



**APOLOGIAS DEL HAMBRE**

**LUIS VEGA CORRALES**

**¿CUAL ES EL HAMBRE QUE TE MUEVE?**

**UN LIBRO ESCRITO EN LA HAMBRUNA DEL EXITO**

# **Apologias Del Hambre**

**¿Cual es el hambre que te mueve?**

***Un libro escrito en la hambruna del éxito.***



**Apologias Del hambre**

**Luis Vega Corrales**

© Luis Vega Corrales, 2022

Impreso por Bravio Taller

Ediciones Con Hambre – Zuleta Vasquez

Todos los derechos reservados.

## Tabla de contenido

Portada.....	6
Dedicatoria.....	7
Antes de Empezar.....	8
Apologías del Hambre.....	20
Un menú de tres tiempos.....	22
Un viajero con hambre.....	24
Mise and place.....	27
Entrada: Ensalada a la chilena con palta reina.....	33
¿Estoy antojado hambre de que tengo?.....	34
La Geofagia.....	42
Humus Hombre .....	45
La Antropofagia.....	49
Zacahuil.....	53
La Autofagia.....	58
La Hambruna: El asesino silente del mundo.....	63
¿Como se empieza a morir de hambre?.....	67
La comida entra por los ojos.....	69
Principal: Bictec a lo pobre.....	76
Educación del hambre.....	82
Desnutrición Infantil.....	87
Malnutrición y bajo coeficiente intelectual.....	91
Terremoto en Valdivia.....	103
Las Ollas Comunes.....	108
Las legendarias gotas de leche.....	111
La unión hace la fuerza, Chile contra el hambre.....	113
El hambre en el mundo.....	140
El hambre y su revés político, luego del renacer de Chile.....	142
¿Huelga de hambre o de dignidad?.....	150
Recetas de hambre Pagpag.....	156
Postre: Budín de pan con caramelo.....	161

El hambre que tengo.....	164
¿Como debo alimentar mi hambre dominante?.....	191
El hambre que puedo alimentar.....	197
El hambre individual, alimenta el Bien Comun.....	205
Agradecimientos.....	216

## **Portada**

**Escribimos este libro en la más plena y desolada  
hambruna del alma, en cuanto al éxito se trata, pero  
creemos, que la realidad y la gloria pertenecen a  
aquellos que están dispuestos a morir de hambre en  
función de su pasión.**

**¿Cual es el hambre que nos mueve?**

**Hambre simple y sincera:  
El hambre de alimentar a otros, en lo físico y/o en lo  
emocional.**

## Dedicatoria

*Al hambre que hay dentro de cada  
uno de los seres humanos.  
Al que nos ayudó a evolucionar y nos cuidó en  
cada paso, aun en contra de nuestra voluntad.  
Hoy más que nunca, el mundo necesita personas con  
hambre por un mundo mejor.*

## Antes de Empezar

Necesitamos aclarar ciertos términos, ya que la aplicación en el texto es una reinterpretación de los mismos en función de lo que esperamos transmitir.

Este glosario permitirá comprender los términos en profundidad y todo el potencial que hay en ellos.

### *ANTOJOS:*

*Proviene del latín ante oculum ("ante el ojo"). Deseo vivo y pasajero de alguna cosa y, especialmente, el sugerido por el capricho.*

*Los antojos, deben ser interpretados como las tendencias, la herencia sociocultural, condición genética, influencias, gustos y/o deseos inconscientes de la condición del individuo, parte de su identidad base la cual será un sistema referencial de su propia condición que guía al hambre, ya que son acciones y/o razonamientos automáticos.*

## APETITOS:

*El apetito del latin appetitus es el deseo psicológico de ingerir alimentos. Se diferencia del hambre, que esta última representa en la necesidad fisiológica de comer.*

*La regulación del apetito es un mecanismo muy complejo en el cual intervienen el cerebro, el sistema digestivo, los depósitos grasos, factores genéticos, factores ambientales, factores psicológicos y las características de los alimentos.*

*Los apetitos, deben ser interpretados como la capacidad y/o contexto del individuo por satisfacer su hambre, el catalizador interno, que regula la intensidad y el deseo por saciar, su relación con lo externo.*

## HAMBRE DOMINANTE:

*El hambre dominante, debe ser visto como si se tratara de la identidad propia de nuestros deseos, la forma de hacer de la vida y de cómo desarrollarla. Cada persona, necesita comprender e identificar cómo se autorrealiza y desarrolla, con los medios que tiene o con las capacidades que por naturaleza se les otorgó.*

## ALIMENTO:

*Alimento es cualquier sustancia consumida para proporcionar apoyo nutricional a un ser vivo.*

*Los alimentos, suelen ser de origen vegetal, animal o fúngico y contienen nutrientes esenciales, como carbohidratos, grasas, proteínas, vitaminas o minerales.*

*La sustancia es ingerida por un organismo y asimilada por las células de éste, para proporcionar energía, mantener la vida o estimular el crecimiento y para el fin de este libro, alimento también significa: toda experiencia, aprendizaje, actividad, vivencia o hecho que sea valioso para el individuo, recuerdo de su propia existencia.*

## RECETAS:

*Cuando nos referimos a recetas, hablamos de un plan o estrategia, para desarrollar una serie de ideas, o planteamientos, o en algunos casos, un complot o alguna actividad histórica.*

## TENEMOS HAMBRE

La historia del hombre es la historia del hambre, ambos compañeros desde el inicio de los tiempos. Creemos, que para analizar el origen del hambre se requeriría más de una vida, ya que los esfuerzos de la actualidad no han sugerido lo contrario hasta el momento, ni han resuelto significativamente ninguna de las cuestiones en sí.

Se han financiado muchos proyectos, congresos, y giras por todo el globo, donde se termina alimentando a muchas personas, pero en número, a ninguno de los que pasan hambre realmente; por que el hambre o la necesidad es un discurso funcional al sistema, y para no centrarnos exclusivamente en el debate ético detrás de todo esto, ni apuntar a algún enemigo común (Dios, el sistema económico, la política, empresas, etc..), ya que, para ser francos, esto nos haría el trabajo mucho más fácil, sería tan sencillo como culpar a cualquiera de estos del desastre que representa el hambre, y terminar escribiendo un libro más sobre lo mismo, y no por nada la frase "*Divide y vencerás*", sigue siendo útil para estas cosas, entonces; estableceremos la premisa del hambre como una condición fundamental del ser humano y

precursora de su desarrollo y evolución, así, de esta manera, podrás crear tu propia opinión sobre este gran dilema.

Es un hecho, que ha acompañado a la humanidad desde sus inicios, pero el hambre, no solo es una necesidad fisiológica, sino también, un motor de toda su construcción, búsqueda y permanencia en la faz de la tierra...

Quisiéramos comenzar, dando a entender, que no es un problema de una sola dimensión, porque cada vez, que logramos encontrar una justificación plausible o medianamente aceptable a esta necesidad, aparece un sinnúmero de nuevos puntos de vista e incluso, culpables de sostener un modelo que permite o incentiva esta condición, lo cual la hace, una tarea interminable. Pero en más de alguna ocasión hemos pasado hambre, ya sea por pereza o falta de tiempo, sin embargo, en contadas ocasiones, por no poder cubrir la necesidad más básica de todas, el hambre. Esto, ocurre en todos los contextos y escenarios; tanto si contamos con los recursos o no, y para algunos, se transforma en un motor, o en la búsqueda inconsciente para un cambio de estado. Es de

hecho, un accionante poderoso y un botón de pánico ante las emergencias, pero...

*¿Qué hacemos cuando no hay más que “el come y calla”?*

*¿Y cuando se termina repitiendo varias veces al mes?*

La hambruna biológica es imposible de ignorar, los síntomas de la inanición son agudos y fáciles de reconocer, terminan siendo inhabilitantes, comienza con la fatiga que es el abandono de la voluntad, que nos somete ante la necesidad.

Luego viene la inanición, es una condición patológica en que la falta de consumo de alimentos amenaza o causa la muerte. Afortunadamente, el instinto de supervivencia o autopreservación es el que buscará la forma de sostener la vida, ante cualquier otra cosa, y llegando al final, sigue la autofagia.

La autofagia es un mecanismo natural de regeneración, que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular, lo que permite al cuerpo reutilizar elementos, y

consumirse a sí mismo. Luego de aquello, solo queda esperar la muerte.

El sentir hambre constantemente, solo nos predispone a lo instintivo, a lo básico. y el que no todos puedan acceder a lo necesario para alimentarse es lo que genera de esto, un problema social, cuando no existen los recursos económicos o intelectuales para cambiar dicha condición.

A través de los contextos históricos, las personas no solo han logrado compartir sus alegrías, sino también, sus penas, dolores, miedos, y es que quizás del hambre tampoco se habla con mucho orgullo. Usualmente es un tabú, que se mantiene como un recuerdo o herida, que en muchos casos marcan la infancia y en algunos, construye un apetito de superación e intento de olvidar aquel recuerdo, que con vergüenza, opaca los momentos que debieran ser los más felices de nuestra vida.

Ese apetito sustenta el argumento, *“el que quiere siempre puede”, “el que lucha siempre será recompensado”* Lo que termina dando forma a la estructura de uno de los sistemas implementados hoy en Chile, como lo es la meritocracia.

*¿Y tú, qué harías si estuvieras a punto de morir de hambre?*

El hambre, siendo un proceso orgánico, organiza a las células o seres vivos para que actúen en función de la necesidad, y es que cada individuo, será capaz de aprovechar las oportunidades para superar cada una de las dificultades.

Algunas elecciones se encuentran al borde de la ética, la moral, o la dignidad como lo es el pagpag o la antropofagia, como ya veremos más adelante, pero más allá de cualquier construcción social, es la propia naturaleza hablando.

Hubo un momento donde las grandes mentes del siglo XX y XXI pensaron en dar solución a esta condición en países como: Alemania, Estados Unidos, India, China, Japón, México, Perú, Suecia, Suiza, Uzbekistán.. y con profundo orgullo de la brillantez de su argumento, en que la solución a la pobreza y al hambre, debía ser la esterilización masiva de mujeres, para evitar la sobrepoblación de los sectores más vulnerables, por que estos intelectuales atribuían a la alta natalidad la fuente del subdesarrollo, incluyendo a Chile y en época de dictadura, se creó una ley con este mismo fin.

Una medida que no solo encubre la misoginia de sus creadores, si no, que es una alegoría a la ignorancia y al populismo extremo de algunos sectores, que traspasaron todos los límites en función de un fatal error de visión, ya que se desconocía la naturaleza del hambre, o simplemente, se ignoró y lo único que termina alimentando todo esto; es el discurso de odio e ignorancia sobre las masas.

La esterilización forzada es una de las violaciones de los derechos humanos más generalizadas del mundo (al menos 38 países la practicaban hasta el 2017), pese a estar tipificada como un crimen de guerra y lesa humanidad (Estatuto de Roma, 1998) y como una forma de violencia específica contra la mujer (1995) y de tortura (2008) por Naciones Unidas. Esto, lejos de solucionar nada, solo genero una herida abierta que arrastran mujeres y niñas con discapacidad, miembros de minorías étnicas o raciales, enfermas de sida, transgénero o pobres. Ellas, son las víctimas mayoritarias de un crimen que también afecta, aunque en muchísima menor medida, a hombres y adolescentes.

Una de las decisiones más criticadas por algunos, es la de tener hijos en sectores pobres o de alta vulneración social, y es esta miopía cognitiva de ¿Para qué traer más individuos a un mundo, que ya se encuentra sobrepoblado?

Y esta crítica, rechazo o simplemente prejuicio, es la más sencilla demostración de cuán poco sabemos sobre el hambre a nivel social. y esta opinión no es para nada actual, y así lo retrata *Gustavo Adolfo Bécquer*, en el siguiente texto, nacido por allá en el 1800, que logra explicar de manera descriptiva y sin prejuicios, sobre la evidencia de esta verdad, de la alta tasa de natalidad en estos sectores.

*“Fecunda, como el lecho de amor de la miseria, y parecida a esos padres que engendran más hijos de los que pueden alimentar, mi musa concibe y pare en el misterioso santuario de la cabeza, poblándose de creaciones sin número, a las cuales ni mi actividad ni todos los años que me restan de vida serían suficientes a dar forma.”*

y es en este punto donde estos dos autores convergen aunque uno prefiere describir, y por otro lado “*Josue de*

*Castro, en su libro Geopolítica del hambre*”, responde a esta misma situación, indicando que sería el hambre quien impulsa la tasa de natalidad y no al revés, ya que entre mayor cantidad de individuos se ubiquen por casta, es mayor la capacidad laboral que puedan tener, a pesar que no cuenten con los recursos necesarios para alimentar a todos, este comportamiento podría aumentar las posibilidades de sobrevivencia.

Lo que termina restringiendo el desarrollo y limitando la especialización de los individuos, pero de esta forma, podemos ver al hambre manifestándose y es la que termina tomando acciones en función a la supervivencia de los individuos. Además, podemos entender este comportamiento como un principio del hambre, y no del individuo como tal, lo que nos permite disuadir el estigma social, que la natalidad en los sectores de alta vulnerabilidad social, puede provocar en algunas personas. Esto, queda demostrado, en la situación de Chile en el año 1960, cuya tasa de natalidad era de 35,6% y la tasa de mortalidad infantil por cada mil niños era de un 12,3%.

Luego en 1980 se logra reducir más de la mitad de estas muertes, gracias al programa de Medio Litro de

Leche, que fue un programa social universal a nivel nacional de asistencia alimentaria en Chile, implementado en 1970 durante el gobierno de Salvador Allende, cuyo objetivo era brindar una ración diaria de leche o su equivalente a todas las personas sin distinción social, para resolver el problema de la desnutrición, especialmente la infantil.

Posteriormente, gracias a la creación de la Leche purita cereal en conjunto con el programa de control de niño sano, se logra revertir la situación alimentaria del país, porque el 20% de los niños que nacían terminaban muertos por la hambruna de esos años. Muchos no alcanzaban a sobrevivir su primer año de vida en el Chile de ayer, y era la tasa más alta de latinoamérica de esos años. En los años 50, representaban más de la mitad de las muertes en territorio nacional, y es en este ejemplo, donde encontramos un acierto al problema del hambre, una solución que no solo involucró a los afectados, sino al sector político, empresarial y social de aquellos años.

Podríamos seguir indefinidamente, aportando datos e instancias nacionales o internacionales, pero esto, es solo el aperitivo para la variedad de platillos que tenemos por delante, ponte cómodo, acompaña estas letras con algo para picar, una copa de vino o quizás dos, y disfruta..

Bon appetit!!.

## Apologías del Hambre

Es una radiografía a las variedades de hambre por las que pasa la sociedad Chilena, y como ha impactado en todos nosotros, ya que su pueblo no solo muere de hambre en el aspecto más simple de su significado, sino más bien en todo el espectro de su dolorosa realidad.

En este primer libro, nos limitaremos a presentar algunas ideas, desde varios puntos de vista, desde la fisiología del hambre como alerta de las necesidades nutricionales, hasta los datos históricos de la hambruna en Chile, acompañado de una reflexión sobre su significado con un carácter filosófico y de cómo esto afecta a los individuos en general.

Todos nos encontramos en una posición de hambre, ya que las libertades de las cuales somos conscientes como individuos, vienen encaminadas de todas las carencias y estas son representaciones del único motor de la humanidad, como base de estos mismo impulsos, que condicionan y limitan nuestro desarrollo, y no reconocer esto siempre termina en la iteración de actitudes o acciones que perpetúan hambres nocivos, pero al

adquirir este conocimiento de cómo estamos contruidos, nos permitirá en el futuro, reconstruirnos en una mejor versión de nosotros mismos.

Comentaremos como el hambre ha sido uno de los desafíos más grandes de la sociedad a través de los años, y como cada uno de los chilenos se mantiene cansado y débil para iniciar cualquier cambio transformacional

Pero antes de empezar a escanear cada una de las áreas de este libro lo dividiremos en un menú de tres tiempos:

Entrada, Principal y Postre..

Un menu de tres tiempos

## ENSALADA A LA CHILENA CON PALTA REINA

*La entrada nos alimentará del alcance más simple y común del hambre, su biología, los procesos cerebrales que anteceden a una respuesta metabólica y los impulsos que accionan nuestras rutinas y forma de ser. y como los antojos se transforman en una acciones concretas que nos van modificando..*

## BISTEC A LO POBRE

*El Principal será un plato fuerte de historia del hambre, dataciones de su impacto económico y su revés político, ya que hubo un tiempo donde la hambruna se estaba comiendo el país, y con ello los intereses de los más ricos.*

## BUDÍN DE PAN CON CAMELO

*Mientras que el postre, será una mirada esperanzadora de cómo cada una de las personas pueden sobrevivir al hambre de los próximos años, y comprender*

*en su propia búsqueda, un bocado sutil, dulce y empalagoso lleno de esperanza y sueños.*

Este pequeño y sencillo menú nos llevará por un viaje a todos los dolores, aromas y sentidos sobre los que se ha forjado el hambre en Chile. Un relato lleno de emociones, datos sobre el mundo, preparaciones y otras más que podrán poner a prueba tu paladar, desde el encanto de la motivación por el crecimiento, hasta el asco de cómo la cultura de la indiferencia y la falta de empatía, lograron reducir a la miseria a los sectores más vulnerables de la sociedad.

Bienvenido a descubrir, cuales son tus motivaciones y cómo alimentarlas. Acompañanos en esta búsqueda de una respuesta para aquello que está dentro de ti.

*¿Cual es el hambre que te mueve?*

## Un viajero con hambre

Mi nombre es Luis Vega Corrales, cocinero comunitario, activista contra el hambre, y fundador de Comer y Pensar Ong, tengo 32 años y tengo una preciosa hija llamada Agustina.

Toda mi vida profesional ha estado ligada al trabajo en comunidades, he servido en restaurantes y otras cadenas de comida, pero fue el trabajo con las comunidades el que terminó de encantarme, ¿Y cómo no hacerlo? si siempre estaba presente la hallulla calentita, hecha con leña de escombros, la sopaipilla con pebre hecha en tambor de acero, la olla grande con la sobremesa igual de larga. La calidez al recibirme como un invitado, y la humanidad de compartir con otros en una olla común, era para mi imposible no vivir, disfrutando de todos estos tesoros. aromas, sabores, pero por sobre todo el cariño de las personas.

Hoy se cumplen 10 años desde que ingresé a la escuela de cocina y hace 6 años de mis primeras actividades sociales. Mi acercamiento a las muchas realidades que desconocía y que nunca más pude olvidar,

Siempre viví en contraste, la cocina. En una parte, los grandes restaurantes, y su cocina Gourmet, como

símbolo de excelencia, y buen gusto. Por otra parte, las recetas humildes y llenas de cariño e imaginación, cocinas llenas de dolor y lucha constante, para llevar sosiego a estómagos hambrientos y cansados.

Pronto comencé a desilusionarme del lujo, de todas las muestras de ostentación y opulencia. Allí comenzó el viaje para disfrutar la cocina de la calle, en sus sabores, aromas y conversaciones sencillas, llenas de risas y bromas jocosas. Cada paso, en cada malón, chocolatada y tallarinata, me hicieron ver con claridad los relatos y rutas de este gran proyecto llamado *“Comer y Pensar”*

Porque era imposible no meditar siquiera los orígenes, historias, esfuerzo detrás de cada uno de los platos, detrás de cada preparación. Fue cuando los relatos comenzaron a enriquecerse y las palabras de un gran exponente, lograron calar en lo más hondo de mi propósito, *“No hay ninguna cocina que deba ser rescatada, la cocina debe ser puesta en valor - Rubén Tapia”* Entonces, con las ganas de aprender, comencé en el viaje más largo de mi vida, el viaje de mi autoconocimiento, y de mi propósito como individuo..En el mismo camino, me he encontrado con muchos quienes poseen ese espíritu de búsqueda y ganas de aprender, esa misma necesidad de saciar un hambre que existe solo en la mente, por que es un hambre social, un motor invisible

que parece mover las voluntades, para ayudar a otros, para entenderse con otros, ya que somos más nosotros mismos cuando existimos con otros, que en la soledad y oscuridad de nuestros propios pensamientos e incertidumbres. o al menos de esa forma, comencé a creerlo.

## Mise and place

Primero debemos poner las cosas en orden, ninguna preparación funciona si no está hecha correctamente la mise and place, El término francés, "*Mise en Place*" significa literalmente "puesta en sitio" o "poner en su lugar".

Pasó bastante tiempo para que pudiéramos reconocer nuestra profunda ignorancia, donde creímos conocer, vivir y entender el dolor del hambre, solo fuimos simples viajeros, que solo pudieron escuchar atentamente y con respeto los relatos de las personas y no entender más que eso.

Pudimos ver en las memorias, y en las ,cómo se reconstruían con escasa sutileza el rigor, dolor y pena de aquellas escenas del hambre.

Hemos escrito este libro lleno de fragmentos, recuerdos, vivencias y esperanzas, llenas de libertad, aunque un poco ilusas, pero ciertamente sinceras y dispuestas a trabajar por hacerlas realidad, porque tenemos una profunda fe en las creencias y las personas.

De esta forma, quisimos tratar de ahogar todos los prejuicios de nuestras propias opiniones y academias. Antecedentes que limitan y crean sesgos de conciencia en el dolor de la humanidad.

Pero estábamos viendo el hambre con ojos de turista, como si de algo lejano se tratase, por que para nosotros, solo era un vistazo, una visita al flagelo del hambre. Aprendimos de los datos, que con insensible precisión describen esta deuda como una cifra en los libros contables de la humanidad. Pero lejos de desanimarnos, nos dimos cuenta que nunca habíamos sentido la hambruna biológica, pero si habíamos sentido el hambre de justicia, conocimiento, amor y esperanza, solo el hambre de ser cada dia mejores, y comenzamos a preguntarnos:

*¿Cuál es el hambre que nos mueve? Pero lejos de aclarar nuestras dudas, terminamos con aún más preguntas, como: ¿Quién se beneficia del negocio del hambre? ¿O quienes son los dueños de las grandes reservas de alimentos? ¿Y porque, a pesar del gran desperdicio alimentario que en algunos sectores supera el 30% de los alimentos, existen aún más de 811 millones de personas que mueren de hambre? Todas estas paradojas, nos parecen abrumadoras, pero en*

estas idas y venidas, un poco fatigados, entre todas las dudas y preguntas, sale una de las más simples y sinceras...

*¿Por qué hablar del hambre? ¿A quién se le ocurriría hablar de este tema tan potente, pero tan desagradable?* porque las cifras no mienten, están allí para todos, pero seamos sinceros; quién quiere escuchar tanta desgracia luego de un largo día de trabajo, si con suerte, somos capaces de superar nuestras propias miserias, e intentar no derrumbarnos en este proceso de superación y formación individual. Quién podría ser tan masoquista, después de trabajar todo el día, de buscar información y comprender que la hambruna mundial es parte de una estructura mal pensada o bien organizada y por que termina siendo, funcional para algunos.

Porque seamos sinceros, tampoco es una realidad que afecte a la mayoría de nosotros, es simplemente algo que parece ocurrir en algún país tercermundista, como noticia nacional, con el fin de mantener el estatus quo del país de los lectores de este libro, por que si pasa afuera, significa que debo estar agradecido de mi país y de no sufrir el dolor que muestra la televisión, y eso nos hace sentir bastante cómodos y es allí, el mayor de los peligro

de esta deuda de la humanidad; placer culposo de una sociedad viciosa en lo comercial, auténticos grilletes de la mentalidad capitalista.

Pero de todas formas quisimos hablar de este tema, porque a pesar de todas nuestras limitaciones para referirnos a esto y de lo difícil que es describir el dolor y la vergüenza, queríamos honrar el testimonio de quienes realmente lo padecieron.

Y bueno... Luego de tanto pensar, logramos un pequeño consenso, y preferimos acotar que repensar el modelo actual no es solo necesario, si no un hecho fundamental para los años venideros.

En un comienzo cuando los primates gobernaban la tierra, solo se trataba de lo simple, comer algo y con eso era suficiente, y no ser devorado por algún depredador, era recompensa suficiente al final del día; pero con los años comenzaron a especializarse, ya no bastaba con simples bayas y algún insecto para variar, si no, que todo se transformó en una gran carrera, Sin duda, es el hambre fisiológica la que moldea varios de los comportamientos de la humanidad. La búsqueda del alimento ha sido el pináculo de la movilidad, desde los

primeros homínidos, hasta los individuos que hoy gobiernan el mundo, desde las tribus nómadas y la extranjería como sinónimo de movilidad social.

El hambre es un sinónimo dualista de carencia y motor, el hambre termina siendo una vía de automejoramiento, como Nietzsche sostenía en el relato del Ubershmein, donde el hombre se ve a sí mismo como el salvador y verdugo de su propia existencia, el único responsable de toda su felicidad y tragedia.

Entonces, cuando hablamos de la identidad del ser humano, y cómo ésta se encuentra profundamente ligada a las carencias, y es el individuo quien transforma estas carencias en el reflejo de su comportamiento, y se modelan en proporción a sus deseos. De esta forma, esos apetitos por satisfacer son las acciones inmediata o específica, que determinan a cada persona, el hambre es la carencia en la que todas esas cosas, que nos faltaron, cobran sentido, y elegimos hacer de ellas un motor más que una limitante.

El hambre como motivador, no trata de la cantidad de factores condicionantes que la mitigan o aumentan, sino de cuán representados nos sentimos con ese deseo.

La serie de decisiones conscientes que ejecutamos para que podamos mitigar o alimentar dicha condición de hambre.

Ahora, que ya está un poco más claro el menú, la biología del hambre, los problemas sociales y económicos que se presentan, y cómo nos identificamos con estas carencias, son la mezclas de ingredientes que encontrarás, como parte importante de los platillos que fueron mencionados. Avancemos a lo concreto.

La sensación del hambre está definida por una serie de elementos biológicos y psicológicos, en algunos casos culturales o sociológicos, que veremos a continuación, en la entrada:

## Entrada: Ensalada a la chilena con palta reina

La entrada nos alimentará del alcance más simple y común del hambre, su biología, los procesos cerebrales que anteceden a una respuesta metabólica y como estos impulsos accionan nuestra rutina y forma de ser.

¿Estoy antojado hambre de que tengo?

Los antojos responden a la necesidad de consumir algún tipo de alimentos en específico, lo cual puede ser una alerta metabólica de algún tipo de carencia nutritiva, pero también el estímulo necesario para lo que deseamos.

Aunque hay muchas formas de abordar estos deseos, se sabe que las personas, que por ejemplo sufren cuadros de ansiedad crónicos, suelen abordar este malestar con consumo de alimentos grasos, como el chocolate y frituras.

Los antojos, son deseos irreflexivos medulares y placenteros de resolver, no solo en el deseo y resolución del conflicto, sino también, en la búsqueda, la espera, el alivio o éxtasis al encontrar eso que con tanto anhelo deseamos resolver.

Los antojos no solo responden a los deseos de la carne o el mercado, son el puente a necesidades de nutrientes esenciales para el desarrollo óptimo del rendimiento físico e intelectual. entonces:

*¿Qué me están diciendo mis antojos el día de hoy?*

Hemos creado una pequeña lista para que conozcas que hay detrás de esas ganas de comer un plátano, chocolate o simplemente unas lentejas.

