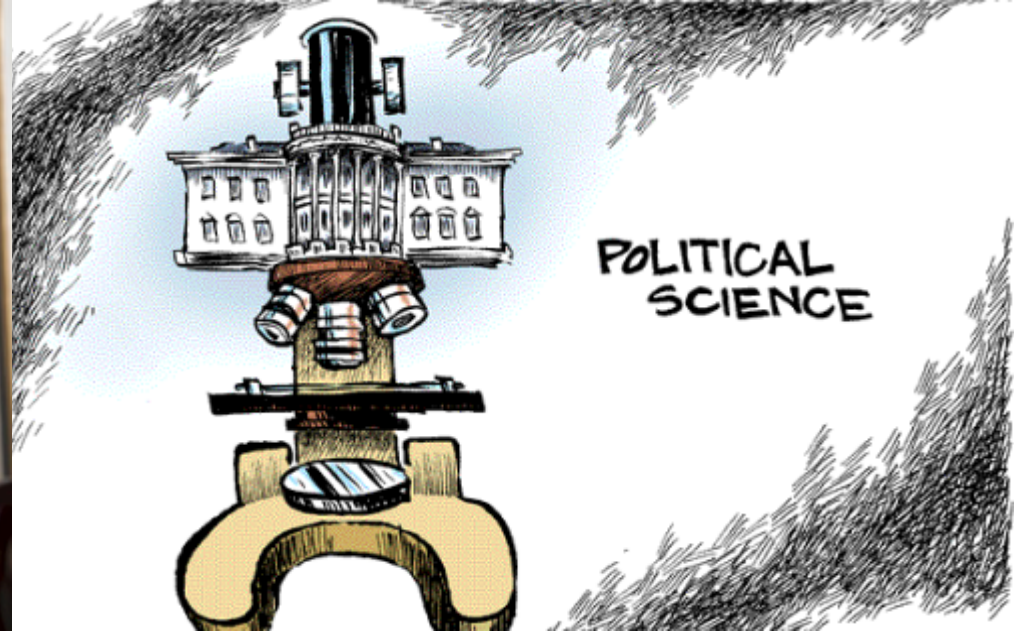


Dietas indígenas como una alternativa

Eduardo Hernández Herrera
& Joeanally Gonzalez

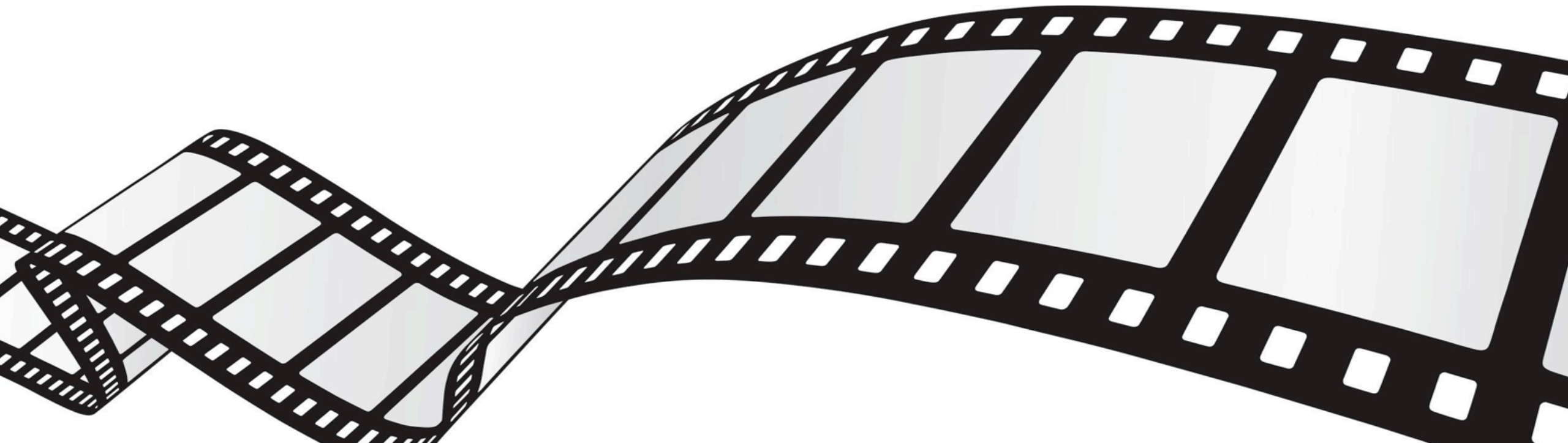
Eduardo Hernández Herrera

- BA Ciencia Política
- Maestría Educación
- Maestría Digital Media
- Estudiante de Leyes
- Instructor PCC
- Consultor Ad-Honorem Asociación de Escuela de Negocios de Oregon de Harvard



