

# LA ALIMENTACIÓN Y SU CLASIFICACIÓN VERNACULAR PARA PREVENIR Y TRATAR LA DESNUTRICION, HAMBRE Y ENFERMEDADES CRONICAS

Lucio Iriarte Sejas<sup>1</sup>; Lorena Lazarte Camacho<sup>2</sup>

Científicos – <sup>1</sup>Investigadores (BIODIVERSIDAD, SOSTENIBILIDAD Y MEDIO AMBIENTE)

*El trabajo científico realizado, es presentado después de 15 años de estudio, análisis, interpretación y seguimiento a familias en los valles, altiplano y amazonia Boliviana y la validación de la información en los tres pisos ecológicos.*

Las grandes civilizaciones o culturas que existían y que aún existen resabios, basaron su dominio de acuerdo al espacio, tiempo y alimentación, lo único que les diferenciaba era la comunicación oral y la simbología que tenían. Cada especie vegetal o animal tiene su clasificación según lo que Dios se encargó de crear y la naturaleza se encargó de distribuir la biodiversidad de acuerdo a cada piso ecológico y para cada estación de año.

La biodiversidad ha sido domesticada de acuerdo al rol y la función que tiene en la fisiología del cuerpo humano y se consumían de acuerdo a la necesidad de cada estación del año. En la actualidad, esta clasificación alimentaria persiste dentro los resabios de las culturas andina – amazónicas y es utilizable para corregir problemas gastrointestinales, mantener o conservar la temperatura ósea, circulación sanguínea óptima, prevenir o curar enfermedades de origen viral o bacteriana.

En los Andes Bolivianos los alimentos son clasificados por las comunidades rurales o personas de la tercera edad en Chiri y K'óñi (alimentos de rápido tránsito en el sistema digestivo y que enfrían el cuerpo humano – alimentos de lento tránsito en el sistema digestivo y que calientan el cuerpo humano) los que para ser ingeridos, éstos tienen que ser estabilizados o neutralizados para la ordenada utilización de la energía (poder calórico), proteínas, vitaminas y minerales.

---

<sup>1</sup> Formación Ingeniero Agrónomo, experto en salud alimentaria, defensor de los alimentos de origen natural.

<sup>2</sup> Formación Ingeniero Agrónomo con maestría en Protección vegetal y Medio Ambiente, especialista en calidad alimentaria.

**BIOSOMA (BIODIVERSIDAD, SOSTENIBILIDAD Y MEDIO AMBIENTE)** Organización sin fines de lucro que pretende el mejoramiento de las condiciones de vida de los habitantes del área urbana y rural, la preservación del agroecosistema y el medio ambiente, con el propósito de garantizar la sustentabilidad y sostenibilidad de los recursos naturales y su biodiversidad.

Email: [biosoma@yahoo.es](mailto:biosoma@yahoo.es) – [lucioiriarte@yahoo.es](mailto:lucioiriarte@yahoo.es)

La selección natural también influyó en el establecimiento de las especies forestales en cada piso ecológico, según el poder calórico y las comunidades asentadas clasificaron a las especies forestales según al poder calórico que desprenden.

En los alimentos Chiris la utilización biológica es de 30% y en los K'ונים de 80 %, esta variación en la utilización biológica se debe a que los chiris tienen más cantidad de agua que los k'ונים. Esta diferencia que muestran los chiris y k'ונים hace que los alimentos según su funcionalidad tengan mucha importancia para la actividad normal de todos los sistemas y órganos del cuerpo humano, así se tiene que en el oriente Boliviano se toma café caliente (ley cero de la termodinámica) para poner a temperatura ambiente los músculos y refrigerar el sistema óseo (café – chiri); en el occidente de Bolivia se consumen mas alimentos k'ונים (variedades de papas nativas, maíces nativos amaranto, kañawa), así como también se emplean especies herbáceas k'ונים, para estabilizar y neutralizar a los alimentos chiris para su optima asimilación (60 %) de la energía, proteína, vitaminas, minerales y ayudar al cuerpo a mantener la temperatura normal y a la optima producción sanguínea para la mejor oxigenación a todas las células.