Sin duda el chocolate es uno de esos alimentos, que es bienvenido en cualquier contexto, es básicamente, hacer el amor en una pequeña barrita, El solo hecho de comer chocolate ocasiona que el cuerpo produzca endorfinas, una de las hormonas responsables de la sensación de bienestar y de estar felices o alegres, gracias a ellas se puede también aliviar el estrés.

El Antojo de chocolate: El deseo de comer chocolate, suele estar asociado con una deficiencia de vitamina B, magnesio y ácidos grasos.

El chocolate (del náhuatl: Xocolatl)? es el alimento que se obtiene mezclando azúcar con dos productos que derivan de la manipulación de las semillas del cacao: la masa del cacao y la manteca de cacao. A partir de esta combinación básica, se elaboran los distintos tipos de chocolate que dependen de la proporción entre estos elementos y de su mezcla, o no, con otros productos ya sea como leche, colorante, y/o frutos secos.

El cacao ha sido cultivado por muchas culturas, durante al menos, tres milenios en Mesoamérica. La evidencia más temprana del uso del cacao pertenece a la cultura de Honduras, Guatemala y de México, con

vestigios de bebidas de chocolate que datan de 1900 a. C.? Sin embargo, los olmecas de La Venta en Tabasco fueron los primeros humanos en saborear, en forma de bebida, las habas de cacao molidas, las cuales mezclaban con agua y le añadían diversas especias, hierbas y guindillas. También fueron quienes comenzaron a cultivar el cacao en México, de hecho, la mayoría de la gente mesoamericana hizo bebidas de chocolate, incluidos los mayas y aztecas.

El botánico Carlos Linneo lo llamó Theobroma, que significa alimento de los dioses,? llegando hasta el punto de ser objeto de culto para mayas y aztecas.

En varias investigaciones? realizadas en estos países, se han demostrado multitud de casos relacionados de esclavismo, trata de personas y explotación infantil.

Se estima que 1,4 millones de niños de 5 a 11 años de edad trabajaban en la agricultura en áreas de cultivo de cacao, aproximadamente 800.000 de ellos realizan trabajos peligrosos, incluido el trabajo con herramientas afiladas, productos químicos agrícolas y el transporte en cargas pesadas.

Muchas asociaciones activistas, han querido concienciar sobre las injusticias detrás del chocolate, boicoteando a empresas productoras como Cargill Cocoa u Olam International? o empresas compradoras como

Nestlé y Hershey's. En julio de 2019, Ghana y Costa de Marfil llegaron a un acuerdo conjunto de fijar un precio mínimo para la venta de cacao, para dignificar la vida de sus trabajadores, ya que quizás los antojos que tienen pueden estarle costando muy caro a otros seres humanos.

Por su parte el plátano es un alimento muy versátil, incluye un empaque biodegradable, con abre fácil, económico y muy rico, preferido por deportistas para los calambres, la colación de los pequeños, y alguno que otro universitario olvidadizo recordando que debe alimentarse.

Antojo de plátano: Plátano surgió en el siglo XV desde el latín *platanus*, que a su vez proviene del griego antiguo en el que *platós* significa «ancho», haciendo referencia a la anchura de las hojas del árbol. Se cree que la palabra «banano» es de origen africano, posiblemente de la idioma wólof o de las lenguas bantúes *banana*, que posteriormente pasó al portugués. *Banana* surgió más tarde, alrededor del siglo XVIII, posiblemente como préstamo lingüístico por el comercio con los portugueses, que entró al vocabulario castellano por Canarias y se extendió a América, donde en algunos lugares se prefiere usar el término «*banana*».

La banana,? conocido también como plátano, guineo maduro, banano, cambur o gualele, es un fruto comestible, de varios tipos de grandes plantas herbáceas del género Musa. A estas plantas de gran porte que tienen aspecto de arbolillo se las denomina plataneras, bananeros, bananeras, plátanos o bananos.

Casi todos los plátanos en la actualidad son frutos estériles que no producen semillas fructificantes y provienen de dos especies silvestres: Musa acuminata y Musa balbisiana.

Los plátanos, de los que se conocen más de 1000 variedades, proporcionan alimento a grandes poblaciones humanas en dos formas principales:

Plátanos de postre o dulces, para comer principalmente crudos, con gran parte de su fécula convertida en azúcar, destacando la variedad cavendish, que representa aproximadamente el 47% de la producción mundial.

Plátanos de cocinar o de guisar, más grandes, se comen cocinados de formas diversas, con diferentes variedades como el plátano macho o el pisang awak en Asia. Se suelen consumir hervidos, asados o fritos, independientemente de si están maduros o no.

Los conquistadores portugueses introdujeron su cultivo en el Nuevo Mundo en 1516, los esclavos

africanos fueron los responsables de naturalizarse en las cocinas del continente, principalmente en el Caribe, Centroamérica y las costas del Pacífico y del Atlántico.

Creemos que las legumbres son recuerdos; memorias hechas semilla, llenas de humildad y riqueza. Una comida para el alma, por que por mucho, que nos distanciamos de nuestras raíces, las legumbres nos acompañan a todos lados, más cuando se comienza a ser independiente, en nuestra infancia eran una lucha en contra *“El come y calla”*, y hoy se transformaron en recuerdos y anhelos de sentir el cariño de la mesa familiar nuevamente, incluso memorias de quienes ya no están con nosotros, sin duda, las legumbres son sinónimo de una profunda riqueza, pero a la sombra de las hambrunas más trágicas de la historia.

Antojo de legumbres: Se denomina legumbre (del latín legumen) a la semilla contenida en las plantas de la familia de las leguminosas (Leguminosae).

Las legumbres constituyen un grupo de alimentos muy homogéneo, el tamaño de las legumbres varía desde un milímetro o un poco más hasta cincuenta milímetros. Su forma, aunque en la mayoría de los casos es alargada y comprimida, como la de las judías, frijoles o habichuelas, varía muchísimo.

La gran variación existente en la parte consumida es una consecuencia de la diversidad de estrategias utilizadas por las leguminosas para su adaptación a los medios más diversos, han sido cultivadas durante siglos por una gran variedad de culturas. Se pueden considerar alimentos nutricionalmente recomendables teniendo en cuenta su composición en proteínas, hidratos de carbono, lípidos, fibra, minerales y vitaminas, son bastante parecidas entre ellas en su composición de nutrientes, el cual varía un poco en el cacahuete y la soja ya que el contenido de lípidos en estos puede alcanzar el 18 %, frente a un 4 % en el resto de legumbres.

Las variedades de legumbres consumidas por el hombre tienen un importante contenido en proteínas, con una buena proporción de aminoácidos esenciales. De hecho, aunque no proporcionan todos estos, (suelen ser escasas en metionina) las legumbres constituyen un grupo especial dentro de los alimentos de origen vegetal, comparables a los cereales, con los que se complementan, compensando su escasez en lisina.

El chocolate, plátano y las legumbres, tienen muchas historias en común, desde su origen humilde, hasta la esclavitud. En la guerra y la hambruna, encontrarás cientos de perspectivas sociales ligadas a estos y otros

alimentos, e incluso nos hubiera gustado incluir el arroz, la carne e incluso el vino, pero esto es solo la entrada.

## La Geofagia

Hay algunos de los antojos que tienden a ser un poco menos tradicionales, como la geofagia, incluso algunos que desdibujan la línea de la alimentación, y no estamos hablando de las bizarras costumbres de algunas embarazadas como Atún con helado de chocolate, Camarones y arroz con leche, Frutillas con limón y sal.. si no cosas realmente indeseables, por suerte dejaremos afuera algunos como la entomofagia, hematofagia o incluso la placentofagia post natal (actividad ampliamente comentada entre las feministas por su vínculo emocional y semántico) o la coprofagia, ya que tendríamos que ceñirnos a un análisis psiquiátrico de los mismos.

La geofagia por su parte es la compulsión fálica de comer tierra, un tanto más "normal" que las otras previamente mencionadas, el cual es un indicador de hambre específica o insuficiencia alimentaria de sales y minerales.

Si bien no hay un estudio exclusivo que respalde esta y otras preparaciones, podríamos tomar como ejemplo a la calapurca, que se sirve en pocillos de greda (barro) con piedras volcánicas o de río, las cuales se depositan

calientes en la sopa al punto de ebullición o gorgotear y en este caso puntual, respondería de manera indirecta a esta necesidad gracias a la fricción de los materiales en su presentación, las que terminan añadiendo pequeñas cantidades de estos mismos minerales en el líquido al momento de consumirlo.

Aunque no es una práctica exclusiva de Chile, ya que en México, existe una sopa muy similar, llamada Caldo de piedras y una de sus principales diferencias, es que la olla en la que se cocinan los alimentos, no es más que las posas o concavidades que se crean en la piedra junto al río. Pero estas sociedades no se llegaron a conocer y era imposible el intercambiar conocimientos culinarios o fue el hambre la que empujó a los individuos a realizar una misma acción, en diferentes latitudes, claramente el hecho de cocinar con piedras, es una técnica prehispánica, y está respondería directamente a los impulsos tróficos para la nutrición.

Entendiendo esto como uno de los ejemplos más extremos, complejos y rebuscados en la alimentación, podemos darnos cuenta, que el hambre toma acciones en el individuo, corrigiendo y cambiándolos para su preservación, pero las deficiencias alimentarias pueden desencadenar toda una estructura sistemática natural,

que corrige el desarrollo de la inteligencia y las oportunidades de los individuos.

## Humus Hombre

Cuando mencionamos al humus, no nos estamos refiriendo a la deliciosa receta arabe de garbanzos, sino más bien, como entremés de la geofagia y la antropofagia, lo que será un aperitivo para lo siguiente, por que nos parece lógico cuestionarnos el origen del hombre, aunque momentáneamente solo la palabra, ya que su origen, nuevamente nos llevaría en una vuelta demasiado extensa para tratar por las diferentes teorías de la actualidad desde el creacionismo hasta la teoría darwiniana, y algunas estilo cyberpunk que sugieren que somos el residuo cognitivo de una súper simulación en un final postapocalíptico de la humanidad, pero al menos en la palabra, su origen radica directamente del latín clásico humus (el suelo, la tierra), vocablo ya citado por los escritores romanos como Ovidio, Horacio, Virgilio y Cicerón.

Se trata ahora de un término edafológico que se refiere al mantillo o capa superior del suelo, con un color entre café oscuro y negro, que resulta de la lenta descomposición y oxidación de materia orgánica, localizado sobre o cerca de la superficie del suelo, que con el producto de la descomposición de las rocas, va

formando al suelo, donde se desarrollan las plantas (Oxford English Dictionary, 1984).

Al vocablo latino humus se le asocia con la raíz indoeuropea \*dhghem (relacionada con la idea de tierra o suelo). De humus se derivan palabras como humilde, humildad, hombre, exhumar, inhumar, trashumante, humificar y por supuesto, humano (humus, más el sufijo de pertenencia — anus, — ano, como en italiano y siberiano). Recordemos que los griegos atribuían al titán Prometeo el haber creado al primer hombre o humano, utilizando barro, una versión igual a lo que nos cuenta la biblia en el libro del Génesis 3:19, y lo confirma en Isaías 64:8.

### **Génesis 3:19**

*Para obtener tu alimento tendrás que trabajar mucho, hasta el día de tu muerte; ese día volverás a la tierra de la cual fuiste hecho, pues eres polvo y al polvo tendrás que volver.*

### **Isaías 64:8**

*Ahora pues, Jehová, tú eres nuestro padre; nosotros somos el barro, y tú nuestro alfarero; así que obra de tus manos somos todos nosotros.*

Estos versículos de la biblia, nos hablan de que la obra de Dios y del hombre, tiene su inicio y fin en el mismo lugar, en la tierra o humus, quizás un sutil guiño para hablar de la reencarnación o la vida eterna.

*Pero ¿Qué tiene que ver todo esto con la geofagia y luego con la Antropofagia?*

Entendiendo, que todo lo que crece proviene de la tierra, y el hombre pareciera tener el mismo origen, debemos entender que al alimentarnos, no solo lo estamos haciendo físicamente, si no, que estamos reconectando con todas las memorias ancestrales, conocimientos olvidados, que están allí, porque a través de cada bocado, te encuentras hablando con el universo. En sí, con toda la existencia y lo ha existido hasta el momento.

*Juan 6:35*

*Jesús les dijo: Yo soy el pan de vida; el que a mí viene, nunca tendrá hambre; y el que en mí cree, no tendrá sed jamás.*

Este versículo nos menciona que la condición del hombre y su alimentación, no es puramente física, sino también, procede en su autoconocimiento y espiritualidad.

Que la interpretación que le dimos a la antropofagia, podría demostrar que en algún punto, toda la realidad es una expresión de nuestra voluntad, la que estamos consumiendo detrás de algún puesto de trabajo, carrera o sueño, es nuestra propia carne con la que nos estamos alimentando a nuestras motivaciones y una vez, que se es consciente de ello, no hay marcha atrás, porque no hay modo de dejar la consciencia atrás, es un viaje de ida, y no sabremos hasta donde llega..

## La Antropofagia

La antropofagia como un ritual de autoconocimiento. Si bien, como pronto te darás cuenta, el significado literal quizás te parezca un poco agobiante y entenderás, que muchas de sus raíces, reconocen situaciones profundas, desde la guerra, el camino al más allá, e incluso la venganza.

*La antropofagia (del griego ?νθρωποφαγία, y ésta de ?νθρωπος-ου, anthropos, 'hombre', y φαγία, phagia 'acción de comer')* es el acto de incluir carne humana u otros tejidos (excepto sangre, en cuyo caso se llama hematofagia) en la dieta. Puede ocurrir por depredación, cuando el humano es cazado por el animal depredador, o por carroña, si es devorado después de morir por cualquier causa ajena al animal que se lo come. Son denominados devoradores de hombres. Cuando especímenes de Homo sapiens o humanos devoran a otros humanos se llama específicamente canibalismo.

En los tiempos que vivimos, pareciera no existir tal cosa, como comer carne humana por necesidad, pero es un vestigio cavernario que no se puede negar y solo ocurre en escenarios donde la mente debe abandonar todo tabú con el fin de la supervivencia. Cabe recordar el

equipo de rugbistas del año 1972 de Uruguay, el cual quedó atrapado en la cordillera de los Andes y en una entrevista uno de sus sobrevivientes dijo: *"Comer los cuerpos - para vivir hasta ser rescatados - fue más difícil para algunos que para otros"* iban a jugar un partido contra el Old Boys en esa ciudad, como cualquier otro de su carrera, pero cuando el avión FH-227D, con 45 pasajeros, atravesaban la Cordillera de los Andes, se estrelló y causó la muerte instantánea de 12 personas, otros 17 murieron en los siguientes días, debido a las heridas, a la falta de alimentos y a las duras condiciones a las que se enfrentaron.

El accidente pasó a la historia como *"El Milagro de los Andes"*. Uno de los episodios más impactantes de la aviación porque una de las razones de que 16 sobrevivieron fue que se comieron a sus compañeros muertos. El grupo que resistió fue rescatado 72 días después del accidente, en diciembre. Este viernes 13 de octubre se cumplen 45 años de la tragedia, que ocurrió precisamente un viernes 13.

*¿Qué le pasaría a nuestro cuerpo si tuviéramos que comer carne humana?*

Una de las posibles complicaciones de comer carne humana sería la enfermedad llamada Kuru, una afección del sistema nervioso, causada por una proteína infecciosa (Prión) la cual se encuentra en el tejido cerebral humano contaminado.

El kuru la cual fue descubierta en la década de los años 50, donde un grupo de investigadores, entre ellos algunos antropólogos, visitaron una región montañosa de Papúa-Nueva Guinea donde vivía una tribu de aborígenes, los Fore.

Esta tribu tenía la costumbre de comerse a sus familiares muertos, eran comidos como signo de amor y respeto, como parte de sus rituales fúnebres, cabe destacar que el ritual en esta parte del mundo, tiene un significado completamente diferente. Las mujeres, los niños menores de 10 años y las personas mayores se comían el cerebro y otros órganos internos, mientras que los hombres o no participaban o solo comían carne de otros hombres. Los antropólogos, descubrieron que los fore comenzaron a practicar el canibalismo a principios del siglo XX.

Además de estos gustos culinarios, los investigadores encontraron que los fore padecían una rara enfermedad que ellos denominaban Kuru, que significa "*enfermedad de la risa*". El kuru llegó a ser una auténtica epidemia

entre los fore, en algunos poblados fue la causa de muerte más frecuente, ya que afectaba sobre todo a las mujeres de la tribu: era ocho veces más frecuente en mujeres, niños pequeños y ancianos que en hombres. Menos del 10% de las mujeres sobrevivían más allá de la edad de procreación. Los síntomas del kuru comenzaban con problemas al andar, temblores, pérdida de la coordinación y dificultad en el habla. Los síntomas continuaban con movimientos bruscos, accesos de risa incontrolada, depresión y lentitud mental.

En la fase terminal, los individuos padecen de incontinencia, dificultad para deglutir y úlceras profundas. Se trataba por tanto de una grave enfermedad neurológica.

## Zacahuil

Por su parte, el zacahuil era un escarmiento, un espectáculo macabro y recordatorio funesto de quien quisiera transgredir la ley, ya que se transformaría en el plato principal y presa de todo el pueblo, a diferencia de los fores o de los sobrevivientes del accidente de la avioneta, la naturaleza de esta acción es puramente redentora, no había necesidad ni vínculo compasivo con los deudos, sino un ritual, de ostentación del poder, ya que el canibalismo es un acto de dominio, aunque esta preparación, termina cambiando su significado de muerte a vida con el pasar de los años.

En la época prehispánica, las comunidades que habitaban diversas regiones de México y el continente encontraron la manera de organizarse, distribuir sus cargos, responsabilidades y estructurar un sistema de justicia para mantener un orden social.

Como era de esperar, en esta búsqueda por la estabilidad, surgieron una serie de castigos y decretos para reprender los malos comportamientos y dictaminar sentencias hacia esos actos que significaban un agravio contra los demás.

Los violadores y acosadores eran cocinados y preparados en un tamal gigante que más tarde era consumido por los habitantes de su comunidad. Este castigo recibió el nombre de Zacahuil y con el paso del tiempo se convirtió en un elemento indispensable para los bautizos y velorios.

### *¿Qué es el Zacahuil?*

Este platillo huasteco consiste en la preparación de un “tamal gigante”. En tiempos ancestrales, el violador era asesinado, desollado y su carne se mezclaba con otros ingredientes para la elaboración de este alimento ceremonial, el cual era degustado por las víctimas de su delito y ofensa.

### *¿Cómo se preparaba el Zacahuil?*

El cuerpo del difunto era envuelto con masa martajada y enchilada. Después se molía en un metate, se cubría con hojas de plátano y papatla. Para cocinarlo se cavaba un agujero grande en la tierra y allí, se llenaba con piedras que más tarde se cubrían con brasas.

Una vez, que se calculaba que la carne estuviera en su punto, el tamal se sacaba de la tierra y se repartía en

porciones entre las mujeres ultrajadas, quienes gritaban *“tlanque cualantli”* o *“se acabó el problema”*.

Este sacrificio se comenzó a repetir con los prisioneros de guerra y pasó a volverse una tradición huasteca, que cambió con la llegada de los frailes españoles. Estos, horrorizados por la “brutalidad” empleada en el castigo y el canibalismo, pidieron a los pobladores cambiar la carne humana por animales, y así fue como el Zacahuil pasó a prepararse con res, cerdo, pollo y guajolotes. Hay quienes dicen que incluso se preparó con carne de jabalí, venado, faisán, codorniz, armadillo y víbora.

En la época actual, el Zacahuil sigue siendo una preparación que está vigente en la gastronomía huasteca y debido, a que su popularidad se extendió a Hidalgo, Tamaulipas y Veracruz, las formas de preparación también cambiaron.

De la leyenda de su origen, surgieron otras variedades que se remontan a los tiempos de Moctezuma. Una porción común del platillo, alcanzaría para alimentar hasta a 60 personas, y al no requerir ingredientes tan caros, resulta ser una gran alternativa para la economía familiar en tiempos de celebraciones y festejos.

En lo que a comer carne humana se refiere, nos quedamos cortos con su significado a nivel filosófico, pragmático y también en el uso del poder. Es de conocimiento popular, el hecho que nuestros pueblos indígenas tuvieran rituales y tradiciones espirituales ligadas a este tipo de conductas. Una de las más significativas, es la de consumir el corazón de los colonos que intentaron subyugar al pueblo Mapuche, un acto del cual, el mismo Friedrich Nietzsche sentiría un poco de escozor, por la brutalidad del testimonio del *"Übermensch"* o *"Superhombre"*, ya que se creía que al consumir el corazón de tus adversarios obtenían sus fuerzas, habilidades y energía, esto también establecía un mensaje claro y directo para los colonos, que el pueblo mapuche no se arrodillaría ante nadie, incluso hoy luego de tanto tiempo, aun la sangre araucana mantiene viva dicha esencia.

En la actualidad, se vive fomentando la cultura del *"más fuerte"* (que la única forma para sobresalir es la de ser capaz de corromperse sin vuelta atrás), de esa forma, ser digno de delicias y manjares solo dispuestos para quienes se atrevan a derribar los tabúes de sus propias condiciones sociales, es por esto; que la sociedad actual, somos entrenados y dogmados a vivir una constante depredación con otros, desde vernos como adversarios

en la educación, compitiendo intelectualmente por una idea mercantil de logros y éxito, la que se acentúa con mayor intensidad en el ámbito laboral, cada uno depredando al otro por demostrar ser el más fuerte.

Porque el sistema económico obliga al consumo, condiciona elecciones y trastorna la mente con deseos contruidos para ser funcional al mismo, y es así como el consumo de "*carne humana*" se logra leer como el consumo de la voluntad humana, y como éste intercambia la voluntad por el fin de consumo.

## La Autofagia

Como mencionamos previamente, la autofagia es un mecanismo natural de regeneración que ocurre en nuestro cuerpo a nivel celular, reduce la probabilidad de contraer ciertas enfermedades y prolonga la esperanza de vida, pero en este sentido, sería la capacidad del cuerpo de consumirse a sí mismo, una forma de antropofagia interna *¿y que pasa, cuando te consumes tus sueños, trabajo, educación y te terminas desgastando a tal punto, que literalmente comienzas a comerte a ti mismo?*

### *¿Cuánto te está costando tu estilo de vida?*

No quisiéramos juzgar ni condicionar lo que el éxito se trata para cada uno, pero creemos que es necesario, reevaluar cada una de nuestras motivaciones constantemente. El consumirnos en cosas que luego con el tiempo se vuelven poco importantes, creemos que no es el mejor de los caminos y el síndrome de burnout hace referencia a la normalización del estrés laboral, del agotamiento constante que implica la meritocracia.

Este se manifiesta a través de un estado de agotamiento físico y mental que se prolonga en el tiempo

y llega a alterar la personalidad y autoestima del trabajador.

Es un proceso en el que progresivamente el trabajador sufre una pérdida del interés por sus tareas y va desarrollando una reacción psicológica negativa hacia su ocupación laboral. *¿Cuáles son los principales síntomas del síndrome de burnout? ¿Se puede dar en cualquier profesión? ¿Cómo se puede prevenir?*

Según la OSHA, en sus orígenes, el síndrome burnout fue identificado en mayor medida en aquellas profesiones que están en relación con el trato al público y clientes (denominado también exposición social). Sin embargo, puede darse en cualquier ocupación ya que hay un mayor riesgo de padecer el síndrome de burnout cuando existe una gran discrepancia entre las expectativas laborales del trabajador y la realidad de las tareas a las que se enfrenta día a día, o existe un ambiente laboral con exceso de tensión, degradado y/o con relaciones laborales manifiestamente conflictivas.

Los principales síntomas del síndrome de burnout son los siguientes:

1. Agotamiento físico y mental generalizado

Señales de agotamiento físico: fatiga crónica, aumento de peso o bien pérdida de apetito. También puede reflejarse en la aparición de alteraciones psicosomáticas como dolores musculares, migrañas, problemas gastrointestinales y, en el caso de las mujeres, desregulación del ciclo menstrual.

Señales de agotamiento mental: el estrés y la ansiedad son los principales protagonistas que preceden al síndrome del trabajador quemado.

Es más, el burnout se alimenta de ambos, además de tener relación con la aparición de trastornos adaptativos, relacionados con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio.

## 2. Despersonalización y cinismo

El burnout produce un cambio en el comportamiento del trabajador que lo sufre. Este adopta una actitud de indiferencia y desapego, reduciendo claramente su compromiso hacia el trabajo. Esto se manifiesta también en sus relaciones en el ámbito laboral, tanto con compañeros como con clientes. La irritabilidad y el

endurecimiento del trato se convierten en tónicas habituales dentro de la forma de actuar de un trabajador quemado, los clientes, usuarios o personas con las que interactúan perciben este cambio de actitud, pero también la familia y su entorno social...

### 3. Descenso en la productividad laboral y desmotivación

Los dos puntos anteriores derivan en una bajada de la productividad laboral y en una desmotivación que genera frustración y evidencia una ausencia de realización personal en el trabajo. Hay falta de atención hacia las tareas, olvidos frecuentes y una desidia generalizada que nace de la dificultad para concentrarse. Todo ello forma parte de un círculo vicioso que se retroalimenta constantemente (nunca consigue ser el trabajador que era antes de quemarse y ello le genera mayor sufrimiento), ya que la incapacidad de cumplir con el trabajo, concentrarse, gestionar sus actividades, etc., no deja avanzar en la cada vez mayor "pila de tareas pendientes".

*¿Cómo hacer frente al síndrome de 'burnout'?*

El síndrome del trabajador quemado es fruto de distintas causas. Suele brotar cuando coinciden factores de riesgo personales (baja tolerancia a la frustración, a la exposición al estrés, o circunstancias vitales estresantes como cuidado de enfermos, enfermedades graves, pérdidas, etc.)

El pretender creer que podemos comernos el mundo de un solo bocado, o simplemente tragando cada situación sin llegar a degustar, es lo que nos puede mantener en esta situación de estarse consumiendo constantemente, y peor aun cuando no lo hacemos por las razones correctas, o que nos hagan sentido, cuando nos dejamos llevar por la corriente de lo comercial o de lo "normal", el detenernos un minuto a pensar cómo estamos nutriendo nuestras vidas y nuestras motivaciones, nos permite ver el mundo desde otro punto de vista, liberándonos de cargas que llevamos sin darnos cuenta, toma un descanso, de esta carrera interminable por ser el mejor, descansa un minuto y mira bien como tus antojos y apetitos están alimentando tu hambre dominante, reconoce la identidad de tus motivaciones, y conectate con la realidad de tus actos.

## La Hambruna: El asesino silente del mundo

La hambruna es la falta grave de alimentos, que casi siempre afecta a una área geográfica grande o un grupo significativo de personas. y el desenlace más común, es la muerte por inanición de dicha población, precedida por una grave desnutrición o malnutrición. La inanición es una condición patológica, en la que la falta de consumo de alimentos amenaza o causa la muerte.