Joeanally González

- *Diseñadora gráfica*
- *Artista visual*
- *11 años de experiencia en la industria del cine y entretenimiento*



Biblia Cristiana

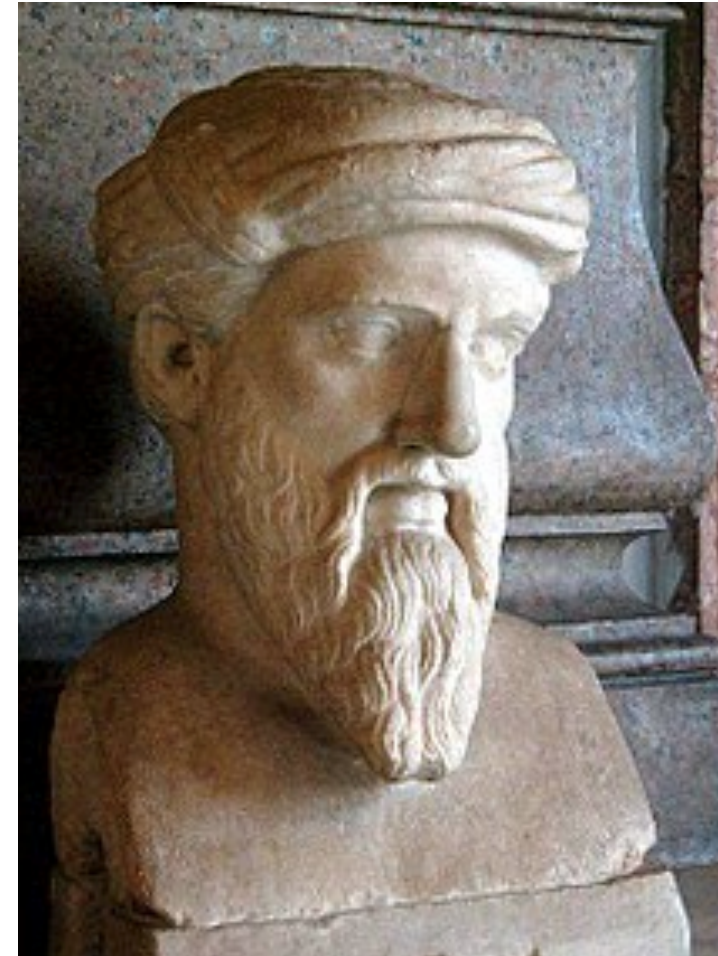
- Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer. Génesis 1:29
- Y tú toma para ti trigo, cebada, habas, lentejas, millo y avena, y ponlos en una vasija, y hazte pan de ellos el número de los días que te acuestes sobre tu lado Ezequiel 4:9-11
- El que come no desprecie al que no come, y el que no come no juzgue al que come, porque Dios lo ha aceptado. ¿Quién eres tú para juzgar al criado de otro? [Romanos 14:2-4](#)



Pitágoras (570-495 AC)

- *Metempsychosis*
- Transmigración del alma
- Fue el primer filósofo vegetariano, porque pensaba que en cada animal había un alma en espera de reencarnarse en otra persona.

*Referencia: "To Think like God: Pythagoras and Parmenides, the Origins of Philosophy"
By Arnold Hermann*



Sócrates (470-399 AC)

Sócrates: ¿No requeriría este hábito de comer animales que masacremos animales que conocemos como individuos, y en cuyos ojos podemos vernos reflejados, unas cuantas horas antes de nuestra comida?

Glaucón: Este hábito requeriría esto de nosotros.

Sócrates: ¿No nos impediría esto (el conocer nuestro rol al convertir un ser en cosa) el alcanzar la felicidad?

Glaucón: Nos podría detener en nuestra búsqueda de la felicidad.

Sócrates: Y si seguimos con este tipo de vida, ¿no tendremos necesidad de visitar al doctor más a menudo?

Glaucón: Tendríamos tal necesidad.

