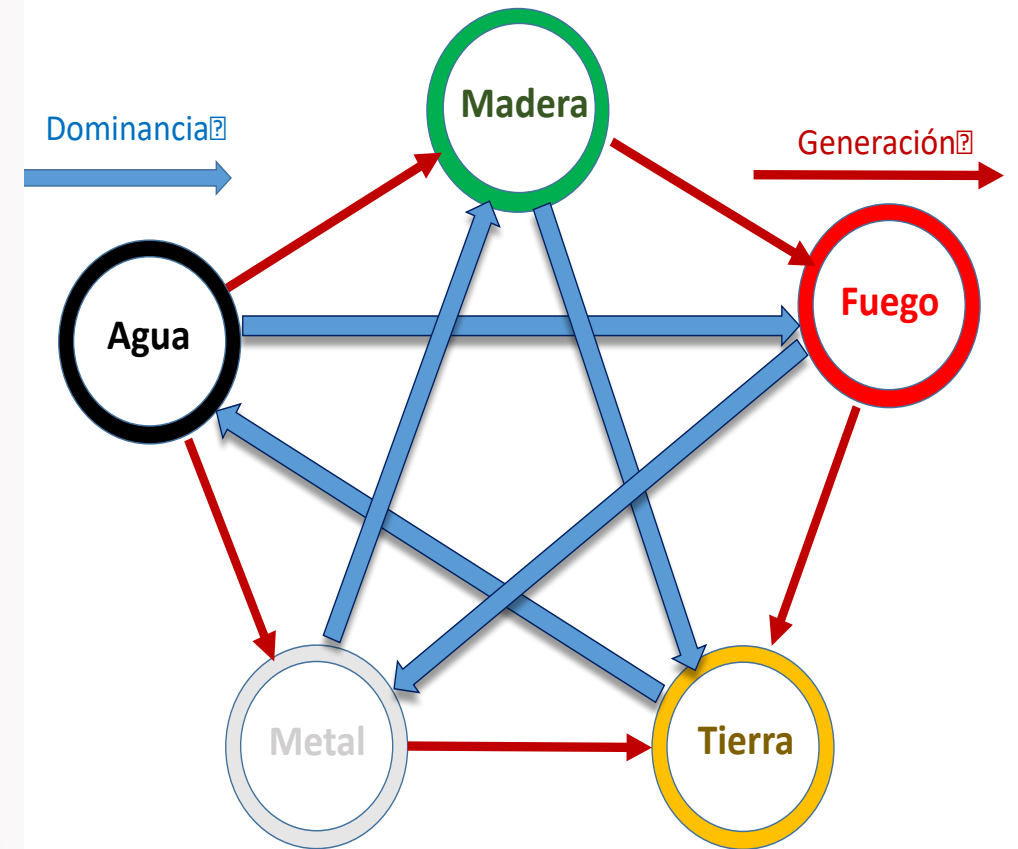
No es posible separar a la corporeidad de los procesos de reproducción social, **ni reducirlo** todo a una dimensión de lo biológico (Castiel 1994, 181).





← Ciclo de Apoyo: Generación o nutrición

← Ciclo de Control: Dominación o refrenamiento



Hígado – Madera

hígado

vesícula biliar

ojos

tendones

grito

verde

Ira, celos, frustración

primavera, nacimiento

organización

decisión

sabor ácido

viento

expansión

planificación

Corazón - Fuego

verano, calor, flameo

sur

rojo, fuego, inflamación

amargo

calor, entusiasmo

inflamación

movimiento hacia arriba

alimentos rojos, amargos

corazón, pericardio, vasos sanguíneos

intestino delgado

lengua

circulación sanguínea, presión

alegría, inspiración, creatividad

carcajada, risa sonora

Bazo – Tierra

concentración, reflexión

dirección centro

amarillo, terracota

dulce

humedad

ideación

memoria

digestión, metabolismo

bazo, estómago, páncreas

intestinos

boca

músculos, masa muscular

pensamiento obsesivo, rumiante

canto

Pulmón - Metal

otoño

contracción

blanco

picante

sequedad

Añoranza, melancolía

respiración

relacionalidad

Pulmones, vías aéreas

intestino grueso

nariz

piel

tristeza

llanto

Riñón - Agua

invierno

miedo

negro

salado

frío

crecimiento, desarrollo

hacia abajo

territorio

riñones

vejiga

orejas

huesos

voluntad

lamento