Una persona puede morir por frío extremo después de seis a 12 horas de exposición o por sed después de unos cuantos días sin consumir agua o líquidos; pero de hambre, solamente después de algunas semanas, si estaban en buen estado de salud cuando se los privó de alimentos por primera vez. Un hombre sano, que pesa 70 kg, tiene aproximadamente 15 kg de tejido adiposo o grasa. Esta grasa es la principal reserva de energía que utiliza cuando tiene un equilibrio energético negativo, o cuando recibe una cantidad inadecuada de alimentos o cuando sufre de inanición. Los 15 kg de grasa teóricamente, rendirán alrededor de 135,000 kcal. Esta, no es exactamente la cantidad de energía que un hombre con inanición obtiene de su grasa; sin embargo, 15 kg de

grasa, suministran aproximadamente 1.350 kcal por día durante 100 días, o 2 700 kcal por día durante 50 días. Las personas con inanición también pueden quemar algo de proteína, principalmente de sus músculos.

El peso promedio de un varón asiático o africano podría ser de 55 kg en vez de 70 kg, y de una mujer podría ser de 45 kg, de tal manera, que sus reservas de energía en grasa y músculo, son considerablemente menores.

También se debe suponer, que muchos individuos, amenazados por la inanición como resultado de la hambruna o el desplazamiento, pueden ser personas pobres, que no estaban bien nutridas antes de la crisis, eran relativamente delgadas y tenían únicamente modestos depósitos de grasa corporal. En estas situaciones, son los niños pequeños quienes suelen ser los más vulnerables, en parte, porque ya están malnutridos y porque tienen mayores necesidades nutricionales que los adultos, debido a que están en pleno proceso de crecimiento. Sin embargo, los niños son casi siempre protegidos por sus familias. Otro grupo vulnerable, es el de las mujeres en edad fértil, que tienen mayor necesidad de nutrientes debido a los embarazos, la lactancia o la menstruación. Aunque los ancianos, tienen menores necesidades energéticas que los jóvenes, también pueden

ser especialmente vulnerables a la inanición, debido a que no pueden competir bien por los alimentos por el menor acceso socioeconómico.

Para la mayoría de la gente, las imágenes clásicas de la inanición son los adultos extenuados y gravemente desnutridos, liberados de campos de concentración en Alemania al final de la segunda guerra mundial y más recientemente, los niños muriéndose de hambre en Bosnia, Ruanda o Somalia.

Por ejemplo, un varón adulto africano que en promedio pesa 55 kg. puede verse obligado a reducir su consumo energético drásticamente durante un año de hambruna. La falta de alimentos hace que quemee sus reservas corporales, pierda grasa, el tamaño de sus músculos disminuye y adelgaza. Al mismo tiempo, tiene una inclinación natural para reducir su gasto de energía, es menos activo, descansa y duerme más. El gasto energético promedio de este varón africano inactivo, es aproximadamente de 1.300 kcal por día. Si la situación alimentaria mejora, por ejemplo con la nueva cosecha, tiene capacidad de comer más alimentos y por lo tanto, aumenta su consumo energético, su apetito también aumenta y vuelve a ganar peso, sin que se haya producido algún daño a su organismo. Muchas personas han pasado 10 días o más sin ningún alimento sólido

(pero bebiendo agua o líquidos). En estas condiciones, la pérdida de peso ocurre sin daño permanente.

En personas que han estado en huelga de hambre durante un período de hasta 30 días, pueden recuperarse totalmente. Si una persona pierde la mayor parte de su grasa corporal, y continúa con una dieta muy deficiente en energía, se presentarán signos y síntomas específicos de inanición.

¿Como se empieza a morir de hambre?

### **Características clínicas de la inanición:**

En la inanición, el individuo primero adelgaza, la piel se vuelve seca y cuelga floja, mientras que los músculos se desgastan. El cabello pierde su brillo, el pulso se hace más lento y se reduce la presión arterial. Las alteraciones hormonales causan amenorrea en las mujeres e impotencia en los varones y si la mujer está embarazada puede inclusive tener un aborto espontáneo.

El edema, algunas veces denominado edema de hambre, es una característica frecuente de la desnutrición grave. El paciente postrado en la cama se ve exhausto y la persona ambulatoria presenta hinchazón en los pies y las piernas. Generalmente sufre anemia y casi siempre tiene diarrea. La inanición puede comenzar tempranamente o ser un evento terminal.

Los niños de edad preescolar quedan a menudo gravemente afectados, desarrollan marasmo nutricional y algunas veces kwashiorkor, que se acompaña frecuentemente con diarrea persistente, la cual en el niño muy debilitado, puede ocasionar un prolapso del recto.

La persona con inanición generalmente tiene trastornos psicológicos y mentales, puede cambiar la personalidad y perder la capacidad de concentración, pero el individuo generalmente permanece racional.

En concomitancia con estos signos y síntomas, puede existir carencia de vitaminas y otros nutrientes. En África, las lesiones en la boca por carencia de riboflavina y las úlceras tropicales, son frecuentes en estos pacientes; en los prisioneros de guerra del oriente asiático, durante la segunda guerra mundial. El síndrome de pies quemados (intensa sensación de quemazón en las plantas) era una característica notoria.

La inanición no tratada frecuentemente, ocasiona diarrea persistente, colapso vascular, insuficiencia cardíaca y muerte. Sin embargo, las personas gravemente desnutridas desarrollan a menudo, una infección y fallecen a causa de neumonía, tuberculosis o alguna otra enfermedad infecciosa.

## La comida entra por los ojos

Existe una forma sutil, pero fácil de reconocer, que revela si algo nos gusta o nos horroriza. Por mucho que pretendamos disimular nuestras emociones, el cuerpo siempre termina delatando. Lo hacen nuestras pupilas, capaces de aumentar hasta 30 veces su tamaño cuando advierten un estímulo.

De esta manera, expresamos nuestro placer, pero también, nuestro esfuerzo mental y lo puedes observar por ti mismo. Pídele a alguien que vea una serie de imágenes que hayas escogido previamente. Muéstraselas despacio y acércate lo suficiente, hasta que puedas ver la reacción de sus ojos. Incluye en la selección fotografías agradables y otras que no lo sean tanto. Si sus pupilas se dilatan querrá decir que lo que ve en ese momento le está gustando. Será algo sutil, pero comprobable.

Esta relación, entre el placer y la dilatación de las pupilas fue descrita por el psicólogo Eckardt Hess en un artículo publicado en 1964.

El cerebro crea vínculos afectivos con los platos bien presentados, y esto hace que el hambre trascienda a un nivel más elevado de consumo, y se especialice de tal forma, que ya no solo está guiado por los nutrientes

esenciales que puede reconocer en el consumo de los alimentos, sino que ahora también, involucra una experiencia cualitativa o semántica de lo que se consume. Los restaurantes de alta cocina, a sabiendas, ocupan este conocimiento para vender la experiencia de consumo, entre nuevas técnicas, productos de temporada y la vinculación con los proveedores locales, agregando a las preparaciones, estímulos de calor, fuego, humo y otras.

.Para un sistema comercial, donde prima el libre mercado, y donde cada bien puede ser dispuesto al mismo, desde una fruta, hasta la privacidad y la intimidad. Todo termina siendo juzgado por el ojo, y lo que se piensa como estética, desde lo que se aprecia como bello o saludable, relegando a algunas cosas, como no tan agradables. Esto no solo genera los problemas del desperdicio alimentario, ya que también impacta en la sociedad y en cómo se ven nuestros jóvenes a sí mismos, y como en muchos casos, viven una lucha encarnizada por ser aptos para el consumo. Ser parte de aquellos que se autoproclaman como bellos, exitosos o apetecibles.

El hambre desde su más simple dimensión, puede ser entendida como una necesidad, una alerta o llamada que genera nuestro cuerpo entorno a la carencia de ciertos nutrientes o la disminución de niveles de glicemia, pero sin duda un factor importante, que permea nuestra ansias

de ingesta alimentaria son los factores ambientales, los cuales nos van condicionando o más bien predisponiendo a ciertos modos de actuar o pensar. En este caso, son muchos los ejemplos de cómo los factores ambientales determinados por nuestro entorno y contexto, los cuales pueden ser los horarios de comidas, las conexiones emocionales que tenemos con ciertos alimentos o modos de comer, la apariencia de las comidas entre tantos otros más, que nos indican que en el proceso de la alimentación no solo se limita a una ingesta sino más bien a la utilización de sentidos y una amplia gama de funciones cognitivas y ejecutivas tales como la memoria, la atención, evaluación, organización entre otras.

La importancia del contexto y las carencias sociales que privilegian y definen *¿qué comer? ¿como comer? y ¿para qué comer?*

Una búsqueda insaciable por el cuerpo ideal que se encasilla en dimensiones específicas, con el objetivo de lograr la satisfacción o más bien un bienestar integral, gracias al éxito social arraigado a la delgadez.

Pareciera ser que este hambre nos modela a tal punto de llevar al ser humano a transgredir las leyes de la sanidad corporal y mental. Destruyendo nuestra naturaleza corporal a través de mecanismos competitivos con el sueño de la belleza occidental.

El hambre como esa sensación, que nos indica una necesidad, la idea de llenar un vacío o un deseo.

Que muchas veces se convierte en las ansias de control sobre nosotros mismos. El apetito de poder sobre nuestros cuerpos y sus medidas, números determinados por una cultura de la belleza en el que la perfección y el éxito se alcanza gracias a la modelación de nuestros cuerpos hacia ciertos parámetros de perfección propios de las sociedades occidentales.

Esta descripción puede sonar descabellada, pero ¿acaso en alguna ocasión no hemos entrado en el juego de la comparación de figuras?. Otros han caído de lleno en las tenazas de la imagen, distorsionando sus propias figuras y cayendo en prácticas nocivas y corrosivas para el bienestar integral.

Perseguidos, amedrentados y esclavizados por un hambre que nace en la carencia emocional, un apetito insaciable que busca refugio en la fantasía voraz de rellenar un agujero, siempre abierto a un bocado más que añora ser el último, porque cada bocado carga la dicha y la culpa de años de reprimendas, autoflagelo y promesa que no se cumplen. La báscula parece ser la única verdad absoluta e innegable pero quien quiere hacer caso a la

realidad cuando la fantasía es sencilla y fácil de digerir, porque en la fantasía no hay costos, solo placeres y las deudas de la culpa, se esfuman con el deseo, el éxtasis en cada bocado que callan. silencian el dolor, el hastío y la depresión.

La auto imagen sea forjado por el mercado, la que termina afectando al individuo no solo de manera psicológica, sino que también transformándolo en un problema social, la última encuesta nacional de la salud 2017, reveló que un 39,8% de la población tiene sobrepeso, un 31,2% tiene obesidad en Chile y un 3,2% tiene obesidad mórbida es decir casi tres de cada cuatro chilenos presenta algún grado de malnutrición por exceso.

Imagino que mientras estamos leyendo esto, comenzaremos a mirar a un lado nuevamente. Escapando a la fantasía, porque esto es una realidad lejana a mi, de extremos sociales o territoriales, por que la culpa siempre es de alguien mas; del gobierno, el sistema o alguna otra entidad a la cual culpar por la decadencia, la injusticia y la aparente falta de humanidad, que nos mueve en este carnaval cósmico llamado vida. Celebramos la individualidad como sinónimo de

pensamiento crítico y anarquía, pero en el camino olvidamos en el colectivo de la generalidad, los dolores del individuo, y nos hacemos cada día más indiferentes al sentir y la miseria ajena.

### *¿Qué te ha parecido la entrada?*

Esperamos que no haya sido una entrada demasiado fuerte, aunque la variedad de sabores y elementos, radica en el impacto y en su intensidad. El hambre, más allá de lo puramente nutritivo, debe tener mas de algun sabor un tanto excéntrico y esperamos, que cada bocado, aunque de una manera muy ingrata, removiera en ti, no solo las premisas intelectuales que guían la forma en la que ves el hambre, si no, que puedas reconocer, cada vaivén de tus propias emociones; rabia, solidaridad, angustia, apatía, náuseas, y así, cultivar un gusto exquisito por ir un paso más allá de lo tradicional.

Ahora pasaremos al siguiente plato..

## Principal: Bictec a lo pobre

En el plato anterior, logramos entender cuáles son la mecánicas biológicas y algunas de sus variedades psicológicas, culturales, y como el hambre tiende a empujar deseos que parecen lógicos, en acciones puramente de deseo y satisfacción, una entrada llena de sabores y ácidas amalgamas de conocimiento respecto al cuerpo, la mente y la cultura.

Por otro lado, la mayor parte de este libro está escrito desde las vísceras, con momentos de increíble lucidez y otros de una profunda embriaguez de los sentidos, por que de eso se trata la vida y todo en general. Las personas, lo básico e instintivo, todo lo lógico e irracional, las preguntas, las dudas, lo sensible, las memorias, y de lo que se pretende olvidar.

Porque nadie en su sano juicio, parte la presentación de su vida, contando los episodios de hambruna de su niñez. Estas memorias, sólo se comparten en momentos de profunda confianza, a menos que, sea una persona profundamente conectada con su pasado y con el presente de muchas personas, siendo el único fin, crear un relato que inspire y ayude a crecer a otros en situaciones similares. En otros casos, nos parece sensato

querer esconder todo el dolor de aquellas memorias y evitarlo, es lo más natural del mundo.

Solo quienes viven sin miedo a la incertidumbre, sí podrán comer mañana. Evolucionan sus gustos, especializan sus técnicas, define y traza los sueños en realidad, por que no luchan, ellos salen a vivir la vida, no a sobrevivirla, viven cada una de sus decisiones de manera consciente, ya que son dictadas por la elección, y no por las consecuencias del instinto o el contexto.

Hoy en día más de 890.573 de chilenos viven con el sueldo mínimo. Actualmente en el Senado, todavía se encuentra discutiendo la propuesta del gobierno para reajustar el sueldo mínimo. Por esta razón, aún está vigente la Ley N° 21.360, que reajusta el ingreso mínimo mensual del trabajador y que entró a regir desde el 1 de enero de 2022, con esta ley, se fijó actualmente en \$350.000 el salario mínimo mensual para trabajadores entre 18 y 65 años, lo que significa, que muchas familias, hoy dependen de recursos insuficientes para la canasta básica,

*“Ya que no solo de pan vive el hombre” Dicho  
Popular o referencia bíblica.*

si no, de todas las comodidades básicas que se le ofrecen, luz, agua, internet y habitación.

En diciembre recién pasado, la canasta básica de alimentos alcanzó un valor mensual de \$50.237 por persona, la línea de pobreza por persona equivalente, tiene un valor de \$186.022 y la línea de pobreza extrema por persona equivalente, un valor de \$124.015.

Para simplificar la tarea de cómo entender la desigualdad a través de la medición, el estadístico italiano Corrado Gini, crea el coeficiente de Gini: El coeficiente de Gini es la representación de la brecha económica, se utiliza para medir la desigualdad en los ingresos, dentro de un país, pero puede utilizarse para medir cualquier forma de distribución desigual.

Según los datos del banco mundial, en el año 1987 poseía un índice o coeficiente de gini de 56,2 este número es directamente proporcional a la desigualdad, entre mayor es el número, mayor será la desigualdad poblacional. En la actualidad, Chile posee un indicador de 44,9 puntos, lo cual en los últimos 30 años, habría bajado significativamente la desigualdad en Chile.

*¿Pero cuál es el impacto real de esta medición ante la cotidianidad de los individuos?*

En estos números, no solo no hay una libertad para el hombre con una visión estática o el ciudadano a pie, como muchos prefieren llamarle, sino un sistema, que se contradice con total habilidad y pareciera ser que todo se repite interminablemente; las injusticias, el alza de los

precios, los abusos de la elite, todo parece repetirse año tras año, y desde aquellos, que juraron protegernos, hasta aquellos encargados de oprimirnos, se creó un mundo donde las libertades son solo la elección de cuál correa queremos lucir, y nos preocupa profundamente la escasa importancia que se le da a la indiferencia y cómo se vive, el contraste de la realidad en Chile, mientras algunos hacen "filas" para comprar víveres y algunos, otros muchos, disfrazan la vergüenza en las "colas" con una sonrisa para las ollas comunes.

En este plato, abordaremos el hambre de un plano directamente histórico y social, como cada elemento de la sociedad chilena, termina alterando nuestra percepción sobre el hambre y como un problema que pareciera afectar a una porción de la sociedad, termina desencadenando una serie de acciones, que logran cambiar hasta las políticas públicas de aquellos años. El hambre en Chile desde 1900, se transformó en un problema político, social y económico de esos días.

Podremos ver a continuación, como Chile se enfrenta a una de las peores pandemias en todo el mundo. La cual, es el hambre, la indiferencia, el distanciamiento social y emocional.

Chile por ahí en el 1950 era uno de los países más pobres de la región en latinoamérica, por que cuesta creer que hace menos de 70 años, el 60% de los muertos eran niños y que la expectativa de vida no superará los 40

años de edad, y una de sus principales razones fuera la desnutrición. Porque el alcantarillado y el agua potable eran casi un lujo. En aquellos años era tal la necesidad, que la cantidad de niños obligó a tener más de un pequeño por cuna y el sistema de salud se desmoronaba, siendo uno de los más precarios en esos años.

Y aunque no se admita de buenas a primeras, las cunas siempre han estado separadas desde la infancia, entre manzanas de primera, segunda y tercera categoría. Cuando uno comienza a indagar en los datos y en la historia, pareciera haber un orden natural para las cosas, que se encuentra perfectamente balanceado, por que este orden pareciera ser inmutable a las voluntades individuales y que cada persona, corre en su propia rueda, y vive personalizando su jaula.

Esto no solo afecta a las personas, si no a la naturaleza en general, al menos los animales, se encuentran exentos de estas cuestiones filosóficas, todo ser viviente es víctima de la ley natural. nada existe realmente sin ser alimento o para alimentarse de otros, pero para los humanos toda esta selección ocurre desde la cuna.

Sumado a que cada una de las necesidades básicas de los individuos, están proporcionalmente restringidas y directamente alineadas con las necesidades del modelo actual. Lamentablemente, a los que les toca vivir con

esto, parecieran estar condenados a una vida de servidumbre e ignorancia. y es por esto, que la educación, la salud e incluso el agua hoy tienen dueños.

## Educacion del hambre

La educación estatal, parece ser el cómplice perfecto de la hambruna y la pobreza, artífices de un destino, se elige que debemos saber, cuándo lo debemos saber, y de qué forma debemos entender las cosas.

Es esta la forma en la que pretenden apropiarse de la voz de los que algunas vez fueron llamados proletarios, con modelos carcelarios de educación, horarios rígidos, conocimientos obsoletos y falta de recursos constantemente

*¿Es acaso que no existe la ética profesional o debemos ver esta situación como el costo inconfesado de la educación masiva?*

*¿El tener que cargar con la responsabilidad de poder influenciar en la vida y voluntad de otros?*

Los sectores populares, cargan no sólo con los estigmas de la sociedad de autoperibirse como los vulnerados de manera sistemática, sino que también, con una serie de carencias emocionales, afectiva, económicas, nutricionales y no siendo suficiente, con los prejuicios morales arribistas de muchos quienes *"Desean Ayudar"* y nos parece que condenar la inconsciencia y la

ignorancia, es estigmatizar la pobreza y la carencia, ya que esto no es solo injusto, sino que se basa en la supremacía intelectual y hegemonía económica de quienes decide imponer lo que está bien. Que se enseña, cómo se enseña, y a quien se le enseña cada cosa.

Y a pesar que cada cuna contenga riquezas y carencias, los individuos nacen y adquieren características dependiendo del entorno en el que se desarrollan; características que incluyen habilidades que les permitan sobrevivir en el medio, de esta forma, se crea la herencia de factores psicosociales. Medio que se encarga a través de la ley natural, en formar la educación del mismo, y cuanto mejora cada uno de los individuos en función de su símil con el entorno. Esto termina modelando sus apetitos y los tipos de hambre.

Quizás y solo quizás, si los recursos, para que la autoeducación se diera y los individuos puedan especializar mucha de estas necesidades y las transformen en oportunidades, que con el tiempo sean habilidades, que permitan al individuo desarrollarse de mejor manera en su entorno.

Entonces, podríamos recién empezar a entender lo que representa la movilidad social y de cierta forma, es el sobre esfuerzo natural de un individuo, por transgredir su identidad, contexto y naturaleza, por la premisa de un futuro mejor.

Un entorno agresivo, demandará características tanto fisiológicas, como psicológicas, lo que acentúa estas características, para el ejercicio del poder. En un entorno

competitivo intelectualmente, éste demandará capacidad estratégica y resolutivas para cada instancia y los recursos utilizados parecieran ser los mismos, pero el ejercicio del uso, termina forzando diferentes características..

Por tanto, el querer no es siempre es sinónimo de poder, la fatiga rutinaria y el peso de todas las miserias, termina impactando negativamente, en una parte significativa de la población, con mayor fuerza. Los jóvenes no poseen las herramientas para este cambio y la escuela se transforma en una cárcel para muchos; la deserción escolar es la respuesta del hambre a intentar alimentarse de algo que pareciera no ser nutritivo en lo inmediato, apetitos influenciados por las premisas de éxito, y la oferta comercial que vimos anteriormente, pero siendo un poco más estrictos en lo planteado.

A través de un documento elaborado para la Fundación Melinda y Bill Gates, denuncian una “epidemia silenciosa” en ese país. Los desertores de ese país, además de ser menos productivos en el ámbito laboral, tendrían una mayor probabilidad de encarcelamiento, más necesidades de salud y más dificultades para formar una familia, incrementándose los divorcios y las familias uniparentales (con niños que a su vez tendrían mayor probabilidad de desertar).

Las Naciones Unidas, a través de UNESCO, ha declarado al problema de la deserción escolar en el

mundo como uno de los asuntos más urgentes, que requiere resolución en el corto plazo. En 2015, 63,4 millones de niños en edad de asistir a primaria (primer ciclo básico) no lo hacían. Asimismo, 61,9 millones de jóvenes en edad para asistir a la secundaria inferior (segundo ciclo básico) junto con 141 millones en edad de secundaria superior (educación media) estaban fuera del sistema escolar en el mundo (UNESCO, 2017). Esta cifra era aún mayor hace una década, por lo que los esfuerzos de los países por disminuir el problema han rendido frutos. Pero queda mucho por avanzar.

Por su parte, Chile no es un país que se destaque por sus altas tasas de deserción. Las cifras reportadas indican que un 84% los jóvenes chilenos completarán su educación secundaria antes de los 25 años, cifra levemente superior al promedio de la OCDE (80%)

UNESCO (2017) estima que si todos los adultos del mundo completaran la educación secundaria, las tasas de pobreza se reducirían a menos de la mitad.

En Chile podemos identificar los factores de riesgo de deserción estudiando encuestas como la Encuesta CASEN o la Encuesta del Instituto Nacional de la Juventud (INJUV). Aunque las preguntas contenidas en estas encuestas no permiten identificar la deserción de acuerdo a sus definiciones más precisas (para un recuento de todas las alternativas de medición, ver

Centro de Estudios MINEDUC, 2013), sí es posible identificar a jóvenes que están fuera del sistema educacional y a su vez no han completado su educación media.

La CASEN 2015 nos indica que el 10,4% de los jóvenes de entre 15 y 19 años estaba en esa situación, cifra levemente inferior a la de 2013 (12,6%) y la de 2011 (12,1%). Esta cifra disminuye cuando estudiamos el grupo etario que va entre los 20 y 24 años (7,1% en 2015), puesto que a esas alturas algunos de los estudiantes rezagados se pusieron al día y completaron su educación media. Un estudio más detallado de los datos nos indica que la deserción tiene un componente territorial significativo.

De acuerdo a la CASEN 2015, esta ocurre principalmente en las regiones nortinas, y alcanza su mínimo en nuestro extremo austral (región XII). Con algunas excepciones, el problema es más significativo en sectores rurales que en sectores urbanos.

Estas desventajas, se acentúan cuando la nutrición y la demanda energética, no están bien equilibradas, provocando que el individuo, concentre sus reservas energéticas en la sobrevivencia y no en el automejoramiento.

## Desnutricion Infantil

En las primeras etapas de la vida, se crean los fundamentos estructurales de los seres humanos, tanto a nivel psicológico, intelectual y nutricional, y lo que falte, en estas etapas, será siempre, sinónimo *“del tamaño de la mochila que debes cargar”*, muchas personas, necesitan años de psicoterapia, para comenzar a entender cuáles fueron sus carencias más significativas e intentar hacer de ellas una carga un poco más llevadera, que no termine afectando de manera tan drástica su presente.

*¿Pero qué ocurre con aquellos de cuna en desventaja, tanto económica, social e intelectual?*

Según datos del Mapa Nutricional 2020, la desnutrición infantil en Chile aumentó a un 2,6% en 2020. Un alza de 0,8 puntos porcentuales que los expertos miran con atención y que atribuyen a la crisis económica generada por la pandemia. es un tema multifactorial, es muy probable que con cesantía alta y la pobreza en algunos sectores, se hayan generado las condiciones suficientes para este aumento.

En primera instancia, la academia indica que en las situaciones más graves de desnutrición generan efectos, nocivos y condenatorios, en los niños, ya que restringirán

el desarrollo cognitivo, afectando todos los ciclos del aprendizaje

En este sentido, es necesario mencionar la investigación realizada por Bhoomika, en el 2008, en la que se evaluó el rendimiento en las funciones neuropsicológicas de velocidad motriz, atención, funciones ejecutivas, funciones visoespaciales, comprensión, aprendizaje y memoria.

Los autores, realizaron un estudio comparativo del desempeño en dichas funciones, entre un grupo de niños con desnutrición proteico-energética crónica severa, y otro grupo que presentaba un adecuado estado nutricional.

Según el mineduc, en su página oficial, los niños entre 5 y 17 años presentan una tasa de deserción escolar igual al 5.6%, lo que representa unos 75.629, por su parte Junaeb en su mapa nutricional del año 2020 alerta que un 3% de los niños de colegios municipalizados, presenta algún grado de desnutrición infantil, y otro 5% presenta un peso inferior al indicado para su talla y edad, lo cual en total representan 69.211, entonces hay correlación entre la malnutrición y el desarrollo cognitivo de nuestros pequeños, y es más, de sus propias habilidades para relacionarse con otros.

El total de los niños provenían de un NSE (el Nivel Socioeconómico) similar, bajo y medio-bajo.

Los resultados revelaron un mejor rendimiento en los niños bien nutridos respecto de todas las funciones evaluadas, con excepción de la velocidad motriz. Estos resultados indicarían que en los casos de desnutrición severa en la vida temprana, las consecuencias sobre el rendimiento cognitivo ocurren al margen del NSE. Sin embargo, en los casos de desnutrición leve y moderada, las conclusiones sobre tal relación difieren de las mencionadas (Cortés, Romero, Hernández & Hernández, 2004; Pérez et al., 2009; Pollitt et al., 1996).

Las consecuencias de la malnutrición a edad temprana, no solo se limitan a la infancia de esta medición, si no a toda una generación que vivió en esta condición, niños que se transforman en trabajadores menos capacitados, o mejor dicho, con dificultades competitivas desde la infancia. Lo cual, terminará condicionando su vida social, económica y afectiva. Esto claramente, tendrá repercusiones a nivel país, ya que afectará la capacidad laboral y la capacidad de consumo de todos los individuos.