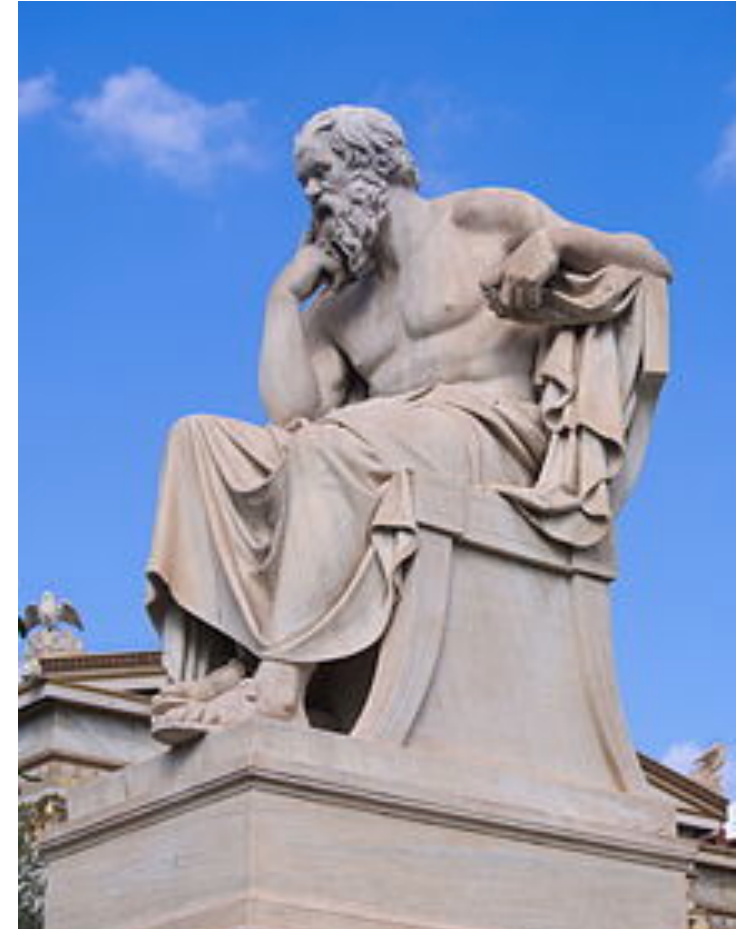
Sócrates: Si seguimos con nuestro hábito de comer animales, y si nuestro vecino sigue un sendero similar, ¿no tendremos necesidad de ir a la guerra en contra de nuestro vecino para asegurar mayores pastos, porque los nuestros no serán suficientes para para mantenernos, y nuestro vecino tendrá una necesidad similar de declararnos la guerra por la misma razón?

Glaucón: Estaríamos forzados.

Sócrates: ¿Estos hechos no nos impedirían el alcanzar la felicidad, y por ello, las condiciones necesarias para la construcción de una sociedad justa, si seguimos el deseo de comer animales?

Glaucón: Sí, nos lo impedirían.

Referencia: "La República " De Platón

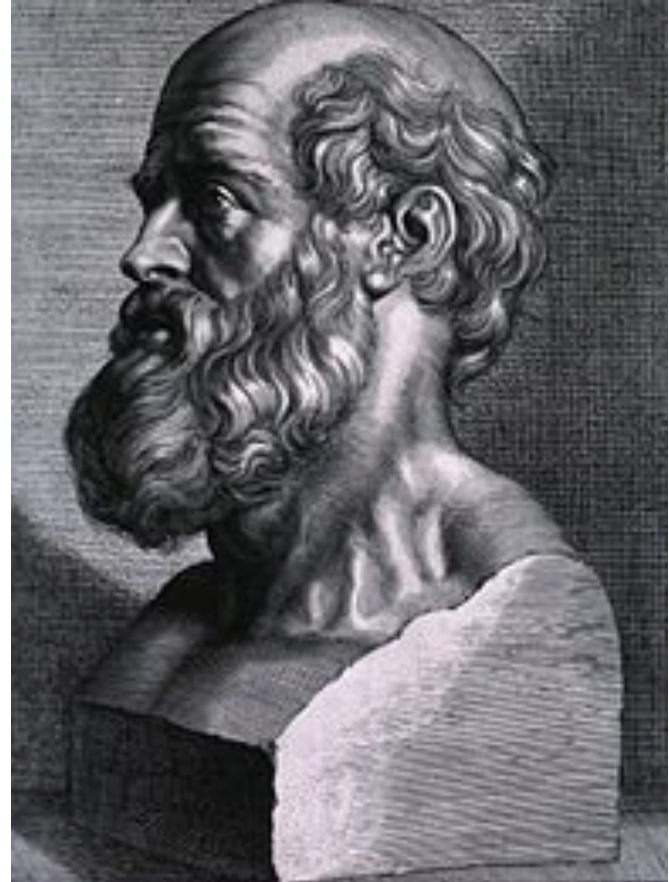


Hipócrates (460-370 AC)