Después de muchos años de estudio, análisis e interpretación comprendimos la aplicación correcta de esta clasificación en la prevención, tratamiento de las enfermedades crónicas que hoy enfrenta la población mundial, tales como la diabetes, cáncer, osteoporosis, problemas articulares, hipertensión arterial, hambre, problemas de desnutrición y enfermedades de origen viral, bacteriano y micóticos.

Una de las técnicas que recuperamos, estudiamos, corregimos y aplicamos para prevenir las enfermedades ocasionadas por los virus (resfrios - gripe o catarras), dolores musculares, problemas de articulaciones y bacterias (diarreas, úlceras) es la **endotermoterapia**, el cual consiste en ayudar a recobrar la temperatura normal del sistema óseo y recuperar la óptima irrigación sanguínea para mantener a las células activas de todos los sistemas y órganos del cuerpo humano.

Para prevenir o evitar diarreas preferentemente debe consumirse alimentos k'ונים y cuando hay problemas de estreñimiento debe consumirse alimentos chiris. Los alimentos chiris ayudan a prevenir y curar problemas renales, hepáticos, gastrointestinales y cardiacos. Una buena combinación o mezcla de los alimentos chiris y k'ונים evitan la aparición de cáncer y el desarrollo del mismo.

Los animales (vacuno, ovino, camélidos) consumen selectivamente los alimentos chiris o k'ונים para mezclarlos en el estomago para evitar problemas gastrointestinales, entonces una alimentación adecuada equilibrada para los animales

domesticados y el ser humano hace que tengan la rusticidad al medio natural, originando una resistencia horizontal a cualquier patógeno.

Existen especies, variedades y morfotipos de *Zea maíz*, *Solanum tuberosum*, *ssp andigena*, *Amarantus sp.* *Chenopodium sp.* *Cucúrbitas sp.* *Allium sp.*, algunas umbelíferas y especies frutales están por perderse, pero lo más paradójico es que a nombre de combatir el hambre, la desnutrición las organizaciones encargadas de la salud, alimentación están impulsando el mejoramiento genético de estas especies vegetales para incrementar los rendimientos y tener mayor producción por unidad de área, sin darse cuenta que están generando más hambre y desnutrición, debido a que las especies mejoradas tienen una clasificación vernacular inferior a chiri ósea con una utilización biológica inferior a 30 %, aparte las especies mejoradas son esquilmanes para ecosistemas andinos - amazónicos; así mismo las tecnologías aplicadas para la producción (uso elevado de químicos sintéticos conocidos como plaguicidas se aplican en la producción y estos son de prolongado efecto residual afectando a la flora y fauna) origina las enfermedades más importantes que hoy tiene la humanidad. Otro de los factores que impulsa para la aparición de enfermedades y hambre en el ser humano, es la aplicación de tecnologías para manipular los ácidos nucleicos y que han dado origen a los transgénicos, estos alimentos manipulados tienen desbalances proteicos por que son afectados en la síntesis de proteínas por esta razón son de menor valor biológico y nada funcionales para el ser humano.

Con todos los análisis presentados y planteados, consideramos que la solución para prevenir enfermedades, malformaciones, desnutrición y hambre en la humanidad, debe realizarse la recuperación y fortalecer la conservación de las especies en peligro de extinción para garantizar la salud alimentaria del ser humano y la salud predial de los ecosistemas andino – amazónicos, garantizando la sustentabilidad, sostenibilidad alimentaria para las poblaciones presentes y futuras.

Ustedes amigos lectores, científicos e investigadores tienen la última palabra y decisión para cambiar las políticas mundiales y salvar la vida de los ecosistemas y a la humanidad.

El presente documento es una síntesis del libro que queremos publicar, al cual pedimos su apoyo para hacer realidad su publicación y así difundir esta investigación