Al disminuir el poder de consumo, se desencadena en el aumento de precios, porque las empresas venden menos. Al tener menor demanda, afecta los precios, las empresas, que no logran adaptarse terminan quebrando y naturalmente, lo que obliga a una intervención a través de los gobiernos con subsidios. Lo que en general termina derivando en estados o momentos de anarquía social, y desestabilización sociopolítica.

## Malnutricion y bajo coeficiente intelectual

En un mundo más cálido, se espera que la disminución del rendimiento de los cultivos y el aumento de los precios de los alimentos, pongan en grave peligro el logro del ODS 2. Hambre Cero para poner fin al hambre mundial.

El cambio climático, tiene consecuencias para la producción de alimentos en todo el mundo, pero existen claras diferencias, entre las regiones. Se espera, que haya suficientes alimentos disponibles en el hemisferio norte, mientras que en regiones como el África subsahariana o el sur de Asia, la caída de la productividad de los cultivos, puede provocar un alza de precios en los alimentos y un fuerte aumento del hambre.

En una publicación reciente en *Nature Climate Change*, encontramos que el comercio mundial puede aliviar estas diferencias regionales y proporcionar una forma de reducir los riesgos de hambre bajo el cambio climático. Un ejemplo, son regiones como Europa y América Latina, donde el trigo y el maíz aumentan su producción, luego exportan alimentos a regiones sometidas a una fuerte presión por el calentamiento de la Tierra y se puede reducir la escasez de alimentos.

El estado de la seguridad alimentaria y nutricional en el 2020, informa que, a nivel mundial, casi 690 millones de personas estaban en riesgo de padecer hambre en 2019. Muchos factores determinan cómo se desarrollará el hambre en el mundo en el futuro, incluido el crecimiento de la población y el desarrollo económico como se demuestra en un estudio publicado en *Environmental Research Letters*.

En un escenario, donde la población alcanzará los 9.200 millones de personas, y si los ingresos aumentarán de acuerdo con las tendencias históricas el número de personas desnutridas disminuirá a 122 millones para el 2050. Dentro de este entorno socioeconómico, investigamos el impacto de diferentes escenarios de cambio climático y políticas comerciales sobre el hambre en el mundo para 2050.

El peor escenario climático de un calentamiento de 4°C lleva a 55 millones de personas más a sufrir hambre, un aumento del 45% en comparación con la situación sin cambio climático. Los mayores riesgos del hambre se encuentran en el sur de Asia y África subsahariana, con un aumento de 33 millones y 15 millones de personas en riesgo de hambre en el peor de los casos climáticos, respectivamente y donde se eliminan las barreras al comercio, solo 20 millones de personas padecen escasez de alimentos debido al cambio climático.

Si bien este número es alto, es una gran mejora con respecto a los 73 millones de personas, que podrían estar potencialmente expuestas al hambre sin las medidas sugeridas. Sin embargo, una liberalización del comercio internacional también puede implicar peligros potenciales.

Descubrimos, que el comercio internacional puede aliviar la escasez regional de alimentos y reducir el hambre, particularmente donde se eliminan las barreras comerciales. Dicha integración comercial, requiere la eliminación gradual de los aranceles de importación, así como la facilitación comercial mediante la inversión en infraestructura y tecnología de transporte. Especialmente en las regiones de bajos ingresos, como el África subsahariana, donde la infraestructura es débil.

Dado que el financiamiento de infraestructura promedió solo USD 75 mil millones en los últimos años, y la mayor contribución proviene de gobiernos nacionales con restricciones presupuestarias. el financiamiento alternativo a través de inversiones institucionales y privadas podría ser crucial frente al cambio climático,

Los estudios, solo dejan entrever cómo es delicado el balance estructural que relaciona y establece la cantidad de hambruna y pobreza en su justa medida, para que termine disfrazando en lo posible los efectos del desarrollo estructural de las élites económicas.

De esta forma, las personas terminan por culparse entre todos, por su ineficiencia, teorizando la pésima gestión o cualquier cosa, que logre justificar parcialmente todo este desastre, porque el único fin aparente es el de evadir la realidad, y la responsabilidad individual como seres humanos en todo esto.

### *¿Y entonces esto, cómo condiciona a las personas?*

Cuando no tenemos espacios de reflexión profunda sobre las problemáticas que afectan a todo el mundo y cómo esto termina impactando de una u otra manera, a cada uno de los individuos, nuestra opinión se vuelve estática, lapidaria e incluso fatalista, y luego de eso, nos conformamos con *"Así es la vida"*, aceptando cualquier horror con una pasividad de corral que nos convierte en autómatas, e irreflexivos, incapaces de tomar decisiones futuras, y limitados a las consecuencias naturales del contexto, condenados por la historia y sus desplazamientos naturales.

Sin herramientas, sin salud, sin educación, y con una precaria nutrición, es bastante difícil alcanzar un estado de bienestar suficiente, para desarrollar nuevas ideas o gustos.

Es virtualmente imposible, pensar que las sociedades puedan cambiar, si la base en las que crecen, no cambia, y nos referimos a sociedades, ya que en Chile, cada sector

es una sociedad en sí misma, un segmento que es único en sus características, recursos y posición.

Son los segmentos más vulnerables los que terminan cargando el mayor peso de la sociedad. La vida, muchas veces, parece un duro escarmiento. Historias tras historias, que hemos escuchado de la lucha constante por salir adelante, con todas estas desventajas de cuna, se les ve como una simple parte de las estadísticas del PIB, porque rara vez se pensará, que pueden ser más que eso. Incluso las asesoras del hogar, terminan aportando una cantidad muy significativa a pesar del poco valorado esfuerzo de esta labores y es el mismo Banco Central el que está trabajando para visibilizar el aporte a la economía que implican las tareas domésticas y del cuidado en el hogar, que en su inmensa mayoría son realizadas por las mujeres.

En su Informe de Política Monetaria de junio realizó una valoración del trabajo doméstico y de cuidados, que alcanzó el 26% del PIB durante 2020, aumentando del 21% que se estimaba previamente. y que irónicamente son fuente importante de la contribución económica de Chile, el obrero siempre ha sido el sustento del país.

Aunque algunos se atrevan a llamarlos, como el ciudadano a pie, rebaño, periféricos, proletarios, rotos, mano de obra, asalariado o simplemente "*La gente*" como si mezclarlos entre el anonimato, hubiera podido

acallar todas esas voces enardecidas, que colapsaron las avenidas llenas de cansancio, sin miedo a perder nada, porque cuando marcharon juntos, recién fue noticia en el matinal; el dolor, la miseria y la pena. Lo más irónico de todo esto, es que el chileno fatigado de lo mismo, sale a la calle armado de una cuchara y una olla, la misma olla, que es testigo absoluto del hambre, de la sopa aguachenta con papa y fideos para hacerla rendir, y cómplice del *"Come y calla"*

La olla se transformó en el principal símbolo de rebeldía, en la cual, lo único que recibieron a cambio fueron los perdigones y las bombas lacrimógenas, porque nuevamente no entregaron ninguna solución. En el estallido social, fue la olla común, la que dio espacio a la conversación, fue la olla común que nos hace iguales, pero tristemente, esta comparación nace de la necesidad y el cansancio de las sociedades más vulnerables. Los cabildos, malones, y cualquier tipo de reunión se transformaron en una necesidad, quienes eran un poco más aventajados y con dotes de liderazgos, dirigentes sociales, o el único universitario de la familia, fueron quienes convocaron y canalizaron las más profundas de las necesidades y anhelos de los millones de Chilenos, en escritos que apenas lograban resumir la realidad de muchos, con la tibia y escasa esperanza de ser escuchados. Todo esto, para que las masas contenidas en el orden, pudieran hablar de sus dolores, mientras que por otro lado los llaman flojos y/o comunistas. Y con esto

creían que podían justificar de manera perfecta la meritocracia,

*"El pobre es pobre porque quiere..." Dicho popular arribista.*

Esta frase es la insignia de la desigualdad, emitida por quién en función a su capacidad de consumo pretende enjuiciar a cualquiera, que no le haya costado lo suficiente la vida y con esto piensan, que pueden detener cualquier cambio transformacional.

por que eso es la meritocracia, la culpa del sistema económico, para responsabilizarte de tus falencias, de tus miserias, y de tu contexto.

Lo unico que quizás podamos atribuir positivamente a la meritocracia, es la premisa de que tienes *"La posibilidad.."* de cambiar tu realidad si lo deseas realmente, pero lamentablemente, cuando esto choca con el contexto, provoca resultados inesperados, que para algunos son parte de la estadística, pero en terreno, representan una realidad de las más crudas y duras de ver.

*¿Y entonces, qué hacemos con ellos más que intentar educarlos?*

por que como lo mencionó José Maza, de los labios de un honorable,

*"¿Para qué vamos a gastar recursos en personas que no valen la pena?"*

Ellos no son los dueños de los capitales, las pocas pilchas que tienen son heredadas o simplemente, compradas a crédito. No es necesario para algunos el debate de las brechas. No es un tema, ya que el obrero, mientras siga produciendo y no se alborote demasiado, no será tema por mucho tiempo.

La amplia desconexión que dicen tener con la realidad del trabajador, de parte de la élite política, parece ser una burda y cruel broma, porque no es que desconozcan la realidad del obrero, es que simplemente no les importa mientras no sea necesario. No en solo una, sino en varias ocasiones que la élite social política Chilena, ha demostrado y ostentado su aparente desconexión con la realidad del trabajador. Enumerar las ocasiones, llegaría a ser repetitivo, pero basta un poco de memoria, o una búsqueda rápida por internet para contar un par de cientos.

Muy diferentes de aquellos que cargan con el trabajo, en aquel sol inclemente que agrieta la piel morena como la tierra polvorienta y de risueña sonrisa, que abunda como consuelo de las tristezas del alma, ya que allí, es donde se esconde el sufrimiento, el llanto y las penumbras de dolores añejos y rencores que aún siguen ardiendo.

Muchos de ellos viven con la mirada vacía, entregado al destino, contemplando la realidad como un espectador, inerte y casi esclavo de la realidad que no les da chance de liberarse, es esa la única mirada que se puede tener después de tanto..Si, porque hablemos claro,

en Chile se pasa hambre, y seguiremos pasando hambre. Algunos en silencio, otros de una manera tan evidente, que sirve para alimentar el éxito de algún matinal morbosos, que busca aumentar el rating, intentando mostrar esa lágrima de impotencia y dolor en el horario peak.

*¿Y cuáles son las cargas que se encuentran detrás de aquellos ojos de escaso brillo y poco disimulada expresión de cansancio y tristeza?*

La realidad de los que luchan son la simple cotidianidad: y a través del mito de Sísifo podemos encontrar más de alguna similitud.

*“Sísifo fue un personaje de la mitología griega que fundó el reino de Corinto. Era tan astuto que había conseguido engañar a los dioses. Ambicionaba el dinero y para conseguirlo recurre a cualquier forma de engaño.*

*La leyenda cuenta que Sísifo fue testigo del secuestro de Egina, una ninfa, por parte del dios Zeus. Decide guardar silencio frente al hecho, pero cuando Zeus se entera y con la presencia de Hades, la condena fue mucho peor que la muerte.*

*Estando allí, Zeus y Hades, que para nada estaban contentos con las tretas de Sísifo, deciden imponer un castigo ejemplar. Dicho castigo consistía en subir una*

*pesada piedra por la ladera de una montaña empinada. Y cuando estuviera a punto de llegar a la cima, la gran roca caería hacia el valle, para que él nuevamente volviera a subirla. Esto tendría que repetirse sucesivamente durante toda la eternidad”.*

La vida del trabajador es la analogía perfecta del mito de Sísifo, la lucha constante en el absurdo del esfuerzo sin fruto, y sin ninguna recompensa al terminar la jornada, ya que de eso, se alimenta aquel dolor del alma, el sinsentido del ser humano, a través de una voluntad comprometida por el comercio y los excesos.

Quizás es allí donde también las palabras de Arthur Schopenhauer se hacen más profundas y con sentido, la vida del hombre es como una tortura constante, y que la única solución a ello es la muerte, idealmente lo más pronto posible.

*¿Pero es acaso que no existe consuelo a la vida?*

Aunque sea un desahogo espiritual a través del arte, la embriaguez y la familia como un último recurso de salvación...

Ante esta situación solo parecieran haber dos opciones, una es compadecerse de estos ignorantes e inconscientes ovejas de rebaño, o en otro extremo,

simplemente fusilarlos, para no extender su miseria por más tiempo, porque una frase persistente es la de:

*“Muerta la perra, se acaba la leva” Dicho de un anónimo impronunciable.*

Frase de alguien que preferimos no mencionar, que durante el estallido social, era una frase bastante repetida, en contra de los marchantes, a quienes tildaron de; flaytes, haraganes, comunistas, homosexuales, prostitutas, delincuentes, agitadores, violentos, proletarios y ciudadanos de segunda clase.

La burla no se podía hacer más evidente, la supuesta desconexión era la comedia más absurda, violenta y cruel de la elite Chilena, mirando desde sus privilegios, seres celestiales que han bajado a vivir el dolor y la miseria en cuerpo y alma, para ser reverenciados con cánticos, alabanzas y apologías de interminable heroísmo y gloria, por qué es lo único, que les hace falta realmente, ser adorados por quienes vivían al amparo de su yugo, ser queridos y aclamados por aquellos a quienes constantemente castigaban con alguna ley, o alza de los precios.

En esta ocasión, es cuando dar soluciones a los problemas con una mirada de *Bien Común* para poder trabajar por los intereses de todos, y no solo por la supervivencia de algunos, dejando de lado las rivalidades, la competencia desigual y la historia, porque

ante la inmensidad de este problema, las interminables dimensiones y efectos colaterales del hambre, debemos sumarle el factor de la naturaleza, como algo inevitable y algunas veces cruel, porque es de conocimiento popular que las desgracias nunca vienen solas, y una de ellas fue el lamentable terremoto de Valdivia.

## Terremoto en Valdivia

Uno de los hechos más dramáticos que azotaron a Chile en estos años, y donde la realidad parecía desmoronarse de un momento a otro, fue sin duda el mega terremoto de Valdivia de 1960.

El domingo 22 de mayo de 1960 un violento terremoto devastó el sur de Chile, según los registros, una crisis sísmica se prolongó, por un periodo de un mes, produciendo, alrededor de 225 sismos, 3 de ellos alcanzaron grado 11° la escala de mercalli. El fenómeno ha pasado a la historia como la peor catástrofe telúrica que el planeta recuerde.

Valdivia era el escenario de una guerra, de la peor guerra de la humanidad en contra de lo inevitable. Una guerra de la cual solo se podía recuperar años más tarde y esta fue contra la naturaleza. Las casas desplomadas eran la representación pura de la fragilidad de la obra del hombre, ante lo inefable.

En este escenario, solo puede nacer una necesidad, y es la de sobrevivir a toda costa, postergar la vida tanto como se pueda, aunque la miseria se encontraba embarrada por todos lados. Ya que ni siquiera el consuelo de un Dios misericordioso, podría desdibujar la

desdicha ni hermostrar el escenario que se impuso a los valdivianos. El 80% de las construcciones quedaron en el suelo, pero prontamente el sentimiento de alivio por sobrevivir este gran cataclismo, quedaría inundado con el siguiente escarmiento natural. Nuevamente otro fenómeno terrible y desolador, dividiría las vidas en un antes y un después.

Era una mañana cálida, casi enternecedora, para el escenario que se veía. Un sutil respiro entre los escombros

y una gran ola que terminó por devastar las costas de Corral, donde mantuvo una sola casa en pie, y la fue a dejar cerca del río, en una extraña compasión o quizás un monumento macabro, para que fuera un recuerdo de la fuerza del mar.

Una tragedia que sin duda despierta las sensaciones más primitivas, un escenario donde cada uno se salva como puede. En Puerto Saavedra hasta Ancud, el maremoto arrasó con cuánta caleta, pueblo o ser humano se le cruzaba por delante. Restos de casas, se encontraron a dos o tres kilómetros de la costa, el lecho del río arrasó con una gran porción de playa, el terreno sufrió un hundimiento superior al metro. Las personas tardaron más de un año en volver a reunirse en torno a la mesa, la música y el vino.

A pesar de aquellos días más grises, las personas comenzaron a reconstruir la zona, trabajando a punta de pala, sobre el fango y la arcilla que succionaba cada uno de los esfuerzos por liberarse.

El sismo fue percibido a nivel planetario y produjo una serie de maremotos cuyo alcance se extendió a diversas localidades a lo largo del océano Pacífico, incluyendo Hawái y las costas de Japón y la erupción del volcán Puyehue, que cubrió de cenizas el lago homónimo. Se estima que esta catástrofe natural costó la vida de entre 16.554<sup>?</sup> y 20.005<sup>?</sup> personas, y dejó damnificados a más de 2 millones.

Valdivia y sus alrededores fueron las zonas más afectadas con el desastre natural de 1960. El 40% de los hogares fue destruido por el movimiento telúrico, dejando a más de 20.000 personas damnificadas. El río Calle-Calle se desbordó, inundando gran parte del centro de la ciudad, lo que obligó a la evacuación de los barrios de Collico, Las Ánimas e Isla Teja. Los principales edificios, como el del Cuerpo de Bomberos y el Hospital, quedaron inutilizables. El cercano puerto de Corral sufrió el azote del maremoto que arrastró a gran parte de su población, dejando centenares de muertos y desaparecidos. La bahía en que desemboca el río Valdivia, recibió a diversos barcos arrastrados por las olas: el Carlos Haverbeck y Canelos, los vapores Prat y Santiago, los remolcadores Pacífico y Chanchorro y el

buque de dragado Covadonga, muchos de los cuales se hundieron principalmente. El Canelos varó en un sector del río Valdivia, mientras que el Santiago recaló en las cercanías de Niebla y la Covadonga, sobre una escuela en las cercanías del río Cutipay.

El impacto del terremoto de Valdivia, tanto en Chile como en otros países, llevó a varios gobiernos a la creación de nuevos organismos públicos orientados a prevenir y controlar el daño derivado de eventos sísmicos de gran magnitud.

En Chile, el Plan Nacional de Emergencias creado para enfrentar la catástrofe de Valdivia se mantuvo años posteriores y en 1974 se convirtió oficialmente en la Oficina Nacional de Emergencia (ONEMI), dependiente del Ministerio del Interior y Seguridad Pública, la cual tiene como objetivo planificar, coordinar y ejecutar las acciones destinadas a prevenir o solucionar los problemas derivados de catástrofes naturales y otras emergencias.

El tsunami que arrasó con varias localidades a lo largo del Pacífico impulsó a las Naciones Unidas a solicitar la creación de un sistema de alertas global que avisara de la ocurrencia de fenómenos similares. Así, en 1965 nació el Centro de Alerta de Tsunamis del Pacífico (Pacific Tsunami Warning Center o PTWC, en inglés), localizado en Honolulu, Hawái. Estamos absolutamente

seguros, que luego de las horas posteriores a todo esto, el estómago comenzó a reclamar, y como todos saben.

*“Con hambre no hay pan duro” Dicho Popular.*

Ante la mirada atónita de todo lo que había pasado en tan poco tiempo y que todos los vecinos estaban en la misma condición, las ollas comunes comenzaron a florecer entre los destrozos. La comunidad nuevamente fue un resguardo para el dolor y la desesperanza.

*“Y no hay nada mejor que algo calentito...”* para cuando el frío cala los huesos y cuando la congoja del corazón nos obliga a rendirnos a aceptar el dolor que nos invade y la olla común siempre se levanta con absurda rebeldía ante la injusticia, y las condiciones del contexto, porque el hambre no espera, ni a los aviones, ni a los donativos, ni mucho menos a los políticos. Era la soberana de Valdivia, entre los esqueletos polvorientos de los edificios..

## Las Ollas Comunes

Las ollas comunes son algo atemporal, existen en la consciencia y en la memoria del obrero. En distintos momentos de la historia de Chile existieron situaciones que llamaron nuevamente a la organización de ollas comunes, como huelgas o crisis económicas, ante la inminente necesidad.

Las ollas comunes fueron y serán siempre una iniciativa de origen popular, que vincula a los trabajadores, amas de casa y a manifestantes por la necesidad de alimentarse, y también al filántropo de corazón humilde y alguno que otro indeseable buitro que pretende figurar con el dolor ajeno.

Siendo el sustento en momentos de dificultades laborales y económicos, las ollas comunes aparecen como la planta que crece en la grieta del cemento, no sabes como pasó pero están allí, siendo un espacio de vida entre la rigidez de lo establecido y si te quedas por un momento admirando su belleza, es imposible no sentir admiración por todas las cosas que tuvieron que ocurrir para que eso fuera posible y entre más grave la situación de necesidad, más de ellas podrás ver florecer en tu camino, en distintos espacios, pero siempre se destacan en las poblaciones.

En Santiago, las ollas comunes se remontan a la década de 1930, resultado de la crisis del salitre donde, hubo miles de obreros que emigraron a Santiago en busca de mejores condiciones de vida. El Gobierno, tuvo que habilitar albergues para alimentar a la cantidad de personas que venían de todas partes de Chile, donde todos los días se les entregará almuerzo. Luego, años más tarde, las ollas comunes serían utilizadas por los trabajadores, como un instrumento para enfrentar las huelgas y a través de ellas, entregar alimentos a sus familias, promoviendo la solidaridad entre las clases sociales y también para dar conocer sus necesidades a otros sectores de la sociedad. Antes del régimen militar, el hambre y la desnutrición han causado estragos entre los hombres, mujeres y niños de los sectores populares; sin embargo, desde estos mismos sectores, se intentó enfrentar el problema de diferentes formas, en esos años en Santiago llegaron a haber más 144 ollas comunes, que alimentaron diariamente a 14.000 personas, sin embargo estas ollas no alcanzaban a entregar ni el 7% de las proteínas y calorías necesarias.

La necesidad de encontrarse a través de la olla común, es y seguirá siendo sinónimo de unión, ya que representan un importante paliativo al hambre. En la actualidad, tras revisar los datos provenientes de las distintas fuentes, es posible determinar que, aproximadamente, desde abril hasta octubre del 2020

funcionaron cerca de 1.336 ollas comunes en la Región Metropolitana, pero además de lo anterior, las ollas comunes son un espacio de encuentro, una instancia de diálogo, solidaridad y acumulación de energía para continuar con el trabajo. Mientras tanto, no ha muerto la necesidad de soñar con un Chile mejor; por el contrario, su capacidad de movilizarse por vencer a la muerte, es cada día mayor.

En este caso, también es reflejo de la solidaridad, del Bien Común como sentimiento no solo de supervivencia, si no de comunidad, cultura y su mejoramiento. Estas instancias, también comparten una suerte de escuela, porque se aprende la rigurosidad de la cocina, de las matemáticas para alimentar a muchos, y del ingenio o creatividad para dar variedad en los platillos, aunque muchas veces con menos de lo mínimo necesario, pero no sería ni la primera ni la última vez, que veríamos a esta escuela de la vida haciéndose de los sectores más apartados de la sociedad.

Pero no solo las ollas comunes accionaron movimientos sociales a través de la educación alimentaria, o la necesidad de muchos, si no también, un movimiento europeo que se impuso rápidamente entre las familias de clases acomodadas, como una oportunidad de entregar al mundo parte de lo que disfrutaban, y estas son las gotas de leche.

## Las legendarias gotas de leche

Chile, parece abrazar cada cierta cantidad de años movimientos sociales poderosos, entre las sociedades que comparten el territorio, y solo cien años después de la independencia de Chile, logramos encontrarnos con este gran ejemplo de solidaridad, ante el dolor y la miseria de muchas familias de escasos recursos.

La entrega masiva de leche en Chile, surgió de una catástrofe. En agosto de 1901 Santiago se vio afectado por una inundación sin precedentes. El intendente Enrique Cousiño y un número de vecinos notables, se reunieron para ir en auxilio de los vecinos más perjudicados. Ahí descubrieron, que bajo las aguas del temporal se escondía una tragedia más profunda, esta era, el hambre. Especialmente, de los niños de sectores populares, para remediarlo organizaron, a ejemplo de los franceses, las denominadas "*Gotas de Leche*".

Eran unas viviendas ubicadas en barrios proletarios en la que se distribuía leche gratuitamente, para los niños y sus madres. El financiamiento se consiguió por donaciones de familias adineradas. Así, surgieron las Gotas de Leche de Lorenzo Fuenzalida, Lazcano, Julio Mercedes Bustamante y Juana Ross de Edwards, entre muchas otras. Pero a medida que las gotas se

multiplicaban, asomaban las muchas carencias de las familias obreras, vivienda, alimentación, vestuario, higiene, educación, entre las más apremiantes. Se comenzó entonces, el alojamiento de las madres y sus recién nacidos hasta por dos meses. Se les educó en nutrición y cuidado infantil y una vez en sus hogares, se les hizo un seguimiento con controles periódicos.

## La unión hace la fuerza, Chile contra el hambre

El premio nacional de medicina 2012; El Premio Nacional de Ciencias Aplicadas y Tecnológicas de 1998, en conjunto al Premio Bicentenario 2005, son una escasa parte de los numerosos premios y galardones de los cuales se ha hecho acreedor el doctor Fernando Monckeberg Barros.

Pero, la recompensa más grande han sido los millones de chilenos que, gracias a su visión de largo plazo y empuje, escaparon de la desnutrición tras el impulso que dio a la necesidad de mejorar la alimentación preescolar y escolar. El rol protagónico de la leche fue vital. *“Hay que reconocer, que la leche fue la que cambió al país”*, dice el investigador, tras contribuir a revertir una serie de indicadores de subdesarrollo en Chile.

Un millar de chilenos, han recibido la recompensa más grande de la historia, incluso, más grande que los retiros de las AFP de los últimos tiempos; ya que su visión profética, y motivación incorruptible, hicieron que la alimentación escolar, fuera foco fundamental del trabajo para años venideros, pero el hambre y la desnutrición han causado estragos entre los hombres, mujeres y niños de los sectores populares.

A través de la creación del Instituto de Nutrición y Tecnología en Alimentos de la Universidad de Chile

(INTA) y presidente de la Corporación para la Nutrición Infantil (CONIN), se hizo de conocimiento general, la importancia de la leche por el Dr. Monckeberg como herramienta base para la erradicación de la desnutrición en Chile, con una mirada innovadora en su rol en la nutrición de los niños de la época.

Era muy difícil entender la precariedad de esos días, más aún, quienes sufrían de ella, ya que no era un acto ajeno a la realidad. Es difícil entender que las sombras son el espectro de la realidad que nos esclavizan y condicionan, pero no se podía permanecer indiferentes a estas realidades, era un hecho, que los niños se morían de hambre sin poder hacer nada al respecto. En los intelectuales de la época, les era muy difícil de entender que era una condición que afectaría a la sociedad chilena de manera muy significativa, porque siempre había formas para explicar la pobreza, el dolor y la miseria de esos días.

Era algo inagotable por la inmensidad del problema, porque si bien, existieron afortunadamente las motivaciones necesarias, para cambiarlo todo, la comodidad y las excusas siempre pueden mucho más que la necesidad de miles. Excusas que bordeaban la burocracia, el que las cosas funcionen para algunos, porque no había forma unificada de resolver esta interrogante, al menos en ese momento y solo serían, hipótesis sin sustento, por los años 70.