*“Que la comida sea tu alimento
y el alimento, tu medicina.”*

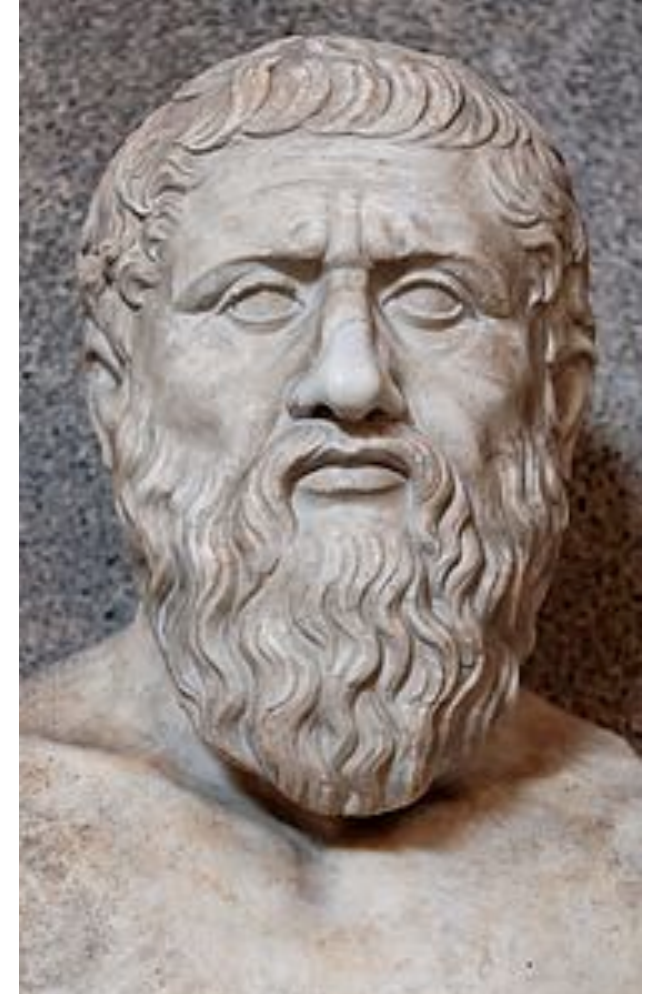
Juramento Hipocrático

Referencia: Libro “El mundo de Sofia”



Platón (460-370 AC)

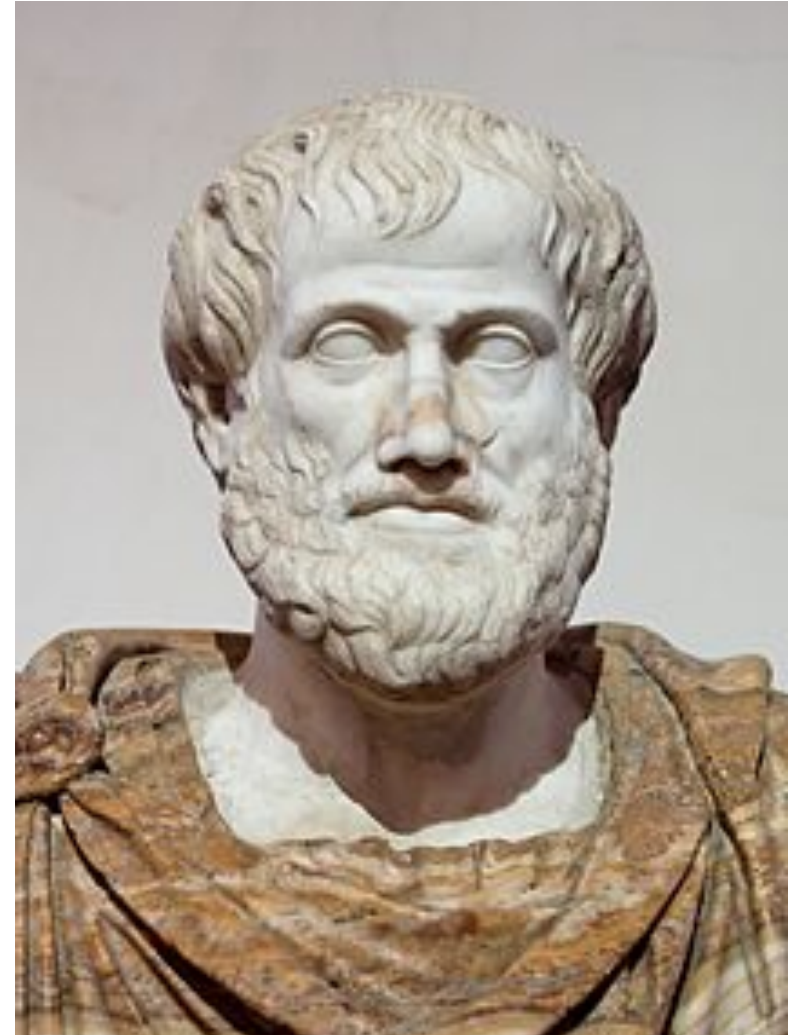
- Estudiante de Sócrates y maestro de Aristóteles
- Carnes, vinos, y golosinas en moderación
- En su obra La República recomendaba a los jóvenes tener una dieta frugal incluyendo pan, aceitunas, queso, bulbos y vegetales.