La conclusión, era un serio problema que afectaba no solo a los que sufrían en su salud, si no un problema que

afectaba a la realidad de todos. Empresarios que veían mermada su capacidad productiva, ya que el PIB de 1971 era de 9,4, y hasta el año 1973 cayó hasta los -5, al siguiente año 1974 remontó a un 2,4 y para el año 1975 cayera hasta un -12,9, las personas estaban muriendo de hambre y no se podía permitir, que la realidad de algunos pocos condiciona la vida de todos los chilenos en ese momento, ya que la miopía para esos tiempos, impedía ver que la crisis, podría acabar con todo Chile, incluyendo a la élite social. Esto hubiese llevado a la sociedad a una gran catástrofe, de la cual no hubiera sido posible sostener los privilegios de la elite. Si no se resolvía este problema, por que solo cuando afecta el bolsillo de algunos pocos, esto se transforma en un problema, la desnutrición que afectaba principalmente a la infancia de esos años.

Eran datos similares, ya que cada kilo menos, representaba un porcentaje menos de la sociedad, la mayoría eran infantes, con un mundo por vivir. La desnutrición era una de las principales razones de la mortalidad infantil que Chile registraba:

El 20% de los niños que nacían terminaban muertos por la hambruna de esos años, ni siquiera 12 meses era lo que alcanzaban a vivir estos niños en el Chile de ayer y era la tasa más alta de latinoamérica de esos años. En los años 50 representaban más de la mitad de las muertes en el territorio nacional, la peor de las pérdidas previas al covid.

*“Además, los que sobrevivían, lo hacían lesionados, tanto desde el punto de vista físico e intelectual”.*

No era una tarea simple para nadie, y Monckeberg pensó en partir desde cero. En Chile nacían 360.000 niños anualmente, la principal de las acciones era controlar al niño sano, con el fin de medir el crecimiento de la población, su desarrollo, entorno social, y condición. No sería fácil, pero era inevitable hacerlo.

Esta situación era una carga enorme y el Dr. Monckeberg, quien hizo borrón y cuenta nueva. En Chile, en los primeros días del niño, era donde madre e hijo comenzaron su viaje para salvarse de la hambruna. En el proceso del *“Control del niño sano”* sería la campaña para medir la efectividad de los esfuerzos que se realizaron, ver el crecimiento y desarrollo de los niños, a una edad temprana sería la única forma de medir su ecosistema familiar, económico y social. Nunca fue pensado como una tarea fácil, pero sí posible coordinando no solo recursos, sino las voluntades de la política, academia y empresarios de esos años, donde no era una tarea a corto plazo y necesitó la implementación a través de la infraestructura de Salud chilena en los hospitales. En aquellos años no habían demasiados consultorios o centros asistenciales, por tanto, los presupuestos se concentraron a partir de 1974 y fue un proceso bastante largo.

La leche tuvo un rol protagónico en el proceso y en el gobierno de Salvador Allende. Se impulsó la entrega de medio litro de leche a todos los niños nacidos en Chile.

Eso generó un impacto concreto en la sociedad, pero, había que rediseñar la infraestructura productiva para procesar la leche, por ejemplo.

*“El problema era a largo plazo. Había que comenzar por montar la industria lechera. Simultáneamente, la utilización de la leche en forma racional. La leche tenía que ser el alimento ideal tanto para la madre embarazada en los últimos meses como para el niño en los primeros años de vida. Al mismo tiempo, se utilizó como un incentivo para atraer a las madres a los centros de salud”, dice. El secreto era controlar al niño sano, antes de que se enfermase, que era cuando normalmente lo llevaban al doctor. El concentrarse en la solución antes de que fuera un problema, era más que necesario, y ese cambio de actitud fue clave”.*

*“La leche fue un gran impulso. La mamá llevaba al niño y recibía la leche en polvo, que le pusimos Leche Purita, que también se comercializaba en las vías normales de comercialización, para darle el prestigio como producto y para que la madre lo valorará”, explica. El estándar de ambas era de alta calidad y era del mismo tipo que la de los supermercados, no una “leche para pobres”, explica.*

### *¿Por qué se usó la leche?*

Según el doctor Monckeberg, dice que la razón fue muy simple. *“Uno de los elementos fundamentales de la leche y que lo necesitan, tanto los seres humanos como*

*los animales, es la proteína. Y esa proteína, tiene que tener sus componentes que son los aminoácidos, que no siempre están en los alimentos. En las proteínas de origen vegetal hay determinados aminoácidos y la proteína de origen animal es la que tiene todos los aminoácidos para alimentar y estructurar el desarrollo y crecimiento de un animal, como los mamíferos y el ser humano”.*

*“La leche es el alimento que contiene los 22 aminoácidos que necesita el ser humano para crecer y desarrollarse en ese período crítico y de alto requerimiento como lo es el primer período de la vida. Además, es una de las proteínas animales de menor costo y, a la vez, se podría industrializar para preservarla en forma sostenida”,* dice el doctor Monckeberg. Estas 3 razones fueron las que la hicieron protagonista de una campaña que cambió la cara y el futuro de Chile.

Hubo que invertir en la industrialización de la leche en Chile, que reconoce que fue muy importante. A mediados de los 1970, el Estado invertía cerca de 80 millones de dólares en la compra de leche en polvo, lo cual incentivó al procesamiento de este producto y el desarrollo de la industria.

*“Cambió Chile y cambiaron los chilenos. Desde entonces, los chilenos han podido tener, desde el punto de vista nutricional, la posibilidad real de expresar su potencialidad en el crecimiento. Y todavía se está viendo, porque en esta generación se ve que el 80% de los hijos son más altos que sus padres”,* ejemplifica.

La interrelación entre la leche y el control de niño sano permanente, impactó en una serie de estándares sociales. Por ejemplo, mejoró la escolaridad. La deserción era altísima, hasta que comenzó a cambiar. *“Pudimos demostrar con nuestras investigaciones, que la causa estaba en la incapacidad de aprender, en el daño cerebral producto de la desnutrición. Hoy eso no ocurre y el 100%, a pesar que la educación tenga sus fallas, termina la educación y eso cambió completamente en el tiempo y también repercutió en la Educación Media. Antes, entraba menos del 10% del grupo etáreo que le corresponde haber entrado. Hoy el 80% termina la Media y eso estimuló la educación superior”*

Ese fue uno de los beneficios, pero al mejorar la nutrición, también lo hizo la inmunidad, las defensas ante las enfermedades infecciosas. Junto a eso, en paralelo, se mejoró fuertemente el programa de sanidad y alcantarillado.

*“Físicamente, el chileno se pudo desarrollar mucho mejor; intelectualmente, comenzó a desarrollar el cerebro y participó en procesos educacionales y de aprendizaje; desaparecieron las enfermedades infecciosas y pudo defenderse bien”.*

*“La leche fue protagonista, fue la base del proceso, pudo proporcionar los requerimientos nutricionales del niño en las primeras etapas de la vida, que es cuando precisamente se necesitaba. La industria lechera significó para Chile algo tremendo. Hoy estamos consumiendo 130 litros persona/ año, entre leche y sus*

*derivados y en aquella época no llegábamos ni a los 40 litros persona/año”.*

Para el especialista, la leche entró en sus hábitos de consumo. Antes, comenta, no la conocía y por ejemplo, había unas pocas lecherías que la repartían en tarros y llegaban a no más de un 5% de la población, que podía tener acceso a ella.

*“Hoy es algo normal y estamos en 130 litros per cápita al año, que son las cantidades que un país relativamente desarrollado consume. El ideal sería un poco más, aunque las diferencias con 40 años atrás, eran abismantes”.*

Existen campañas anti-leche en medios de comunicación, las cuales han sido persistentes. Para el Premio Nacional de Medicina 2012, *“creo que los detractores no tienen base. La leche con sus condiciones de calidad de proteína, de ácidos grasos y vitaminas, es el alimento ideal. Y no hay otro que lo pueda reemplazar, debido al costo y al precio que tiene”.*

El cambio de percepción en algunos círculos, dice, pasa por un grado de sofisticación y consecuencia del progreso para algunas personas *“sin que se justifique en absoluto, sin que haya razones. Pero es difícil cambiarlo, debido al costo de la leche, no hay otro alimento tan completo”.*

Para el Dr. Fernando Monckeberg, el mensaje es que la leche tiene todos los argumentos para seguir siendo un alimento indispensable en todas las etapas de la vida, desde la niñez a la adultez.

Francisco Moraga, por su parte, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Clínico San Borja Arriarán, ante el fin de la leche Purita, el icónico producto que durante décadas alimentó a los niños en Chile:

*“Tenía demasiada materia grasa y una cantidad de proteínas que podía ser exagerada para los menores de un año. Esa fórmula se justificaba cuando había desnutrición en el país”.*

De esta forma, se termina una era y desaparece la legendaria leche Purita.

*“Marca el fin de una intervención que fue muy exitosa”,* dice sobre el producto que logró cambiar el estado nutricional de la infancia en Chile gracias a que era entregado a todos los niños menores de un año en el país. *“La Purita logró después de mucho esfuerzo, posicionarse en el inconsciente colectivo como un producto muy noble”.*

El nombre leche Purita se lanzó en 1974, acompañado del recordado isotipo de dos pequeños dibujados en un fondo de colores rojizos, pero la fórmula se había incorporado en 1954. Ahora, progresivamente dejará de entregarse en los centros de salud y será reemplazada por una renovada leche llamada *Fórmula de Inicio para Lactantes*.

Cuenta Moraga, que Purita marcó un hito en Chile, cuando una de las grandes debilidades del país era la desnutrición de menores de edad y sus consecuencias.

En 1960 la tasa de mortalidad infantil por cada mil niños nacidos vivos, era de 120,3. En 1975 disminuyó a 55,4 *"Eso por la gran publicidad de productos infantiles. También estaba la incorporación de la mujer al trabajo. En esa época, no existían las políticas de protección que hay ahora, la mujer se incorporó al mundo laboral, pero en condiciones desmejoradas y eso, solo ha cambiado en los últimos años. No había resguardo de la maternidad ni menos protección a la lactancia"*, rememora el doctor Moraga, ex presidente de la Sociedad Chilena de Pediatría.

Purita cereal, explica Moraga, se está cambiando por una leche que tiene menos proteínas, ya que los gramos que traía pueden facilitar el aumento de peso no deseado. La Purita Fortificada (fórmula que se usó desde 1999), cuenta el pediatra, tenía alrededor de 1,5 gramos de proteína por cada 100 gramos de leche. En cambio, no me queda claro por qué decidieron un diseño tan frío. El primer packing (envase) era sicodélico, con dos niños y un sol multicolor detrás, como los dibujos animados antiguos. Tenía una carga emotiva que se fue con los años".

La leche purita cereal, y todo el proceso que logra articular, es el claro ejemplo que las acciones concretas pueden salvar la realidad de un país, y también que es uno de nuestros mejores ejemplos para el hablar del bien común, los esfuerzos de diferentes sectores, terminan por cambiar la realidad de todos los chilenos, y es así como un simple vaso de leche al día, y la ganas de cambiar las cosas dieron paso al Chile de hoy, entregando la posibilidad de un futuro mejor a los mismos.. Los esfuerzos del pasado y la historia que conllevan los cambios transformacionales de la sociedad, y deberá ser recordada como un estandarte de unión social, y una visión común de las problemáticas del país, en conjunto de acciones y voluntades de todos.

### *¿Cuánta Hambre se puede permitir en Chile?*

Hacerse cargo del debate, de cuánta pobreza es permitida en función a las estadísticas de crecimiento, parece algo casi indignante, pero en una sociedad que constantemente va en aumento; definir de qué manera distribuir la ayuda parece lo más sensato, ya que los recursos no son ilimitados, por mucho que crea...

En enero de 2015, como resultado de un proceso de discusión que consideró los aportes de diferentes actores, el Ministerio de Desarrollo Social y Familia, introdujo un conjunto de modificaciones en la metodología tradicionalmente utilizada de medición de la pobreza por ingresos, que estaban vigentes desde el año 1987.

Entre estas modificaciones, algunas de las principales fueron la actualización de la composición de la canasta básica de alimentos, empleada para la determinación de las líneas de pobreza, a fin de reflejar los hábitos de consumo prevalecientes. El cambio del indicador de bienestar de los hogares, reemplazando el ingreso per cápita por el ingreso por persona equivalente o ingreso equivalente del hogar, a fin de considerar, no sólo el efecto del tamaño del hogar en el bienestar del mismo, sino, además, la existencia de economías de escala en el consumo al interior de los hogares; y el establecimiento de líneas de pobreza y de pobreza extrema sin diferenciación por zona urbana y rural.

La actualización de la canasta básica de alimentos, que considera un umbral de requerimientos de 2.000 calorías diarias promedio por persona, en las zonas urbana y rural, realizada sobre la base de la información proporcionada por la VII Encuesta de Presupuestos Familiares, levantada por el Instituto Nacional de Estadísticas entre diciembre de 2011 y diciembre de 2012.

Su valor fue determinado a partir del gasto de aquel grupo de hogares, (estrato de referencia) correspondiente al quintil de menores ingresos per cápita, que dado su patrón de gastos en alimentos, satisface en promedio los requerimientos calóricos recomendados por persona al día. A precios de abril de 2012, su valor mensual alcanzó a \$31.029 para una persona, y a \$137.458 para el hogar

promedio del estrato de referencia, formado por 4,43 personas. Por su parte, el valor de la línea de pobreza por ingresos, fue estimado sobre la base del gasto total de los hogares pertenecientes al estrato de referencia utilizado, para la determinación de la canasta básica de alimentos, excluyendo los gastos en alcohol y tabaco y el gasto en bienes y servicios adquiridos por menos del 10% de los hogares, sin diferenciar entre las zonas urbana y rural. A precios de abril de 2012, la línea de pobreza alcanzó \$368.389 pesos para el hogar medio de 4,43 personas, con lo cual el costo implícito de los bienes no alimentarios fue de \$230.930 mensuales. El valor de la línea de pobreza extrema por ingresos fue definido como equivalente a dos tercios del correspondiente a la línea de pobreza . En abril de 2012, esta línea alcanzó un monto de \$245.592 para el hogar medio.

El reemplazo del ingreso per cápita por el ingreso por persona equivalente o ingreso equivalente del hogar, como indicador del bienestar de un hogar, significa que se considera que un hogar está en situación de pobreza si su ingreso por persona equivalente o ingreso equivalente del hogar es inferior al valor de la “línea de pobreza por persona equivalente”. A su vez, se considera que un hogar está en situación de pobreza extrema si su ingreso por persona equivalente es inferior a la “línea de pobreza extrema por persona equivalente”

El determinar el límite de quien se define como pobre, no es una tarea simple, ni mucho menos justa, pero es necesaria, para generar un modelo que se corrija y pueda desarrollarse con los años. Las ideas más radicales como la de cambiar todo, en una especie de borrón y cuenta nueva, siempre terminan fracasando; son ideales y convicciones, más que una estrategia sincera y organizada para el éxito.

La sociedad debería sincerarse con los intereses económicos, aceptarlos como algo necesario, pero exigir de igual manera, empresas que se comprometan con los cambios sociales. Empresas que tengan una mirada diferente en cómo integrar el comercio y la sociedad, en un producto, que no solo sirva para satisfacer una necesidad, si no ,que se complemente con las necesidades de la sociedad en sí, y no volver a permitir, que el interés económico esté por encima del interés humanitario.

Es difícil proponer modelos alternativos de comercio, o ideas innovadoras para resolver los problemas esenciales del ser humano, al menos Chile, está cambiando la mirada por un futuro del Bien Común, aunque muchas veces, la verdad pertenece al poder y no a la verdad, porque quien tiene el poder, es el dueño de la verdad y al menos en Chile es aquella jerarquía hegemónica, que se aplaude en silencio cuando algunas de sus triquiñuelas llega algún matinal o noticiero. Mientras un 12% de la humanidad ha muerto de hambre

y seguirá muriendo de hambre, después de escuchar esta reflexión.

Creemos que la estadística es una posible barrera en las soluciones profundas. Los números tienden a ser herramienta del juego, para coincidir los discursos, o fomentar la inversión y de cierta manera vuelve insensible los esfuerzos de aquellos, que dicen estar luchando contra el hambre. A un lado, tenemos los datos sobre la pobreza y por otro lado, los de la hambruna, pero parecen constantes, que siguen creciendo indefinidamente y solo cuando logramos ver algunas de las imágenes clásicas, como la fotografía de *Kevin Carter*, "*La niña y el buitro*", nos terminamos de enterar de la miseria como algo que nos causa una empatía pasajera y una tibia reflexión sobre la vida.

En aquella Fotografía, Kevin se encontró afuera de los campos de ayuda alimentaria a una niña desnutrida, que había caído al suelo. A la distancia, merodeaba un buitro. Carter eligió un encuadre en el que el ave y la niña contaban la terrible historia de la hambruna y la depredación en África.

El 27 de julio de 1994 Kevin Carter conectó una manguera al escape de su camioneta y se suicidó por asfixia debido al monóxido de carbono. Tenía 33 años y dejó una nota que decía:

*“Estoy obsesionado por los vívidos recuerdos de asesinatos y los cadáveres y la ira y el dolor ... de niños hambrientos o heridos, de locos que disparan sin provocación, a menudo policías, de verdugos asesinos...”*

Mucho se especuló acerca del motivo del suicidio y algunos arguyeron, que fue por el remordimiento de haber ganado el Pulitzer con la foto de “La niña y el buitro” así como toda la atención que recibió a costa de una niña al borde de la muerte. Esa fotografía, que fue captada con el único fin de demostrar el trágico suplicio que vivían muchos, termina con un hombre quitándose la vida, tras el éxito de su fotografía.

La cantidad de información con la que nos bombardean constantemente, lo único que logra es insensibilizarnos ante el dolor ajeno. Esta insensibilidad no nos permite más que escandalizarnos momentáneamente por la brutalidad del testimonio, y olvidarlo lo más pronto posible.

Creemos que es irracional pensar que podemos resolver el hambre con tan solo algunos mandatos. La historia lo dice y por más idealistas que seamos y pretendamos ignorar el hecho, que solo podremos mitigar el hambre para algunos, y esto tendrá que ser alimento suficiente, para que la voluntad de intentarlo, no muera nunca jamás.

El *¿cómo hacerlo?*, es una de las preguntas más recurrentes, junto a *¿dónde comenzar?* Estas y otras preguntas son las que transforman las iniciativas en proyectos, los proyectos en realidades que terminan consolidando la voluntad de quienes buscan resolverlo realmente. Porque los académicos no se equivocan al decir, que sin resultados, sin disciplina medible, no existe posibilidad de mejoramiento orgánico.

*¿Por otro lado quién dibuja la línea de lo permisible?*

*¿Cuántas muertes son aceptables por el hambre?*

¿Por qué nos parece ilógico que alguien pueda justificar indiscriminadamente los actos del ser humano sin hacerlo responsable, aunque sea parcialmente de todo el daño que provocan? Nos hemos encontrado excusas de todos los tipos, carencias también, pero

*¿Dónde termina todo esto?*

*¿Y cómo podemos comenzar a hacernos responsable de la mayor de las desgracias de la humanidad? ¿Cuáles son las acciones concretas que podemos comenzar a realizar desde nuestra simple cotidianidad?.*

¡Bueno! *¿No estábamos hablando del hambre?*

No de la culpa ni de la responsabilidad de su existencia o si realmente tiene alguna lógica en sí, porque el hambre, no espera a las interminables burocracias, ni a las ideas ingeniosas de algunos que venden la filantropía de sus actos, como escarmiento a las injusticias, pero que solo construyen estructuras administrativas para hablar del hambre, sin hacer realmente algo, por qué las disculpas deberían venir, desde quienes, especulan, roban, mienten y ponen en peligro la seguridad alimentaria de muchos, para enriquecer a algunos pocos grupos económicos, que podrían acabar con el hambre de un momento a otro.

*¿Pero qué tan cierto es, que solo un puñado de personas pueden acabar con el hambre con solo mover algunos números de un lugar a otro?*

Ya que se le atribuye este poder a uno de los hombres más ricos del mundo en la actualidad. En alguna nota de aquellas que se convierte en viral de un momento a otro, dijeron que Elon musk podría acabar con el hambre si aportaba 6.000.000.000 millones de dólares, pero sólo para dimensionar dicho número, es igual a que todos los trabajadores de sueldo mínimo, que en Chile son 890.000 donarán su sueldo por 15 meses, y esto terminaría con el hambre definitivamente, a pesar que, esto solo representa un 2% de la riqueza total de Elon Musk...

La ONU por su parte, responde a Elon musk con lo siguiente, creando el Programa Mundial de Alimentos (PMA; WFP en inglés), la rama de asistencia alimentaria de la ONU, ha expuesto cómo 6.600 millones de dólares (cerca de \$5.610.000.000.000 de pesos Chilenos, al cambio actual) en inversiones que podrían evitar que 42 millones de personas en 43 países pasarán hambre. Aun con estos números, la ONU no asegura la solución del problema, solo la posibilidad de un cambio.

### *¿Entonces, qué podemos hacer?*

Esperamos estés disfrutando del principal, haremos una pequeña pausa, para recapitular lo que hemos disfrutado de momento.

El Principal es un plato fuerte de la historia del hambre, dataciones de su impacto económico y su revés político. Al parecer no basta solo con la memoria, los datos y la diversificación del hambre en Chile, si no, que nos hace falta una comprensión profunda de las formas en que podemos abordar el hambre, ya que cada vez que se desarrolla parte de este trabajo, parecieran desencadenar una serie de patrones, que relacionan cada una de las miradas del hambre, porque cada una puede ser la causa o consecuencia de la misma.

Es un plan de perfección matemática, digno de una novela conspiranoide de gran alcance gubernamental,

social e incluso pareciera ser, que somos parte de una gran granja de seres humanos, modificados y alimentados para que el consuelo de la movilidad social, sea solo parte de una estadística controlada, para mantener la proporciones de la esclavitud moderna.

Hemos realizado un viaje histórico por la escasez y la penumbra de las recetas con hambre, algunas de carácter nacional y otras de gran alcance mundial. Porque de cierta manera, el hambre se transforma en un discurso estructural de la política, la necesidad como máquinas de humo bienintencionadas, narrativa clásica de la política chilena. Misma que fue construida por votos irresponsables, de pobladores crédulos, que se conformaron con cajas sociales, que libran el hambre de hoy, pero condenan el hambre del mañana.

De esta manera el hambre se usa como una herramienta de subyugación nacional, y también los medios de información utilizan a la extranjería para describir los dolores internacionales en un rol fundamental para ser un mitigador de revueltas y consolidante de las estructuras patrióticas, construyendo este tipo de comentarios.

*¿Por qué a qué vienen estos muertos de hambre a Chile?*

si no es para quitarme el alimento, lleno de ladrones, prostitutas y traficantes..

Y este discurso no es tan raro como parece, es algo que los patriotas, repiten constantemente, ya que al final del día, lo único que hacen es intercambiar su cerebro por la televisión. Son innumerables la cantidad de frases llenas de prejuicio y rencor, en personas humildes, que tienen un poco más de aquellos que eligen enjuiciar.

Quizás, estemos sonando como si fuera parte del discurso resentido de algún comunacho, borracho e histérico, el cual es símbolo irrefutable de cómo recuerdan algunos, la hambruna en Chile, por que esto no es una queja ideológica partidista, es solamente nuestra acción responsable de poder visibilizar un grave problema de la sociedad y por la misma razón, nos aborda una profunda amargura al escribir este relato. Un relato que está lleno de dolor, tristeza y desenfrenado malestar, porque muchos no solo se mueren de hambre literalmente, sino que su hambruna incluye, cultura, inteligencia, amor y falta del deseo profundo de construir, no solo a su propio crecimiento sino al crecimiento de la sociedad.

*¿Pero esta disputa sobre el hambre a quien le pertenece?*

*¿A los ricos y millonarios o quienes mueren de hambre?*

Por qué es realmente injusto recurrir siempre a la caridad, para parchar las deficiencias de un sistema que siempre se construyó en desigualdad. Entonces, la culpa de este sistema no es de nadie, ni del sector económico, social, educacional, ni mucho menos del gobierno. El hambre es y será una condición inherente al ser humano, y no necesita ni merece ser explicada, por qué desde su creación o nacimiento, el hombre está condenado a sentir el hambre el resto de su vida..

Más nos vale, que Dios no exista, para cargar con la culpa del ser humano, porque ahí es, donde nos pasará la factura de todas las tragedias que hemos intentado cargarle desde el comienzo de la existencia humana.

El origen de esta conversación, termina siendo el mismo ser humano, y desde allí hemos apuntado o defendido esta situación, porque es al unico que deberíamos hacer responsable,

Ya que fuimos nosotros en el tiempo quienes dibujamos la línea de lo correcto y permitimos que todo esto pasara, alimentando la pandemia causante de todas o la mayoría de las miserias, extendiéndose por miles de años.

No quisiéramos atrevernos a preguntar el porqué de este acto macabro, porque el solo hecho de permitirlo, nos lleva a muchas conclusiones nefastas, incluso algunas

que no tenemos la capacidad de aceptar o comprender de ninguna manera.

porque el hambre es algo que pareciera ser permitido, y mucho peor controlado sin ánimos de ser erradicado, aunque esta parece ser una conclusión simplóide de un conspiranoico empedernido, Entonces.

### *¿Qué hacemos resolviendo los enigmas del universo?*

Si el sistema adeuda la más trágica de las catástrofes, y que si en algún punto nos fuéramos de este planeta, llevaríamos a cuesta toda esta gran desgracia.

Los cocineros, agricultores, científicos, académicos y eruditos intelectuales y la humanidad en general han postergado la responsabilidad de erradicar el hambre, ya que no es una falta de capacidades, el ser humano a alimentado desde siempre su capacidad de superarse, pareciera que estamos hechos de un potencial inagotable para sobrevivir una catástrofe tras otra al menos en Chile contamos con un amplio historial de grandes holocaustos naturales que esparcieron las siete plagas bíblicas en la vida de todos los chilenos, y en especial lo que pasó en valdivia.

Estos últimos años en Chile pudimos sentir la inagotable capacidad de los chilenos de ser solidarios, ya que durante el estallido social y la pandemia, que nos

demostró la fragilidad de la vida y los sistemas que la sostienen en la actualidad, pudimos sentir la gran calidad humana que nos ha caracterizado siempre, por que no todo puede ser tan malo, las desgracias ocurren, pero hasta en el más profundo de los dolores, podemos encontrar momentos para apreciar la vida y ser agradecidos, ya que los empresarios, feriantes y hasta supermercados apoyaron a las ollas comunes, sindicatos de faenas mineras, y hasta quien solo tenía el corazón y las ganas de ayudar se unieron como hermanos, y todos lograron sentir el dolor de quienes más necesitaban.

### *¿Y así termina todo esto?*

En una lírica bien presentada, datos que remuevan la sensibilidad de las personas con historias que conmueven y nos llamen a reflexionar sobre la vida. Agradecer los privilegios que disfrutamos y que solo cuando reconocemos la miseria, el dolor y la carencia más evidente, logramos apreciar con una fría y desapegada reflexión.

Porque no nos basta con análisis hecho libro, quisiéramos creer, que la seguridad alimentaria no se tratará más como un incidente administrativo, cuna de alimento en la necesidad de otros, u objeto de vivir del hambre.

Sabemos también, que es el esfuerzo que podemos hacer desde nuestra trinchera, porque no sería justo

morir de hambre al intentar acabar con ella, como en el caso de Kevin Carter.

El hambre como motor de desarrollo y movilidad social, en sí misma es la voluntad de ser y/o hacer, pero en este sistema organizado, pareciera no haber razón para el hambre, pero el mismo desarrollo justifica su existencia y cada vez que avanzamos, comienza a aumentar la cantidad de personas en situación de hambre.

*¿Se puede justificar el hambre en función del desarrollo?*

Muchos prefieren transformar sus discursos, una vez que la situación mejora. Cuando el hambre ya no es un tema, dejan de ser parte de quienes sufren el hambre y lo esconden en el recuerdo y al amparo de la meritocracia.

En un sentido, no hay frase más prepotente e hipócrita que usan algunos, que él “Mira con quién andas y te diré quien eres” Y no hay mejor alimento para el arribismo de a un grupo de chilenos, que no sea enrostrarle a otro, de donde proviene. Es un ataque directo a toda su construcción como persona.

Porque al parecer el chileno se olvidó de toda la miseria que vivieron en años anteriores. La memoria, no es una característica destacada en Chile y ahora, con todo

a la mano, se miran orgullosos con ojos de patriota, y con el dedo listo para apuntar a cualquiera, que no sea digno antes sus ojos y de disfrutar de su maravilloso país.

Las relaciones con los alimentos, no solo comprenden su aporte nutricional, valor y cercanía. Si no, todo el contexto que los envuelven; memorias, intenciones y deseos, porque el contexto antoja, desarrolla y suscribe toda la condición y cultura. No hay demasiados deseos en lo desconocido para muchos y conocida es la frase, *“Irse a la segura”* o *“Don Juan Segura vivió muchos años”* por que lo seguro es fiel, es consuelo de lo cotidiano y de lo que no nos puede dañar en realidad y quizás, es por esto mismo, que se genera resistencia al cambio, resistencia a crecer, ya que nos acostumbramos a vivir muchas veces en una zona de confort, una jaula hecha a la medida y personalizada por nosotros mismos, y ante cualquier costumbre extranjera, donde todos estos cambios nos parecen profundamente odiosos e incluso preocupante.

Y en las tradiciones, la cocina y la bebida, siempre serán un resguardo de mucho cariño que forman cultura, por que no hay como la cazuela de mamá, o los fideos con salsa, que preparaba el viejo cuando nadie más sabía cocinar o las pantrucas de la abuela.

Estas historias crean identidad en las personas, los recuerdos almacenados en comidas, los aromas o las reuniones que se vivían en torno a la mesa.

*¿Entonces, el patrimonio de los recuerdos solo ocurren en nuestra mente, por el valor de las emociones que los envuelven?.*

*¿Son acaso dichas memorias, las que debemos valorar más que los ingredientes que conocemos?*

Para saber realmente de qué estamos hechos, y cómo se construyeron nuestras sociedades y nuestras decisiones, *Josue de Castro en su libro "Geopolítica del hambre"*, describe en varias ocasiones, que el monoconsumo crea una especie de jaula, ya que los individuos solo pueden desarrollar competencias para labores específicas y no hay más que eso.

Porque siendo claros, la nutrición y buena alimentación está destinada para personas que comprenden su valor. La otra fracción de la población, ni siquiera se interesa por la misma razón. Cuando la jornada ha sido agotadora, lo único que queda es un refrigerador, que parece un puzzle sin resolver, y para quien comprende las opciones son interminables, pero para el jornal que se encuentra fatigado, solo es sumarle problemas al cotidiano y nada, que un paquete de vienas no pueda solucionar con dos huevos fritos,

calientitos, una marraqueta de la mañana y con la infaltable taza de té.

## El hambre en el mundo

Alrededor de 795 millones de personas en el mundo no tienen suficientes alimentos para llevar una vida saludable y activa. Eso es casi una de cada nueve personas en la tierra.

La gran mayoría de personas que padecen hambre en el mundo, viven en países en desarrollo, donde el 12.9% de la población presenta desnutrición.

Asia es el continente con la mayor cantidad de personas del mundo que padecen hambre, estos son dos tercios del total. El porcentaje en el sur de Asia se ha reducido en los últimos años, pero en Asia occidental ha aumentado ligeramente.

África subsahariana es la región con mayor prevalencia (porcentaje de la población) con hambre. Una de cada cuatro presenta desnutrición.

La nutrición deficiente es la causa de casi la mitad (45%) de las muertes en niños menores de cinco, 3.1 millones de niños cada año, donde uno de cada seis niños, aproximadamente 100 millones, en los países en desarrollo presentan peso inferior al normal y uno de cada cuatro de los niños en el mundo padece retraso en el

crecimiento y en los países en desarrollo, la proporción puede elevarse a uno de cada tres.

Si las mujeres agricultoras tuvieran el mismo acceso que los hombres a los recursos, el número de personas con hambre del mundo podría reducirse hasta en 150 millones.

Al menos 66 millones de niños en edad escolar primaria asisten a clases con hambre en los países en desarrollo. Sólo en África hay 23 millones.

El PMA estima que se necesitan alrededor de US\$3,2 mil millones por año para llegar a todos los 66 millones de niños con hambre en edad escolar.

El hambre procura ser la herramienta de control sobre la pobreza, la ignorancia y el desarrollo, la deuda más importante de la humanidad y por miles de años motor de búsqueda. Bien decía Nietzsche con su teoría del ubershmein, luego del vacío (hambre) por la muerte de dios, sería el propio hombre quien alimentará dicho vacío para perpetuar la supremacía del ser humano, ya que no sería una promesa divina, si no, una responsabilidad humana.

Pero la historia de la humanidad no está exenta de excesos, y en esa búsqueda por lo absoluto, depredan todo, dejando a unos pocos con mucho, y a muchos con muy poco.

## El hambre y su revés político, luego del renacer de Chile

Como Chilenos, nos dimos cuenta, que quedarnos fuera de la discusión política y por mucho que nos parezca molesta, delegó las decisiones importantes como país a las manos de unos pocos, concentrando el descontento por muchos años.

Ante esto, nos fue imposible estar indiferentes a todos los hitos históricos, que ocurrieron en el momento de estar escribiendo este libro, por qué quisimos sumarle un poco de fechas históricas y condimentar con las desdichas y alegrías de este nuevo Chile, que se construye con una cuchara de madera, a punta de cacerolazos y ollas comunes.

Una vez más, ante la adversidad y la incertidumbre más cruda, que nos haya tocado vivir desde ya mucho tiempo, entre las protestas y cacerolazos, algunas de las memorias y recetas políticas, parecen haberse desempolvado con las marchas y los manifestantes en recuerdos ácidos de un Chile, que por conveniencia desea olvidar. Por qué hacer recordar el terror y la represión, junto con la amenaza constante del desabastecimiento, los cuales son ingredientes bases en este tipo de recetas y avalados por grandes cadenas de supermercados, y cocinado con los camioneros, que una vez más, juegan

como un condimento fundamental en esta receta del terror.

Cuando la olla estaba por rebalsar, comenzó a arrojar los hedores más tétricos y abordó los miedos más básicos de la población, que vive entre las migajas del fútbol y el miedo a no poder consumir. Vivimos en un sistema de mercado, funcional y operante, que permite el libre mercado, a costa del sobreendeudamiento, y los ahorros previsionales de los obreros y su miseria constante, con el único fin de disfrutar y deleitarse con sus delicias de consumo, al incentivar esto, no puede ser un sistema naturalmente justo.

La tragedia moderna no es la cantidad de personas con las que pudiera proliferar el hambre, el verdadero problema se encuentra en un sistema poco justo y una producción que desperdicia casi la mitad de las cosas que se producen.

La comida se termina comiéndolo con desagrado, porque se está hambriento y no hay más que hacer ante eso, se come lo que está servido, aceptando lo establecido cada día sin chistar, por miedo a la impotencia y a la desesperanza.

Todo se encuentra tan bien organizado, para que cada bocado represente nuestra más entera y plena sumisión a la mediocridad de las propias elecciones, que nos condenan.

*¿Y qué podríamos esperar, si no alzamos nuestras voces para no aceptar, la más torpe e insípida de nuestras decisiones, la cual es aceptar cualquier dolor, por miedo a no morir de hambre?*

Pero a pesar de que el sistema es injusto e incapaz de mostrar empatía por quienes lo cargan, es un sistema cómodo para muchos, ya que elegir vivir sin mirar a un lado, es lo más fácil que se puede hacer. Vivir entre las rejas de mi propia jaula, cerrado con los barrotes que yo mismo puse, cómodo desde mi posición leyendo esta reflexión que muchos tildaron de comunista, pero es lo más alejado de la realidad.

Por que no son los resquicios de la intelectualidad académica en base a la estadística pomposa, que define lo digno con una elocuencia insufriblemente insensible, si no, nuestra propia capacidad de aceptar la condición humana más mínima como parte de una naturaleza estoica, ineludible y cruel.

Es el hambre que llena las calles de todas las regiones de Chile, con ollas comunes, manifestaciones de orgullosa dignidad y lucha proletaria como un símbolo de unidad, esperanza y cariño. También podríamos buscar varias formas de abordar este tema en particular, pero hicimos esta cronológica para describir lo ocurrido desde el 18 de octubre del años 2019

A continuación, un repaso de las fechas más señaladas de los 12 meses más arduos de la historia reciente de Chile:

El 18 de octubre varias estaciones de Metro son incendiadas en Santiago y arden el edificio de la eléctrica Enel y una sucursal del Banco de Chile. El Presidente Sebastián Piñera decreta el estado de emergencia y saca a los militares a la calle.

El 19, los desmanes se extienden a Valparaíso. El Ejército decreta el toque de queda por ocho días, algo inédito en democracia.

En unas polémicas declaraciones, Piñera dice el 20 que Chile estaba "en guerra contra un enemigo poderoso".

El Parlamento aprobó el 21 anular la subida en el precio del boleto de Metro.

Más de 1,2 millones de personas toman Santiago el 25, pese a que Piñera anunció medidas como el aumento del salario mínimo o la reducción del sueldo de los parlamentarios. Es la mayor concentración en 30 años.

El 28, Piñera cambia a ocho de sus 24 ministros, entre ellos Andrés Chadwick (Interior), mientras los muertos llegan a 20 y diversos organismos internacionales anuncian visitas al país.

Luego de estos primeros días, Chile se pintó de colores, varias caceroladas después y un centenar de actos en contra de las personas y la propiedad privada.

## *Plebiscito como salida*

El Presidente Piñera cancela el foro APEC y la cumbre contra el cambio climático de la ONU. Chile se queda también sin la final de la Copa Libertadores.

El Banco Central anunció el 13 una inyección de 4.000 millones de dólares, luego de que el peso lleve varios días en caída libre y de que el Gobierno se abra a redactar una nueva Constitución, pues la actual rige desde la dictadura y es vista como el origen de las desigualdades.

El oficialismo y la oposición acordaron el 15 de noviembre convocar un plebiscito en abril de 2020 sobre un nuevo texto constitucional y qué tipo de órgano debería redactarlo.

El 20, el colectivo LasTesis interpreta por primera vez "Un violador en tu camino", que semanas después se vuelve un himno global feminista.

Gustavo Gatica se convierte el 26 de noviembre en el primer manifestante en quedarse ciego tras recibir perdigones en el rostro.

El peso sigue desplomándose y el emisor interviene el 28 con un monto de hasta 20.000 millones de dólares.

El 11 de diciembre, el Congreso inhabilitó a Chadwick para ejercer cargos públicos por cinco años por su gestión del estallido.

Los diputados rechazan al día siguiente un juicio político contra Piñera por violaciones a los derechos humanos cometidas en la crisis, mientras que la ONU

denuncia el 13 el elevado número de heridos oculares en las protestas.

Las acciones posteriores, no solo le declararon la "guerra" a todo lo previamente establecido en cuanto a lo básico, si no que las opiniones y conversaciones, intentaron replantearse ideas como lo que se transmite en televisión y los iconos sociales a quienes se les rendía tributo.

### Festival convulso y pandemia

El 23 de febrero se inaugura el Festival Internacional de Viña del Mar, con duros enfrentamientos entre agentes y manifestantes.

El 3 de marzo se detectó el primer caso de Covid-19 en Chile.

Cinco días después, cientos de miles de personas conmemoran en Santiago el Día Internacional de la Mujer.

El 18 de marzo, Chile cierra fronteras y escuelas y se prepara para un confinamiento que se extenderá hasta septiembre.

El Congreso aprueba el 24 de marzo aplazar el plebiscito al 25 de octubre por la crisis sanitaria.

Entre abril y mayo, se registraron varias "protestas contra el hambre" en Santiago para pedir ayudas durante la pandemia.

El 23 de julio, el Congreso aprueba una esperada ley para retirar de manera anticipada el 10 por ciento de los fondos de pensiones.

El 25 de septiembre, arranca la campaña para el plebiscito y abren las dos últimas estaciones del Metro que permanecían cerradas desde el inicio de la crisis.

El 2 de octubre, un carabinero lanza a un adolescente de 16 años al río Mapocho desde el Puente Pío Nono y se avivan las protestas.

Amnistía Internacional (AI) pide el 14 a la Fiscalía que investigue a los altos mandos del cuerpo de Carabineros por "permitir" violaciones a los derechos humanos.

Se espera para este 18 de octubre una multitudinaria concentración en Plaza Italia.

Nos encantaría sumar una buena porción de frases y comentarios, que no solo demostraron lo lejano y distante que era la indiferencia entre las clases, sino también la carencia absoluta de sentido común de muchos "*honorables*" pero para no hacer más larga, esta aunque válida lista de razones, para evidenciar ese hambre de poder. solo queremos recordarles, todo por lo que siempre se ha luchado, un país más justo, y una sociedad más unida.

La mayoría de los chilenos sabe bien que la torta en Chile hace rato que no está bien repartida y mientras unos pocos tienen una porción tan grande, que les faltarían varias vidas y toda su descendencia familiar

para agotarla, la otra mayoría de los chilenos sólo pueden conformarse con las migajas del mostrador.

¿Huelga de hambre o de dignidad?

*¿Entonces qué podemos hacer cuando el diálogo, las marchas pacíficas, las batucadas y cacerolazos no son suficientes para hacerse escuchar?*

Sera que debemos exponer la vida y nuestra integridad, por nuestros ideales, *¿Es acaso justo, someterse a tal tortura voluntariamente, por hacer el "Bien Comun"?*

Hacer algo que es absolutamente contra intuitivo no es solamente peligroso, si no ciertamente un acto suicida. Los instintos, buscan proteger y manifestarse en acciones que permitan al individuo proyectar lo más posible su existencia y unos de estos actos serían las huelgas de hambre. Es un acto sociopolítico extremo, que busca responsabilizar del daño de no comer alimentos a un ente externo, que obliga por condición, situación o coacción a este individuo a tomar esta determinación y de la posible muerte del mismo, por restringir tanto su alimentación. A este le siguen otros actos como el *"quemarse a lo bonzo"*, que es aún más radical, ya que, la inmediatez, y la imagen impactante de un ser humano calcinandose, es bastante extrema y esto exige cuidar la vida del individuo a toda costa, incluso contra su voluntad.

No quisiéramos asignar algún color específico a este acto, ya que, cada quien es libre de decidir, por qué toma esta polémica decisión como una estrategia de presión, pero también, quisiéramos entender, que hay detrás del pensamiento de una persona que ejecuta este tipo de acciones, ¿y que puede requerir apostarse la vida en eso?, ¿que es lo que, se le puede haber negado lo suficiente como para enfrentarte a la tortura de no comer bocado alguno? Podríamos estar de acuerdo o no, con los argumentos que sostienen una huelga de hambre, pero la valentía y la terquedad que validan esta causa, son digno de admiración y asombro. Creemos, que en la mayoría de los casos que hemos investigado, todos parecen concordar, que cuando se nos arrebatara la dignidad, ya luego nada importa y se luchará contra el mundo si es necesario, para recuperarla. Previamente en la entrada mencionamos conceptos como la autofagia y como el cuerpo comienza a consumirse rápidamente en periodos sin consumo de alimentos, esforzándose en cada acto por mantener la vida del individuo, y como él mismo entra en un proceso de antropofagia autónoma, básicamente devorándose a sí mismo, antes de fatal pero predecible desenlace. De esta manera, el hambre, nuevamente toma las acciones del ser humano y las hace reflejo activo e inteligente de la supervivencia del individuo, como premisa fundamental.

La huelga de hambre, no es solo un acto nocivo para quien la ejecuta, sino una representación extrema, a lo

que se enfrentan las personas por sus ideales y de cómo ese acto, es el reflejo de la contención e injusticias, sobre una sociedad, la que consume la voluntad de las personas y las orilla a tan violento acto..

Estos fueron algunos de los ingredientes, de todo lo que se estuvo cocinando por 30 años a llama baja, de parte de quienes gobiernan Chile, pero la olla se les desbordo en las manos, y quemando más de lo que alguno dirían que fue *"el progreso de Chile"*

De un momento a otro, el paso de los manifestantes, abrió un apetito dormido en todos los chilenos. Una revancha histórica, como algunos sectores lo expresaron en las últimas semanas, pero en una reflexión más profunda. El despertar de Chile, ocurrió con una acción minúscula, la cual desencadenó una serie de eventos, que son dignos de la teoría conspiranoica más enrevesada de los últimos años.

No solo nos dieron frases insultantes como *"Cabros esto no prendio"* si no que también, orillaron a demostrar la magnitud de aquel apetito en todos los chilenos. Al volver de las marchas con largas filas, que se lograban ver detrás de las ollas comunes. Grandes fondos llenos de cariño y entrega al *"esfuerzo"* del marchante, recompensa cálida y justa, para quien dejó su voz plasmada entre todos los gritos, insultos, piedras, lacrimógenas y bastonazos, que no lograron doblegar el espíritu de los jóvenes, pero sí lograron traer el recuerdo a los más viejos. Algunos por miedo, defendieron al

opresor, en una condición casi al borde de padecer el síndrome de estocolmo, pero en otros, revivieron la lucha y la pasión, cuando ellos marcharon frente aquel dictador, que muchos conocen su nombre, pero por respeto a quienes sufrieron el dolor de una pérdida, no nombraré en este libro.

Con el pasar de los días y la unión de *“la mayoría”* de los chilenos, la violencia y la represión se hizo ingrediente importante de las marchas, mientras los manifestantes, trabajadores y artistas, disparaban sin balas, junto a su cacerola y cuchara de palo.

La misma con la que revolvían constantemente las penumbras de aquellos chilenos, que no podían más que, agregar agua, a ese caldo aguachento, que sostenía a la familia, a la espera de una quincena, que a duras penas mitiga el hambre a fin de mes.

Esa fue el gran arma de todos los chilenos protestantes y primera línea. Algunos con sus endeble salarios, tomaron las pocas piedras de sal disponibles, las dejaron barridas en señal de malestar por este sistema que se olvidó del hambre de muchos, por satisfacer la gula de unos pocos.

Pasaban las semanas y los saqueos eran pan de cada día, desaparecieron los sueldos en el terror de No/consumo y el desabastecimiento de las grandes

cadenas de supermercados, que no dudaron en subir los precios una vez, para según ellos *"Estabilizar el mercado"* pero entre el pánico de morir de hambre, y la sensación de anarquía y caos intencionalmente creados, por matinales nefastos, que solo mostraron *"la cara más fea"* del fruto de la revolución, pero olvidaron las protestas culturales, la música, la actuación y la unión de aquellos con hambre de un cambio.

Con un descaro aún más grande, leyes aprobadas en cosa de minutos, para *"mantener el orden"* y tildaron a la revolución con el cartel de *"No es la forma"* pero ante el desarrollo de toda esta entropía de liderazgos y principios, llega la respuesta de parte del movimiento; *"No son 30 pesos, son 30 años"* y con una desvergonzada *"cara de palo"*, de la cual el gran Coco Legrand hubiese, hecho mas de algun chiste.

Se hicieron los desentendidos, y comenzaron sus acuerdos por la paz..

El hambre nuevamente se hizo sentir, cada vez eran más desesperados los intentos por contener a la ciudadanía, que buscaba revelarse ante todo lo ocurrido, ellos no tuvieron miedo a nada, solo se dejaron llevar por el dolor, la pena y el hambre.

Los acuerdos de paz sólo sirvieron como paños fríos, ante todo el fuego que extendió esta revolución, pero creemos profundamente, que no será la última vez que

veremos a Chile levantarse ante la élite política.  
económica y social.

## Recetas de hambre Pagpag

Quizás la forma más fácil, con la que podemos remecer un poco la consciencia de lo que significa el hambre; es con algo, que sea tan chocante, que no haya una respuesta verdadera y que idealmente los deje sin palabras, y más que hacer de esto una película de terror, solo nos queda recordar una frase de antaño, que decía, *“Realidad que supera la ficción”* Al momento de salir de nuestra zona de confort, somos capaces de vivir expectantes de lo que podría pasar, de las maravillas y horrores con los cuales podemos encontrarnos allí afuera, y éste sin duda, es un viaje de ida, con una receta del terror...

La frase de *“Chanco limpio no engorda”* parece calzar perfectamente con lo siguiente, aunque de una forma satírica y un poco maquiavélica.

Existe una receta llamada Pagpag, es el término *“tagalo”* para los restos de comida de restaurantes (generalmente de restaurantes de comida rápida) recolectados de basureros y acumuladores. Los alimentos Pagpag, también pueden contener carne congelada, pescado o vegetales descartados por supermercados y recolectados en camiones de basura, donde se recuperan estos alimentos expirados. La palabra en el idioma tagalo

significa literalmente "*sacudir el polvo o la suciedad*", y se refiere al acto de sacudir la suciedad de la porción comestible de las sobras.

El Pagpag se puede comer inmediatamente después de haberlo encontrado en la basura o cocinar de varias maneras después de recogerlo. El acto de comer pagpag surgió de la necesidad y el hambre que resultaron de la pobreza extrema en Filipinas. Vender pagpag era un negocio rentable en áreas donde viven personas pobres.

Pagpag también se le conoce como batchoy, que se deriva del plato filipino con el mismo nombre. Aunque técnicamente, el batchoy es una sopa, también este término se utiliza para referirse a los restos de comida de la basura. Esta comida tiene variedades, como el batchoy de pagpag frito. Las personas que recogen los restos de comida de la basura, se les conoce como "*mamba batchoy*"

Su preparación es bastante sencilla realmente. Después de eliminar la suciedad y los elementos no comestibles, se puede comer pagpag en el sitio donde se encuentra. También se puede seguir procesando, más comúnmente al freírlo en aceite caliente, dependiendo de la condición de los alimentos.

El político filipino y ex actor Isko Moreno, solía recoger los restos de comida y lo llamaba pagpag batchoy

después de freírlo. En los mismos poblados han surgido pequeñas industrias artesanales alrededor del pagpag, con personas empobrecidas, que se ganan la vida limpiando, recolectando, procesando y vendiendo el pagpag procesado a otras personas con problemas financieros. Prueba de esto, es un cocinero en un restaurante en Tondo, Manila, que prepara pagpag en la cocina tradicional filipina, como pagpag à la kaldereta o adobo, con la mezcla del pollo sobrante de Jollibee y KFC como ingrediente principal.

Los riesgos para la salud incluyen: la ingestión de venenos, toxinas y enfermedades transmitidas por los alimentos. La Comisión Nacional contra la Pobreza, advierte contra comer pagpag, debido a la amenaza de desnutrición y enfermedades como la hepatitis A, la fiebre tifoidea, la diarrea y el cólera. A pesar de esto, un vendedor de pagpag afirma que, nadie ha muerto comiendo el pagpag que vende.

Del mismo modo, hay personas que no se enferman por comer pagpag, debido a la producción excesiva de anticuerpos en su sistema inmunológico, aunque ha habido niños que se enfermaron gravemente, incluyendo varias muertes por su consumo. En este sentido, se han dispuesto de varias soluciones para detener la propagación de alimentos pagpag, pero lamentablemente, nadie puede detener el hambre, y se

entiende, que la crisis alimentaria en 2008, fue la causa del aumento de la pobreza en Filipinas.

Parece increíble pensar, que haya algo más desagradable, que ponga en duda la dignidad de las personas, incluso después de entender, que hay detrás de una huelga de hambre, la cual siempre es una opción, nefasta, suicida y horrible, pero opción al final y al cabo. En esta situación, no es algo que se decida.. Esto es una condena e imposición. Las familias no se alimentan de esto por gusto, o por una mórbida costumbre alimentaria, si no, por que la necesidad les hizo escarbar entre la basura, para alimentar un estómago vacío y angustiado, donde la política solo logra debatir el problema, la economía parece lejana, y la academia reconoce los peligros, pero tampoco son capaces de dar soluciones a nada.

*¿Entonces quién se hará responsable del hambre?*

### *¿Qué te ha parecido el principal?*

Creemos que es imposible que hayas quedado indiferente, un platillo que logra adentrarse en las memorias, en las miradas, y en el paladar de cualquiera, como si fuera una gran explosión de sabores, una muestra contundente de como el hambre transformó escenarios, como los esfuerzos comunes generan la simbiosis necesaria ante la adversidad, y como tanto el obrero y la élite, tienen las mismas necesidades al final del día.

La Olla y la cuchara de palo, se transformaron en íconos indiscutibles de amor, dignidad y profunda rebeldía.

Esperamos que aún tengas espacio para un platillo más, ya que abordaremos las motivaciones humanas, y las preguntas que debemos hacernos para conectar con nuestros propósitos, y encaminar nuestras acciones.

### *¿Cuál es el hambre que quiero alimentar?*

## Postre: Budín de pan con caramelo

En el plato principal, logramos ver cómo el hambre se transforma en un movilizador social. Tantos los datos estadísticos, como las historias nacionales e internacionales, y la voluntad de las personas por trabajar en un sistema de Bien Común, hizo la fuerza para los cambios que la época necesitaba, y como algunas situaciones siguen siendo permitidas y que desdibujan nuestra comprensión de la realidad. El hambre, es un accionante poderoso para los cambios transformacionales. Esperamos, que hayas disfrutado del principal, y aún tengas espacio para el postre.

En nuestro siguiente plato, podrás encontrar al hambre como una reinterpretación, y cómo ésta, se transforma en una inspiración o la voluntad de ser o un accionante de la búsqueda humana por el sentido, y de cómo entender nuestras motivaciones a través del: El Querer, Poder y Deber. En estos tres pilares se sostienen la voluntad de alimentarlas, un bocado sutil, dulce y empalagoso lleno de esperanza y sueños.

Esto, no es solo una analogía bien elaborada, de lo que el hambre representa para cada uno de nosotros, si no, que

es una reinterpretación y un llamado a la conciencia sobre la misma. Hemos visto el hambre más allá de la necesidad alimentaria, hemos visto la identidad, la historia y los desafíos de la superación, el dolor de lo innegable y de la indiferencia. El sinsentido de la eficiencia alimentaria y el sufrimiento de más de 811 millones de personas..

Logramos también reconocer, que a pesar de las más evidentes carencias y dolor, aun existen personas dispuestas a seguir en la lucha contra el hambre. El cómo las voluntades se unen y las diferencias partidistas se concentran en la solución, logrando cambiar la historia de todo un país y esta, es la profunda representación de que nuestra conciencia y pasión pueden crear un mundo mejor.

En este capítulo, el hambre dominante debe ser visto como la voluntad y representación de todos los deseos y a su vez, la búsqueda por satisfacerlos. El conocimiento de esta verdad individual, nos permite no solo avanzar en nuestros objetivos más cercanos, si no en todo nuestro desarrollo personal, construyendo un individuo que es capaz de alimentar sus propias conciencias, con el propósito de impulsar sus proyectos e ideales de Bien Común al mundo y es aún más complejo definirlos, como sistemas separados, pero se nos hace más sencillo, vincularlos como sistemas interdependientes.

Es tanto el hambre dominante, es un motor de búsqueda, como la búsqueda en sí misma, porque previamente habíamos acordado que a pesar que hubieran ciertos indicios de algún responsable específico, en teoría, no podríamos responsabilizar a ninguno de los sectores políticos, sociales y económicos, ya que solamente podemos sugerir el hacernos responsables de nuestros propios actos como individuos..

Esperamos, que puedas disfrutar el postre, tanto como los platos anteriormente degustados y que poco a poco, te dejes cautivar por la idea, de que el hambre no solo radica en la fisiología, si no, en toda nuestra comprensión de la realidad y de nuestras conciencias.

## El hambre que tengo

El hambre dominante es la voluntad de *“Poder”*, esa que nace en el corazón y no en el estómago. La que radica en la búsqueda de alcanzar el éxito o la autorrealización y que para la mayoría se desarrolla como una necesidad de la consciencia y para otros es una condición relativa al amor y a la pasión.

Muchos la viven como un carrusel de emociones, que más bien, tiene que ver con el *“Querer”*, y usualmente, este se interpone con el *“Deber”*. Y es que todo lo referente al éxito, ocurre en la imaginación, en el cómo nos sentiríamos al obtenerlo, y cómo nos vemos a nosotros mismos en dicha posición.

Esta idea se alimenta con la oferta comercial constantemente, la que es de fácil acceso y básicamente ilimitada. Casi como si pudiéramos comprar una identidad en lo comercial, esto genera un sesgo de las elecciones profundas y sensatas, adormeciendo nuestros verdaderos apetitos.

Pero por otro lado, el hambre también es el deseo profundo de querer cambiar las cosas. Para nosotros mismo o para los demás, el cual vive de la capacidad del corazón, de sentir y existir en una sola pasión, lo que hace necesario alimentarlo con experiencia y la motivación de ser para estar conectado con dicho sentimiento.

*“Por qué buscar el hambre, es buscarse a sí mismo”*

Es buscar la condición única del porque, el ser humano existe para sí mismo, como crece, desarrolla, y en el proceso de buscarse, comienza a construirse y reconstruirse constantemente. Es la pregunta inagotable que cada uno lleva de sí.

El perseguir tu hambre dominante, te obliga directamente a ser más consciente de ti, a percibir tus falencias, a reconocer tus virtudes y crear un receta para desarrollar el hambre dominante que tienes, y de paso, responder a las preguntas como:

*¿Qué es lo que quiero? ¿Qué es lo que necesito y busco? ¿Cómo podría hacerlo posible?*

Son las preguntas básicas para comprendernos a nosotros mismos.

Mientras tanto los antojos, son los deseos pasajeros, el instinto medular, e irracional conectado con lo mundano, pero al ser un deseo, simple y conectado con lo inmediato; casi siempre termina siendo caprichoso, prejuicioso, y salvaje, por que los sueños muchas veces son lejanos, y tendemos a no tener tanta paciencia como la que se requiere.

*“Por que no solo de pan vive el hombre, y del trabajo de sus manos” Dicho popular.*

Son los antojos, las cosas inmediatas, desde la gula, la bohemia, la fama, el sexo y todo lo que representan. Son antojos, reconocidos deseos inconscientes de nosotros mismos.

*¿Pero es acaso tan malo rendirse a lo inmediato de la realidad, que atestada de desconsuelo, nos ofrece pequeños snaks de felicidad instantanea?*

pero todas estas preguntas, muchas veces, solo aletargan la toma de decisiones, porque se vive pensando, y no se piensa en vivir realmente.

Por su parte el hambre aspiracional, ha sido fomentado hasta el cansancio por el modelo económico, y la reiteración de este punto, pareciera ser una negativa al crecimiento, pero realmente lo que buscamos, es que

cada uno sea consciente del por qué está intercambiando su voluntad, esfuerzo y trabajo, por una idea de éxito comercial.

Las ganas de *"Surgir"* o de *"Salir adelante"* están conectadas directamente con la extrema necesidad y el interés por un cambio de escenario, son empujadas por recuerdos de infancia, no todas las oportunidades están vinculadas a los recursos. El tener una estrategia o receta es la única forma que permite tener una dieta equilibrada, en donde el espíritu se sienta tranquilo, para olvidar las penumbras de un pasado que desea ser distante.

*"El que tiene hambre, en pan piensa" Dicho Popular*

Porque es imposible no tenerlo en mente, en lo inmediato y puro del deseo y nada nos podrá ocultar las ganas, ni disimular las intenciones que nos afloran en la cotidianidad.

Mantener la perspectiva en las metas, nos anima constantemente y ver los resultados del esfuerzo aún más. Muchas de las promesas se transforman en el único alimento del espíritu, el estómago vacío pero lleno de palabras en la boca, que saben a sueños y esperanzas,

pero con la angustia constante de no tener seguridades en el futuro.

También debemos recordar, que las palabras son solo eso, palabras. Que los consejos y opiniones, solo dependen de cómo los recibamos, sean útiles o no. Algunas veces, buscamos consuelo en quienes fingen alimentar nuestro espíritu, porque endulzan nuestros oídos, con promesas y sueños, carentes completamente del alimento que necesitamos. Sus acciones son contradictorias, brindando apoyo falso, pero solamente terminan alimentando el hambre de inseguridad y de sinsentido. Nadie puede definir cuánto eres capaz de lograr, solo tu defines, hasta donde quieres avanzar. Nadie tiene el derecho de decirnos que hacer y debemos tener mucho cuidado, por que cada persona y experiencia que estamos consumiendo, podría estar alimentando cosas equivocadas, sometiendo nuestros apetitos a su voluntad y adormeciendo nuestro hambre dominante. Es por esto, que debemos elegir con responsabilidad y consciencia, los alimentos que nos nutren, para aquello que queremos en el futuro, y sinceramente, es la única opción que nos queda, si queremos seguir avanzando.

Y mucho menos deberíamos perder el tiempo con algunas personas o cosas, el tiempo es la única gran

medida a la cual debe estar sujeta la voluntad, es un hecho innegable de nuestra mortalidad y valorarlo debe ser el único fin de todo nuestros esfuerzos, hecha de esta forma, la responsabilidad de todo individuo, cuando comenzamos a valorar el tiempo, todo comienza a tomar sentido en la vida.

*“El tiempo es oro” Dicho de Mentalidad de Tiburón*

La vida deja de ser un evento al azar y se transforma en la consecuencia lógica de nuestras decisiones, ya que puede, que cambien los escenarios y que las historia se repitan, desde la guerra a la hambruna, repetidas e innumerables veces, pero al menos ahora, ya tenemos control sobre algunas cosas y no somos parte del deleite sádico de alguna deidad creadora, a la cual debamos rendir tributo por miedo, más que por amor y cariño, que ha buscado siempre representar.

*¿Entonces, cómo aceptamos todas estas verdades como absolutas e incuestionables en nuestras vidas? Creemos que la única forma, es que el sentido se base en nuestros gustos, necesidades y nuestra propia opinión.*

De esta forma, el hambre se convierte en algo positivo, deja de ser solamente el dolor y la deuda de la humanidad, hasta quizás el hecho irrefutable de la

imperfección de todos nuestros sistemas políticos, económicos, y sociales.

Y esto nos lleva a cuestionar lo básico detrás de nuestra voluntad, nuestra propia capacidad de ser conscientes.

Creemos que de alguna manera, reconocer la consciencia como algo alcanzable en la práctica, parece un plan lógico, pero no del todo claro, para simplificar esta tarea, las separaremos en tres instancias: Conciencia Psicológica, Conciencia Moral y la Conciencia social.

La conciencia psicológica consiste en la capacidad que posee el ser humano de advertir su propio ser y sus actividades e incluso sus fortalezas y debilidades. Es la consciencia o el conocimiento de su propia interioridad.

La conciencia moral es el juicio que cada cual realiza sobre la bondad o malicia de sus propias actitudes y acciones,

La conciencia social es un aspecto de la conciencia moral, designa la particular sensibilidad ante la justicia o injusticias sociales.

Esto es lo que nos ocurre por dentro, como calificamos estas acciones y nuestro vínculo con lo externo. Todas estas pueden ser escalables, en todas las

dimensiones, cada vez que interactuamos con otros, o reconocemos nuevas realidades, terminamos alimentando nuestra consciencia, y con un ejercicio sencillo, podríamos reconocer nuestro estado actual de consciencia ¿Cuanto sabemos de nosotros mismos?

Te proponemos el siguiente ejercicio:

Cierra los ojos e imagínate a ti mismo subiendo por una gran escalera, donde sólo tienes tres acciones:

La primera es la de mantener tu posición en dicho escalón, la segunda es la de subir un peldaño, y la tercera es la de mirar a tu alrededor, pero no puedes retroceder, puedes mirar a ambos lados, y verás a tus más cercanos en diferentes posiciones. Algunos más arriba, otros más abajo y algunos simplemente estáticos.

Cada una de las acciones, subir, bajar o mirar son esenciales, algunas te plantean dudas, otras consuelo. Esta visión de la conciencia, nos permite reconocer en el tiempo, nuestro propio avance en cualquiera de las divisiones: sociales, moral o psicológica. Podrás verte a ti

mismo en el tiempo, desde tu juventud, hasta la actualidad.

Y luego de terminar este ejercicio, podríamos definir de manera general, nuestro estado, como el conocimiento que un ser tiene de sí mismo y de su entorno, pero también de cómo hemos construido nuestra moral o bien de las cosas que hoy nos parecen normales, desde los estímulos del interior y exterior

Cuando se desconoce la realidad interna, se tiende a externalizar las culpas. Nos hace evadir nuestra propia capacidad para automejorar, y no es necesario enclaustrar todas las responsabilidades en la meritocracia, ya que a veces, por más que lo intentes no se puede superar el contexto precedente.

Esto nos hace estar en un conflicto interno, una guerra con el hambre dominante e interminable. Toda tu voluntad se encuentra destinada a combatir este sentimiento, no se puede terminar con esta sensación de manera definitiva, al menos en los términos que reconocen esta reflexión, pero sí podemos empezar a entender nuestro hambre, al momento de reconocer de donde proviene y a donde apunta. Esta es la mejor forma de abordar esta condición, ya que nuestra intención reside, precisamente allí, en despertar las

ganas, el interés de reconocer lo que nos hace falta, y cuales son nuestros apetitos, y las herramientas que tenemos para alimentarlas.

Confiamos plenamente en que el ser humano es capaz de autorrealizarse, de autoencontrarse y automejorarse, ya que su mayor virtud reside en su inteligencia y consciencia de sí mismo. Es lógico entender que quienes viven con miedo a la incertidumbre, de si podrán comer mañana, les es más difícil lograr evolucionar sus gustos, especializar sus técnicas, definir y trazar sus sueños en realidad. Porque la lucha es constante y agotadora; en cambio tú, puedes salir a vivir tu vida y quizás no a sobrevivirla. Vives cada una de tus decisiones de manera consciente, ya que eres el encargado de todas tus elecciones y no son las consecuencias del instinto o el contexto, pero es en las sensaciones del corazón, la pasión y la motivación que se vive de manera libre.

Por otro lado, entendemos que no morir de hambre es la primera gran responsabilidad del individuo.

*¿Qué hacemos cuando queremos alimentar*

## *el espíritu y no el estómago?*

Tarde o temprano la monotonía de la rutina golpea la puerta, y nos pasa la cuenta. Un encargo que demora años en llegar, pero llegará al fin y al cabo, en el momento preciso, para provocar una pequeña pero relevante epifanía en nuestras vidas, y entonces:

### *¿Ahora qué hago?*

Hay muchas cosas que naturalmente se nos dan y cada uno tiene la responsabilidad de reconocer esa habilidad y explotarla. Las otras, que sumado a la aspiración, disciplina y trabajo duro, se convierten en sistemas de validación constante por la mejora, para luego ser un respaldo de la identidad, "Yo soy"

*¿Cuántas veces estuvimos sumergidos en el hambre, solo por no reconocer con claridad nuestros apetitos?*

Que difícil es aquel momento teniendo la despensa llena, no saber qué comer. La angustia de no saber que hacer, teniendo todo a la mano, porque de esta forma podemos vernos, como un contenedor de emociones, conocimientos, pensamientos, deseos y motivaciones; sin duda, el no tener una receta o estrategia, puede hacer que estos elementos terminan por generarnos dudas, miedos y malestares.

Incluso hay un término que define perfectamente este estado:

La Aboulomania: es el desorden mental en el cual las personas experimentan graves cuadros de indecisión en los diferentes campos de su vida cotidiana.

Estamos luchando constantemente o todo el tiempo contra el hambre, por la mañana al abrir el refrigerador y no ser capaces de tomar una decisión para saber qué hacer, con la variedad de oportunidades que tenemos por delante y con todas las ganas de emprender un nuevo día.

Pero creemos que es más recurrente por las noches, cuando el mundo se silencia momentáneamente en la oscuridad de la soledad, cuando las indecisiones y obsesiones se apoderan de nosotros, en un silencioso, pero aterrador y sombrío discurso interno.

Esta reflexión es para quienes quieren resolver su propia hambruna y reconocer la necesidad de resolver su hambre dominante, en una reflexión desde la incertidumbre.

Por qué las personas somos complicadas, nos mueve una cosa y terminamos siendo otra, muy distinta de lo que se tenía planificado por nosotros o nuestros padres. El hilo rojo que vincula toda nuestra existencia parece

tensarse a veces y en otras simplemente cortarse, porque pasan cosas que nos estremecen, y nos dan la oportunidad de analizar si nuestras acciones nos están guiando hacia donde queremos llegar.

Grandiosa es dicha oportunidad y qué difícil es sentir que te la mereces realmente, no son solo la mezcla de inseguridades.

Naturalmente, desconfiamos de todo lo que no es familiar y siempre nos predisponemos al fatalismo ¿Cuántas veces nos dijimos que no y a nuestros sueños, solo por miedo a la oportunidad? ¿Cuántas veces nos dijimos que no, a querer, sentir, reír, saltar y soñar, por miedo a ser felices? Cada vez que tengamos la pequeña posibilidad de cambiar las cosas para mejor, debemos arriesgarnos a vivir sin importar el miedo que nos provoque.

La única razón de todo esto, es el presente, la sensación inmediata de estar vivos y una frase bastante usada, a pesar de sus innumerables interpretaciones es:

*“Carpe Diem, que literalmente significa coge el día”*

Es el presente, el regalo maravilloso de la existencia, lo que ocurre precisamente en este instante. Es la suma

de muchas acciones, que tienen que ver contigo y otras que no, incluso, el escribir este libro y que hoy lo tengas en tus manos, es testimonio suficiente de que hay un propósito y un sentido para cada una de las cosas. El poder hablarte directamente en estas letras es tener una conversación lejana, pero conectada en nuestras conciencias.

Al menos así queremos verlo, el instante preciso para elegir algo nuevo, algo que no estaba destinado a ocurrir,

A través de las preguntas más sencillas, es que las cosas comienzan a pasar. La oportunidad de ser otro o de ser quien realmente queremos ser, que por una inercia sostenida, no estamos destinados a ser. Pero así, como cambian las cosas de forma tan inesperada, también se pueden crear las oportunidades con trabajo duro y constante, con la admiración de otros y de nosotros mismos por sobre todo con la profunda creencia de que podemos cambiar el mundo, si lo deseamos con una fe profunda y aferrándonos a nuestras propias creencias. Alimentando este deseo con toda la vida y aunque algunos días parecen más grises que otros, seguiremos confiando en nuestra capacidad para superarlo todo.

En este plato, intentaremos establecer la premisa filosófica de cómo el hambre dominante, puede ser una

herramienta de desarrollo personal y un movilizador social positivo.

El hambre en sí mismo, refleja una medida para equilibrar de manera física o en este caso filosófica y/o espiritual, aunque ambas partes, la física como referente de un síntoma fisiológico de necesidad nutricional, o de manera filosófica y/o espiritual, como la búsqueda de un sentido a la vida, hacen de esta, una herramienta de comprensión de la realidad como situación de bastedad o consciencia armónica cuando se encuentran en equilibrio.

El plantearnos la vida como un viaje del cual no existe retorno, si no, solamente la experiencia como el hito significativo de vivencia humana, podemos pensar en el hambre como las voluntades y acciones necesarias para disfrutar a plenitud, de esta experiencia, y testimonio irrefutable de nuestro paso por la humanidad.

Anteriormente, establecimos la premisa de que el hambre fisiológico, y el hambre dominante, comparten esta relación inherente con el ser humano y está claro, que cuando el hambre se transforma en un dolor constante, no hay corazón que resista las ganas de acotar las desdichas sobre esta búsqueda, se puede estar muy dispuesto a sobrellevar siempre estas cargas, pero imposible revivir tanta desgracia siempre.

Porque hay un momento donde la realidad cercana, termina fatigando cada uno de los esfuerzos, cada una de las iniciativas y muchos no alcanzan a levantarse, antes que un nuevo golpe les enfrente, y naturalmente nos sentimos abatidos por todas estas sensaciones que empujan muchas veces a decisiones imposibles, pero no existe problema alguno, que no se pueda resolver sin ayuda, o al menos sobrellevarlo en paz. Muchas veces, veremos el resultado de nuestros esfuerzos, en un futuro que parece incierto, lleno de promesas, pero con trabajo constante y apasionado, no existen metas que no se puedan alcanzar, aunque sería incrédulo esperar resolver algunas metas en una sola vida, por la misma razón, se debe pensar en las herramientas con fines colaborativos, donde otros cumplan sus metas con nuestra ayuda y viceversa.

*“Toda bondad nace del egoísmo de la autosatisfacción”*

*Frase del Autor*

Ya lo decía hace algunos años en su pirámide Abraham Maslow en su obra “Una teoría sobre la motivación humana (en inglés, A Theory of Human Motivation) de 1943, Es el fin último del ser humano

autocompletarse, o definirse a través de su historia” Su comprensión sobre sus dolores y hambre específico, el cual se traduce en la justificación de toda su existencia y a pesar que su teoría se refería a que el individuo debe autocompletarse, en la que se agrega el factor social del individuo, esta visión queda incompleta y es en esta frase que podemos entender que, las motivaciones humanas requieren de elementos externos que las proyecten en la realidad.

*Ningún hombre es una isla entera por sí mismo.  
Cada hombre es una pieza del continente, una parte del  
todo. Si el mar se lleva una porción de tierra, toda  
Europa queda disminuida, como si fuera un  
promontorio, o la casa de uno de tus amigos, o la tuya  
propia. la muerte de cualquiera me afecta, porque me  
encuentro unido a toda la humanidad; por eso, nunca  
preguntes por quién doblan las campanas; doblan por ti.  
John Donne, (1624)*

Y es en las palabras de uno de los poetas metafísicos más importantes, donde postula, que el hombre es un fragmento a disposición, un elemento que construye el bien como testimonio viviente y que alcanzar su singularidad, es parte de un plan mucho más grande que

él, pero es cuando el individuo se asocia o vincula con otros, que logra influenciar o ser influenciado, por lo cual cambia o modifica sus apetitos ya que son las influencias sensoriales externas, las que estimulan nuestras propias necesidades, por que nosotros somos quienes debemos construir con nuestros apetitos, el hambre que buscamos resolver y es esta misma, que en la mayoría de las personas es modificable, ya que solo un par de cientos de ,reconoce su hambre dominante a una edad temprana y la mayoría de nosotros, nos costará una vida o quizás más.

Gran parte de nosotros, reconocerá a estas personas como superdotados en sus propias áreas, síndrome de savant, genios o simplemente, personas destinadas a realizar una tarea que sea necesariamente la finalidad de su propia vida, ya que, no podríamos pensar en la actualidad en algunas personas con otra labor, y basta con comenzar a mencionar algunos de los individuos más singulares de la humanidad, en sus propias disciplinas.

Schoppenhauer, Nietzsche, Descartes, Freud, Kant, Einstein, Mistral, Curie, Franulic Dahli, Marin, Caffarena, Parra, Jaraquemada, Mozart, Richard Wagner, Pavarotti o en el deporte como Bolt, Agasus, Ríos, Kasparov, Gaucho, Messi, y así entre muchos otros que alimentaron

un hambre en un sentido más social o específico, Gandhi, Luther King, Mujica, Teresa de Calcuta podríamos incluir miles de personas destacables en cualquier campo, pero el ejemplo es más evidente, ya que no veríamos a estas personas tomando otra labor que no sea por la que actualmente las conocemos.

Para el otro 99,99% de la humanidad, las motivaciones fluctúan o se sensibilizan entre las condiciones y la funcionalidad del apetito. Alimentar la funcionalidad, es un deseo netamente meritocrático y de un sistema basado en el comercio.

*¿Si no dependiera del dinero, a qué te gustaría dedicarte realmente?*

*¿Qué es lo que primero se te viene a la mente?*

Luego de hacerte esta pregunta, se establece con claridad el hambre dominante, es en ese momento, que puede definirse como una verdadera libertad, por que carecen de antojos condicionales, ya que es una respuesta absoluta e innegable, que nace de tu verdadero yo, es en absoluta libertad o saciedad en este caso, una elección legítima y consciente, es allí donde nace una nueva pregunta

*¿Cuál es el momento y lugar donde mis apetitos convergen?*

Todos los días tienes la oportunidad de levantarte como una persona nueva, que se construye, mejora y vibra con su realidad e intenta realizarse día a día, aunque hay momentos, que parecen ser más relevantes que otros, ya que marcan precedentes para el futuro, sin agregarle un sustantivo dicotómico a las experiencias.

Es imposible después de entender que las personas se encuentran siempre al límite de sus propias conciencias y dolores, saber que también se encuentran al borde de todo su potencial humano. Es profundamente agotador el proceso de automejora, más cuando nos presionamos a ser siempre el mejor y no deberíamos partir esta reflexión enrostrando tus propios errores, ni tus culpas, porque faltarían árboles para culpar a la humanidad de todos los errores que han cometido, más que nada, deberías asumir como aprendizaje cada una de las veces que dijiste que no, o que simplemente no tuviste el valor de afrontar la realidad con criterio y responsabilidad, pero quisiéramos recordar también, que eres un ser maravilloso, un ente perfecto en tu imperfección inherente y profundamente genial en todo tu esplendor.

Eres la oportunidad perfecta, la suma de millones de posibilidades cósmicas, hecha carne y consciencia, puedes expresar todo el potencial de años de evolución y absurda estadística del universo, por que algo le faltaria

al mundo si tu no estuvieras aquí. Debes entender, que a pesar de lo grande e inconmensurable que es el universo, hay cientos, sino miles de cosas, que no pasarían si tu no estuvieras aquí y tu puesto estuvo vacío antes de ti y quedará vacío despues de ti, por que eres irremplazable a los ojos de muchos, eres la combinación y culminación de decenas de millones de años, vuelto un individuo con capacidades infinitas, solo debes saber como permitirte cada uno de esos apetitos y en qué cantidad, para vivir con tranquilidad y muy a pesar de lo que indique el modelo, sobre que para las empresas nadie es irremplazable, en cuanto a la realidad del hombre, es una falacia demostrable.

Por que seria sencillo, nombrar algunas acciones que podríamos hacer para cambiar la realidad de algunos o de muchos, pero nos queremos quedar con el ejemplo más sencillo de todos, que es la donación de órganos, ya que es una pregunta con solo dos respuestas sí o no, pero con una profundidad de conciencia, que podría derivar en más de alguna crisis existencial.

Porque podríamos hacer tanto bien, solo con expresar un simple deseo en nuestra vida, podríamos proyectar la vida de otro; un profesor, albañil o algun pequeño con alguna enfermedad catastrófica, y no solo en el acto inmediato de salvar la vida, si no en todo el espectro de

la realidad que implicaría, ya que se amplifica todo un ciento de millón de veces, cuando nos ponemos a pensar en todas las repercusiones de nuestros actos cercanos y las consecuencias futuras de los mismos.

Todo deberíamos entender que el mundo exterior es de cierto modo una expresión de nuestro cuerpo, todos los actos expresados en la realidad son acciones que ocurrieron en nuestra imaginación, la cual alberga nuestra consciencia, y si bien no podemos desconocer el contexto que influye poderosamente en quienes podemos ser, o quienes somos realmente, no nos detiene en la posibilidad de cambiar la realidad, y cambiarnos a nosotros mismos de paso.

Cambia nuestra percepción del mundo, nos abre los ojos a nuevas soluciones, planteamientos y dudas sobre la realidad, al final los recuerdos y el agradecimiento son las memorias del corazón, no hay elemento más nutritivo para el alma, que el agradecimiento, a la vida, al mundo, a la realidad, a Dios si lo prefieres y todas estas experiencias se transforman en las reservas nutricionales del mismo y esta, es una analogía de la inteligencia del corazón y de la necesidad de alimentarla.

Se ha descubierto, que el corazón contiene un sistema nervioso independiente y bien desarrollado con más de

40.000 neuronas, una compleja y tupida red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo. Es el mismo corazón a veces, el que nos advierte de las cosas que la consciencia ignora. El hambre por la motivación, lo invisible a los ojos en ocasiones nos llama y en otras nos advierte de los peligros.

Porque realmente el pensamiento precede a la acción y no es menor lo que René descartes, en su máxima lo sostuviera, como una verdad fundamental del individuo.

*“Pienso, luego existo” Rene Descartes.*

El principio de toda cadena de pensamiento es la excitación de un medio u organismo, acciones precursoras de cualquier movimiento, que se transforman en ciclos indeterminables, que son parte de la consciencia, luego de eso se atribuyen a elecciones conscientes.

Piénsese del hambre como el reconocimiento y conciencia de una necesidad, de manera tal que el individuo al consumir algo de nuevo, logra reconocer y almacenar la información de los elementos nutricionales que lo componen, lo cual será una referencia futura para sus gustos, elecciones, acciones y deseos, ya que su mente, aunque sea por ensayo y error, terminará

aprendiendo en dónde encontrar las experiencias que le alimentan, sean personas o situaciones.

Todo esto, nos deja entrever que existe un conocimiento anterior a la inteligencia, una forma de instinto que encamina acciones y predispone a un comportamiento, educando al individuo en el contexto de alguna manera. Nuestras acciones, terminan modificando el contexto, desde lo más insignificante como lo es saludar, o cumplir con el contrato social, lo que tarde o temprano, modifica nuevamente al individuo de manera cíclica en acciones y reacciones. Son algunos comportamientos excéntricos (acciones conscientes o inusuales) del individuo que terminan afectando al medio, estas son sensatas y legítimas demostraciones de evolución intuitiva, por ensayo y error. El individuo modifica su comportamiento ante el medio externo, y cuando recibe una respuesta favorable, termina modificando el contexto en la repetición.

Al menos para esta reflexión, lograr satisfacer el hambre dominante, termina siendo la necesidad más elevada del ser humano y se halla en la cima de las jerarquías y es a través de su satisfacción, que se encuentra una justificación o un sentido aparente a la vida, mediante el desarrollo potencial de una actividad.

Se llega a esta, cuando las acciones y nutrientes son concordantes en todo momento con el deseo de satisfacerla y estas han sido alcanzadas, organizadas o al menos, hasta cierto punto.

En otros individuos que sólo logran reconocer, lo que sus antojos les permiten, son la suma de casualidades que llaman destino y radican en la simpleza, en la falta de cautela o estrategia de resolver y reconocer su hambre dominante.

Por qué teniendo una limitada selección de platillos, tienden a conformarse con lo simple, lo sencillo, aunque esto, no es necesariamente un juicio de valor, pero es válido mencionar y aceptar, que no todo el mundo busca una verdad fundamental o como anteriormente vimos en el ejemplo de la escalera; algunos solo se encuentran esperando, pero afortunadamente, siempre tendremos tiempo de soñar, crecer, vivir y experimentar la vida de muchas maneras. No hay nada de malo en dejarse llevar un poco, y es la variedad, la que se transforma en bocados de degustación que condimentan esta experiencia colectiva llamada vida.

Somos conscientes, que la condición del hambre dominante, es diferente para cada uno y no estamos cerca a resolverla como una receta funcional para todos.

A veces el contexto, termina haciendo de estos esfuerzos, un mero y sutil capricho, pero a través de toda esta reflexión, buscamos mostrar el hambre en su mayor gama de apariencias y hacerlo parte como un desafío personal e intelectual, de tu propia condición humana y lejos de eliminarlo, buscamos integrar a la cotidianidad, el hacer de él un motor o fuerza relevante para despertar los apetitos y especializar tus necesidades.

Esto, es tu propia reevaluación de la condición humana, social y espiritual, el repensarte como un molde en función al hambre dominante y lo que buscas alimentar.

*“Si quieres alcanzar la paz y la felicidades ten fe,  
pero si quieres ser un discípulo de la verdad, Buscala”*

*Friedrich Nietzsche*

Porque descubrir el hambre que te mueve y los apetitos que deseas alimentar, es encontrar tu propia verdad universal Por que es cuando el hambre dominante se reconoce, nos prohíbe un pensamiento de pobreza y desaliento, ya que es el instinto de autopreservación el que se niega a dejarse morir, y nos mueve a la filosofía del poder y de vivir, ya que tu mismo eres esa voluntad de poder y la idea de hacerse a uno

mismo, es este viaje del hambre en una forma de terapia.

¿Como debo alimentar mi hambre dominante?

El hambre es el sentido del propósito y que en muchos casos se encuentra adormecido, cubierto por los antojos del mercado y por sus necesidades imaginarias, frívolas y fútiles, que aportan a perpetuar el modelo.

Hemos sido convencidos de que somos seres incompletos, carentes de sentido ni propósitos. Corrientes de pensamientos nos obligan a aceptar de manera irreflexiva esta condición, apartándonos de cualquier objeción y por dicha receta, terminamos cayendo en cualquier sensación placentera o antojo y lo exprimimos, hasta que no podemos más con el sentimiento de embriaguez de los sentidos.

Cualquiera se siente amenazado con la carga de un propósito y un sentido estático.

*¿Cuál de todos los tipos de hambre debemos alimentar y cuales deben quedarse como un antojo inconcluso e insatisfecho?*

Es en este punto de la conversación, que nos acordamos del cocinero Antonie Bolaunger: *“Venite ad me vos qui stomacho laboratis et ego restaurabo vos”*,

quien utilizaba a modo de eslogan en el muro de la entrada de su negocio y que en español dice: *“Venid a mí todos los de estómago cansado y yo os lo restauraré”* Y cómo a través de la comida, pretendía recuperar la moral y la salud de sus comensales. Este mismo principio, sobre cómo nutrirnos, fue una de las máximas de uno de los más grandes pensadores de la humanidad, el cual sostiene lo siguiente:

*“Que la comida sea tu alimento y el alimento, tu medicina” Hipócrates* y es lo que el individuo utiliza para alimentarse, lo que le termina sanando.

Esto es un llamado a concientizar sobre lo que estamos consumiendo. Es un hecho histórico, una duda insistente de la sociedad y la humanidad, e Hipócrates lo tenía muy claro en esos años.

Otro que fue aún más categórico en su premisa, por no solo declarar la correlación de los individuos en lo que representa el acceso a lo que se consume, sino que también cuestiona la idea en un juicio y una autoevaluación de las certezas morales y sociales de los mismos.

*“Dime qué comes y te diré quién eres”*

La frase pertenece al filósofo Jean Anthelme Brillat-Savarin, autor del primer tratado de gastronomía,

haciendo referencia a la forma de alimentarse hacia finales de 1700.

Entonces, ocupando la premisa del autor, ¿quienes somos? y cómo estamos alimentando nuestras conciencias y motivaciones, este principio, de saber cómo nutrirnos en lo espiritual, intelectual y emocional, es que debemos reconocer nuestra propia responsabilidad de lo que estamos consumiendo, televisión, educación, capacitaciones, internet, etc..

La frase anterior, nos recuerda mucho una que aun en la actualidad sigue vigente, *“Dime con quién andas y te diré quien eres..”* frase insignia de muchos para sectorizar y menoscabar la identidad de algunos.

Pero si la comprensión de nosotros mismos también reside en lo que estamos consumiendo para nutrir nuestro hambre dominante, entonces esto también recaería en las personas y cercanos, ya que en un gran porcentaje, terminamos absorbiendo mucho de ellos también. Lo bueno y lo malo de cada uno., por que ciertamente hay personas que inspiran, personas que pueden levantarnos con una frase o con un pequeño discurso. Esas personas son capaces de conectar con todas las ideas y sensaciones más profundas de las personas en la oratoria o en la exposición de sus propios

desafíos, porque ellos alimentan con cada una de las palabras de su boca,

En nuestra evidente resistencia en cuanto a Dios o culto religioso, nos es inevitable coincidir con estas citas bíblicas en todo este proceso, ya que las palabras construyen realidades, y tal fue la necesidad del hombre por alimentar el espíritu, que quizás en el proceso, logró conectar, crear o inventar esta relación con lo infinito, para comprenderse a sí mismo, o ayudarse a sostener las cargas de la vida cotidiana..

*Mateo: 8:8*

*Señor, yo no soy digno de que entres en mi casa, pero una palabra tuya bastará para sanarme.*

Pero de la misma manera que la palabra es una herramienta para construir, a sí mismo, podemos destruir todo lo que hemos creado, por escuchar a quienes no nos alimentan, sino, que escupen el pan, antes de entregarlo. Toda la miseria consciente contenida, en un acto antes de ofrecerlo..

Existe una resistencia natural en el medio, para evitar que los individuos modifiquen el entorno o así mismos, esta resistencia se presenta primeramente en el

núcleo familiar, y desde allí, se va disseminando al entorno más cercano (escuela, trabajo o amigos..) Esto es mencionado ampliamente en la historia del hombre, desde la alegoría de la caverna, hasta algunas metáforas como la del balde de cangrejos, la cual, se refiere a un balde lleno de cangrejos donde individualmente estos animales pueden escapar con facilidad de la cubeta, pero en su lugar, se describe como los cangrejos se sabotean, agarrándose entre ellos en una competencia inútil, para que ninguno pueda escapar, asegurando la destrucción del colectivo.?

La analogía del comportamiento humano afirma, que los miembros de un grupo intentarán negar o disminuir la importancia de cualquier miembro que logra éxito más allá de los demás, por envidia, despecho, conspiración o sentimientos competitivos, para detener su progreso.

*“Por que la culpa no es del chancho sino de quien lo alimenta” Dicho popular.*

En nuestra más primitiva condición, somos una competencia interminable, pero es nuestra hambre la que impulsa nuestras acciones y nos alimenta en realidad. El cuestionamiento de cómo alimentamos conscientemente y nuestras motivaciones, aunque en muchas ocasiones no se encuentre definido con claridad, hace que seamos

nosotros mismos los verdugos e incitadores de nuestras propias hambrunas.

La única libertad que disponemos en general es "*qué hambre debemos alimentar*" La condición actual, se basa en el consumo y esto incluye a la educación la que venden la idea de ser en función al grado educativo y es a través del consumo de alguna institución educativa, la que nos permite decir "Yo Soy.." pero tenemos la libertad de elegir antes cualquier cosa, y así, podemos alimentar el hambre dominante que tenemos.

## El hambre que puedo alimentar

La educación tiene muchas aristas para simplificarlas en un par de párrafos, pero para esta reflexión nos concentramos en nuestra autoeducación. La propia explicación de por qué somos, y por que buscamos ser.

Ya que nadie puede comerse el mundo de un solo bocado, a pesar de lo mucho que nos intenten convencer con el marketing y otras estrategias publicitarias. Estamos en una época donde la autoexplotación es sinónimo de la autorrealización de los individuos, una especie de depredación interna, la autofagia que ocurre previo a la inanición, aunque para ser más precisos, sería antropofagia. El consumir carne humana, y en este caso específico la voluntad de ser.

La forma en que se construyen los relatos del hambre, están hechos de contradicciones interminables, y se manifestaban con cada uno de los bocados rellenos de experiencias, alimento de año tras año de resignación poco esperanzada, pero llena de sueños e ideales.

De cierta manera la vida sigue, y vivir parece sencillo, una experiencia que anhela gozos y placeres, pero que en ocasiones parece ser una condena

indeterminada de hambre, dolor y muerte. Porque se muere una sola vez, pero todos los días traen un recuerdo de aquello como un bocado y el optimismo parece un consuelo irónico desde los ojos de un realista. El reconocer la realidad no es tarea fácil, por que es un hecho doloroso, el ver una sociedad tan frágil, que sin tanto esfuerzo podemos observar su escala valórica, para darnos cuenta, que tan podridos estamos y no nos referimos a la moral descrita por la religión, si no de los valores humanitarios que compartimos. El mundo pareciera estar condenado a revivir su historia cíclica, repetir las guerras, pandemias y la hambruna, por siempre y para siempre.

Si aceptamos dicho dolor como el costo de una vida llena de oportunidades, cada día se llena de brillo y esperanza, y es allí, donde el viajero con hambre alimenta sus propósitos. El nómada de la experiencia, el artífice del cambio, un agente de cambio. y todo nace como un gesto, la voluntad de ser hecha relato, hecha cuerpo y alma.

Cada viajero conoce su hambre, pero desconoce su apetito y la vida se encarga de brindarle cientos de bocados, algunos dulces y empalagosos, y estos, son refuerzos positivos para encaminar su propósito. Mientras que otros amargos como la hiel, heridas

dolorosas, saladas como el mar, cual trago de vidrio molido y nos destroza por dentro, nos desgarran cada vez que recordamos y de estos últimos, solo se puede desprender, que la vida y la naturaleza premian a los que siguen intentando a pesar de las condiciones y el entorno, sin importar cuan rotos estemos por dentro. Una suerte de soberbia combinada con una especie de consciencia o conocimiento ancestral, que guían y promueven el hambre de este viajero.

*¿En este caso, qué gana el viajero con hambre?*  
Porque el modelo demanda riquezas, lujos y por sobre todo ostentación de los recursos y la opulencia, es una opinión más que personal, pero basada en la vivencia del ensayo y error.

Hacer esto todos los días, es soñar con un mundo mejor. No se consigue con ninguna divisa, no se piensa en ser más rico, ni mucho menos, en ser un estelar de televisión, por que solo es un desconocido en su propio viaje. Lo que él recibe, son emociones. Experimentar la felicidad con su hambre y compartir sus apetitos con otros y disfrutar de aquellos bocados con otros, Es un entendimiento profundo de la vida, siente el amor y siembra la semilla de la posibilidad de creer en un mundo mejor, por que se reciben cosas que el dinero no puede pagar y esto hace que el mundo sea un lugar

maravilloso, y en nuestra vida, ¿Cuál es el hambre que te mueve?

*“Los dos días más importantes en tu vida son el día que naciste y el día que entiendes porque.. - Mark Twain”*

Luego de conocer estas ideas, nos toca preguntarnos,

*¿Y cuál es la naturaleza propia de dicho hambre?*

Parece una tarea sencilla, ya que las motivaciones parecen ser un hecho en sí mismo y no un algo que necesite explicación para ser, pero el origen de nuestras búsquedas o lo que intentamos alcanzar, es en extremo diverso.

Vemos el hambre dominante, como si se tratara de la identidad propia de nuestros deseos, la forma de hacer de la vida y de cómo se desarrolla, la suma de nuestros antojos, pero cada persona necesita comprender e identificar cómo se auto realiza y desarrolla, en función a estos mismos, con los medios que tiene y con las capacidades que por naturaleza se les otorgó.

*“Frase común es la de tener dedos para el piano”* , por que gran influencia tenemos con nuestro actos en la realidad y nuestras creencias en sí, pero debemos tener cierto nivel de comprensión sobre nosotros mismos y de

cómo estas habilidades naturales nos permitirán desarrollar con mayor eficiencia nuestro hambre.

No quisiéramos caer en relatos sobre lo que el éxito se trata, ya que daría para varios libros más, los que momentáneamente no estamos centrados en realizar, pero de lo que realmente podemos hablar, es de la conexión con nuestras pasiones, las que nos hacen sentir en conexión con todo lo que nos rodea, como si el lenguaje del universo se nos hiciera de alguna manera legible y pudiéramos conectar con todas estas ideas que parecen incomprensibles de alguna manera y a pesar de nuestras capacidades, nuestras condiciones, deseamos hacer sin importar nada. Dinero, condición social, o opinión pública.

Es en esa sensación donde el hambre dominante, se manifiesta con mayor claridad. Ese deseo que no atiende a razones ni argumentos, deseo visceral de satisfacción. y en base a esto, te podemos dar estas 7 reglas para seguir alimentando tu hambre dominante, y disfrutar de saciarse con cada bocado.

1) Sé paciente: No es necesario creer que solo con llenarnos la boca es suficiente. Cada menú tiene sus tiempos y cada una de las cosas, tiene su proceso. Atragantarte por quererlo hacer todo de una vez, y no

hacer lo más sencillo que es tragar o concluir con cada proceso, es uno de los peores errores que podemos comentar, no solo por que en general no tenemos la capacidad sino también, por que somos incapaces de disfrutar cada uno de los bocados que nos da la vida, el presente es tan importante como el futuro que esperamos concretar,

2) Conócete: Es realmente importante conocer quienes somos, aunque realmente nadie explique concretamente cómo comenzar a hacerlo, ya que pareciera ser lógico saber con claridad quien es uno, pero realmente no te confundas, muchas personas no se hacen esta pregunta. Incluso, mayores de 60 años no saben cómo responder a esta pregunta, que pareciera ser tan sencilla, pero a la vez tan compleja de abordar, *¿Qué es lo que quiero? ¿Cuáles son mis fortalezas y debilidades como persona?*

3) Disciplina: Nadie puede comerse el mundo en un solo bocado, se necesita disciplina constante, y una forma de tratar cada proceso con rigurosidad, y orden por sobre todo. Debemos ser capaces de poder restringir nuestros deseos inmediatos, en función al fin último de nuestro hambre dominante.

4) Crea tu Receta: Cuando sepas bien qué es lo que quieres, es más fácil definir una estrategia, paso a paso, con las cosas que te gustan, y quieres alcanzar. También saber que habrán algunas , que pueden ser menos glamurosas que otras, pero cada tarea importa para el mejor de los resultados.

5) Busca viajeros con hambre: Conéctate con personas que vivan su hambre dominante, no son muy difíciles de reconocer, se inspiran cuando hablan de lo que les gusta, y lo hacen siempre y en todo momento que pueden, usualmente tienden a beber mucho café.

6) Confía en el proceso: Cada preparación tiene su tiempo, no es necesario quedarse mirando cómo pasa el reloj, si la receta dice treinta minutos, por mucho que te concentres en el tiempo, no pasará más rápido.

7) Y comprende que no existe el último bocado: Cuando estés en ese momento por el cual luchaste tanto y ves como cada momento está más cerca, entenderás que dicho bocado se transforma, por que tu creciste en tu búsqueda por encontrarlo, lo cual hará que siempre que parpadees sea un bocado diferente, una nueva meta, un nuevo sabor, un nuevo color, todo va cambiando, pero estarás contento que siempre es tu elección.

El hambre de autoeducación parecería ser la principal, pero tenemos variedades de hambres; hoy por hoy, descansamos en el hecho de satisfacer solo algunas pocas, dando prioridad, de por qué debemos alimentar ese tipo de hambre.

Pero la pregunta que nos convoca en este momento es:

*¿Y en qué medida debemos satisfacerla? porque todos tenemos hambre ¿Cierto?*

Pero qué debemos satisfacer y en qué medida nos permite llevar una vida cómoda, simple humanitaria y autorrealizada.

## El hambre individual, alimenta el Bien Común

El bien común como concepto de oportunidades para dejar satisfechos a todos. Nadie mira, nadie pierde, todos obtienen un poco de la justicia en su propia medida. Una suerte de olla común, donde la empatía es ingrediente para todos y todas, alejando las prácticas añejas; renovado e innovando, lleno de posibilidades formas y colores, pero *¿por qué es tan importante mirar el futuro con ojos del Bien Común?*

La historia nos dice que la brecha entre quienes tienen y los que anhelan tener nunca desaparecerá, si la mecánica se basa en la competencia y no en la colaboración, persiste el instinto de ser un depredador. La meritocracia obliga a pensar que solo el trabajo individual es la única forma de crecer, ¿Pero qué pasa, si hacemos nuestro mejor esfuerzo para nosotros, pero también para los demás? Es acaso un fracaso crecer con otros y/o ver crecer a otros.

Según las lecciones de Adam Smith, el padre de la economía, la ambición individual beneficia al Bien Común.

*¿Entonces sálvese quien pueda?*

Y es aquí donde el hambre individual se cruza con el hambre colectivo. La ambición personal y búsqueda de nuestras respuestas parecen converger en otros, y buscar soluciones en la cooperatividad parece ser la única solución para estos tiempos, entonces *¿cómo hacemos de la vida una experiencia más justa?*

La justicia es el principio moral que inclina a obrar y juzgar respetando la verdad y dando a cada uno lo que le corresponde, pero antes de cuestionar la estructura y significado de la palabra de nuestra interpretación como seres humanos libres y entes sociales. Es preferente comprender que el acto mismo de justicia es una parte viviente de la solidaridad y viceversa.

La solidaridad es una responsabilidad humana y acto de sanación interno, que tiene cada una de las personas con su pasado, se puede llamar de diferentes formas, Regla de oro, Ley de la abundancia, Dharma o simplemente gratitud, por que ser solidario. Es ser justo con quien no posee, con quien llora, con quien necesita, con quien tiene hambre. Pero al parecer no existe la justicia sin la solidaridad de la empatía y los valores comunes entre seres humanos, ya que la única condena admisible en el escenario actual de Chile, sería la indiferencia, la impunidad y falta de consciencia.

*¿Pero es acaso que los ricos y opulentos tienen la culpa de este sentir de insatisfacción social abundante e imperante en el Chile de hoy?*

Por que desde allí parece injusta la vida, para quien se encuentra en la fila de una olla común, intentando vivir, con dignidad estos días de máxima angustia, en un hambre crudo y descarnado, que se vive en poblaciones y guetos, por que si la razón fundamental del concepto es *“Dar a quien le corresponda lo justo”* es acaso justo, percibir y recibir la más dura de las realidades, solo por no tener, ni pituto ni dinero ni educación, ¿Acaso, estas son las secuelas de un sistema voraz y consumista, que nos aleja de lo simple y lo sincero que es sentir y entregar gratitud a los otros?

Más importante que someter a un juicio injusto, la precariedad o la opulencia, creo que es justo y necesario, el solidarizar hoy como chilenos en causas comunes, y abrazar la esperanza de un Bien Común para todos. Hemos sufrido y desempolvado los dolores de un Chile olvidado por la premisa de ser los jaguares de latinoamérica, donde la realidad se vino abajo, con la miseria de miles de chilenos endeudados, pero exitosos para las redes sociales, mientras que se cocinaban a fuego lento entre deudas, cuotas e intereses insostenibles. El hambre prosperó como la pandemia, la necesidad se

vistió entre tanto éxito con humildad y elegancia alrededor de Chile con ollas comunitarias en cada cuadra.

En esto último, donde la justicia y la gratitud se encontraron. Cientos, sino miles de millones de pesos, que se movilizaron para ayudarse entre compatriotas, empresarios, pymes, fundaciones y particulares, que vibraron en un solo corazón, apoyándose nuevamente, ante una de las crisis más importantes a nivel mundial. Chile en ese momento, comenzó a creer en un Bien Común. Lamentable pero necesario, fue que el terror de una crisis mundial tuviera que remover la conciencia, la falta de empatía y de humanidad.

Cuando la angustia de la espera, se hace mas fuerte, cuando los ahorros de los trabajadores ya se consumieron en cada uno de los retiros, y que las pymes chilenas, ya no pueden soportar tanto peso sobre sus hombros, es cuando debemos pensar, creer y soñar con un Chile unido en Bien Común, donde la cooperación y la solidaridad sean un estandarte que nos ayude a crear unidad.

Y es por esto, que creemos que la justicia es parte de la solidaridad en empatía, ya que no podemos medirnos a todos de igual manera, porque todos somos diferentes.

No podemos seguir pensando en sistemas de jerarquías lineales, que crean empresas con eficiencia absoluta, pero con inhumanidad ante sus trabajadores. Necesitamos más personas, que por sobre todo no construyan para ser la mejor empresa del mundo, si no una mejor empresa para el mundo, y que el centro de su sentir, sea la justicia y la solidaridad.

Y Cuando los empresarios y consumidores se alineen a un sistema de Bien Común que permita no solo satisfacer las necesidad variadas e infinitas del ser humano, sino, que también permita cuidar preservar y sostener los valores como la justicia y la solidaridad. Recién en ese momento, podremos ver nuevamente a Chile como los jaguares de latinoamérica, cuidando de cada uno de sus ciudadanos, agricultores, empresarios, y sociedades civiles, creando una cadena de suministros, que permita respetar la verdad y dando a cada uno lo que le corresponde, un nuevo Chile de Bien Común.

Hoy en día la competencia individual no sólo obstaculiza a quienes viven con hambre, si no que también, a quienes quieren erradicarla. Adam Smith sostenía que para mejorar el resultado, cada miembro del grupo, debe hacer lo mejor para él y para el grupo.

Nuestra experiencia dice que estudiar el hambre en sus estadísticas nos hace olvidar el dolor y la fatiga de un estómago vacío. Esto, solo puede ser una cuestión de la más alta prioridad de la humanidad: sanear esta deuda histórica, ya que, se pierde la comunicación a este dolor y es el relato que enriquece cuando compartimos el deseo de resolver el o los problemas, entre la academia y las personas.

En el plato principal, pudimos darnos cuenta que cuando las ideas, y quienes las sostienen, buscan las soluciones, se encuentran. Parece una obviedad, pero es la voluntad la que radica en el hambre. La voluntad de hacer y ser.

Hemos restringido obligadamente nuestro hambre, ya sea por situación, condición o voluntad, para alimentar y satisfacer otras prioridades, pero la lucha de hoy, no se encuentra en las bondades o ineficiencias del sistema, sino en la dignidad y el sacrificio que representa no morir de hambre. Y se transforma en una lucha diaria, de una vida transformada en desechable, de la falta de carácter por encontrar nuestras pasiones, y de lo profundos y solitariamente vacíos, que parecen nuestros apetitos.

Para quienes buscan el origen de la pobreza y la base de la construcción social, ante esta gran injusticia, se vuelve una responsabilidad y propósito para los activistas en contra del hambre y las ganas que dedican a su carrera, el desarrollar una solución a esta deuda de la humanidad.

Son acaso las inequidades e inexactitudes del sistema o realidad, que permiten el autodescubrimiento y la toma de conciencia de aquellos que viven con el hambre de un sistema mejor, de naturaleza insaciable, buscando alimentarse de los desprotegidos y de los desamparados..

Son estas elecciones las que nos llevaron por otros senderos, conociendo y reconociendo las realidades de otros, y es el poema de Robert Frost, donde nos sentimos realmente identificados, con el viaje que hemos tenido con el hambre.

«El camino no elegido»

Dos caminos se abrían en un bosque amarillo,  
y triste por no poder caminar por los dos,  
y por ser un viajero tan solo, un largo rato  
me detuve, y puse la vista en uno de ellos  
hasta donde al torcer se perdía en la maleza.

Después pasé al siguiente, tan bueno como el otro,  
posiblemente la elección más adecuada  
pues lo cubría la hierba y pedía ser usado;  
aunque hasta allí lo mismo a cada uno  
los había gastado el pasar de la gente,  
y ambos por igual los cubría esa mañana  
una capa de hojas que nadie había pisado.  
¡Ah! ¡El primero dejé mejor para otro día!

Aunque tal y como un paso aventura el siguiente,  
dudé si alguna vez volvería a aquel lugar.  
Seguramente esto lo diré entre suspiros  
en algún momento dentro de años y años  
dos caminos se abrían en un bosque, elegí...  
elegí el menos transitado de ambos,  
Y eso supuso toda la diferencia.

Porque somos fragmentos construyendo la identidad de nuestras propias conciencias, que siempre están en conflicto constante, agrupándose y desordenándose caóticamente en el transcurso del tiempo, pero existen pequeños momentos de una lucidez absoluta, donde todo parece claro, donde la duda se aísla y permite ver el mundo como lo que es, y como lo vemos específicamente nosotros, un momento de absoluta revelación.

Es tal la sensación, que nos gobierna, que nos abruma la irrealidad de sentirse liberado de toda interrogante, un momento de éxtasis sin culpas ni medidas. Son dichos momentos, que permiten conectarse puramente con nuestro hambre dominante. Conectarse con lo que no tiene duda,, con lo que nos nace de manera visceral y acompañada en esa profunda claridad, permite tomar decisiones fundamentales en nuestra vida, que no solo terminan cambiando nuestra realidad, si no la de todas las personas que nos rodean.

Asumamos el hecho de no ser perfectos, pero no como una justificación, sino como la base en la que debemos emprender nuestras mejoras, y estos pueden ser los cimientos, en la cual podemos sostenernos, para poder cambiar lo que queremos. El universo, el mundo o la vida se encargará de entregarnos lo que es nuestro, ya sea algo bueno o algún aprendizaje. No podemos

rendirnos a la vida, sino que debemos entender y agradecer, cada momento, cada palabra, cada instante, como una oportunidad para ser el mejor Yo que podamos ser, por nuestro propio bien y por el de los demás.

Gracias a ti lector por regalarme estos minutos de tu vida.

¡¡Buen provecho!!

Esperamos que después de estas últimas líneas, puedas hacerte solo dos grandes preguntas:

*¿Cuál es el hambre que te mueve?*

*¿Y estarás dispuesto a alimentarlo?*

## Agradecimientos

A todas las personas, que me escucharon y me relataron parte de su vida, a mi familia y mis amigos, por bancarse tan largo discurso de lo que para mi es una forma de ver la vida, y para cada uno de los lectores de este libro, por creer y apoyar las ganas de ayudar a otros..

Y en especial, por que el hambre que persigo fue impulsado por mi hija, *Agustina Alice Vega Bennett*. El motor mas importante en mi vida.