Aristóteles (384-322 AC)

- Los animales y las plantas están a servicio del ser humano.

Referencia: Libro "La metafísica"

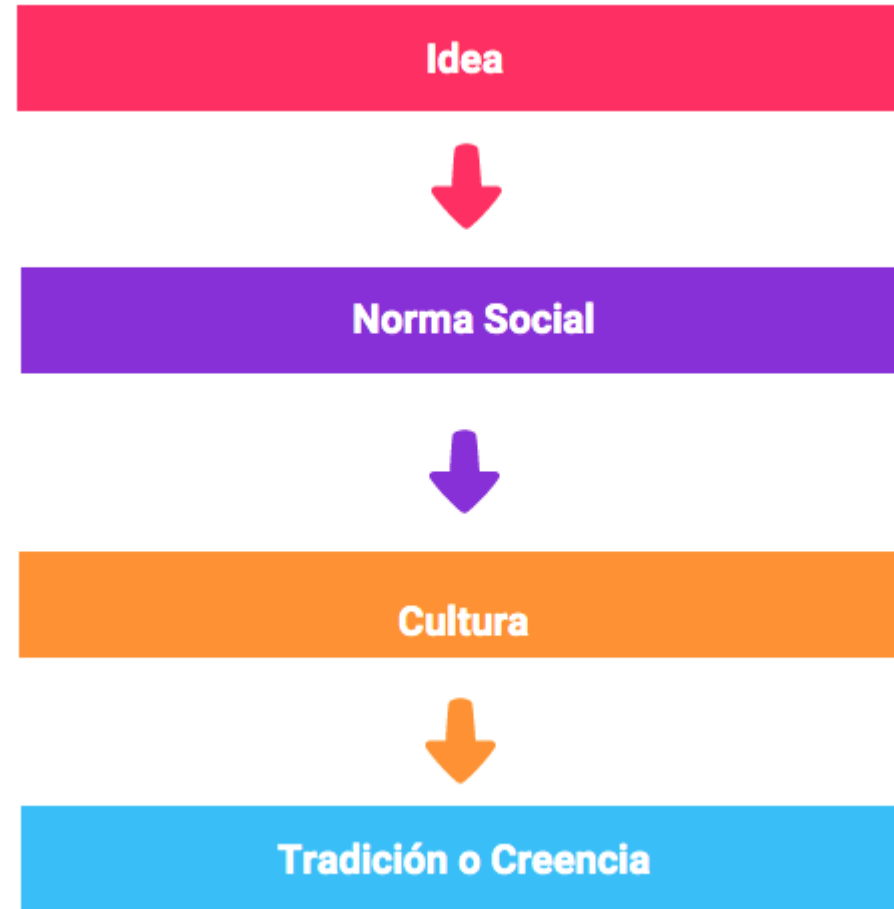


Dr. Joe Dispenza

“Cuando cambiamos nuestra dieta eliminando el azúcar, el alcohol o la cafeína nuestro cuerpo comienza a cambiar su estado químico a partir de mejores elecciones de alimentos, esto naturalmente conduce a un cambio en nuestro estado emocional.”

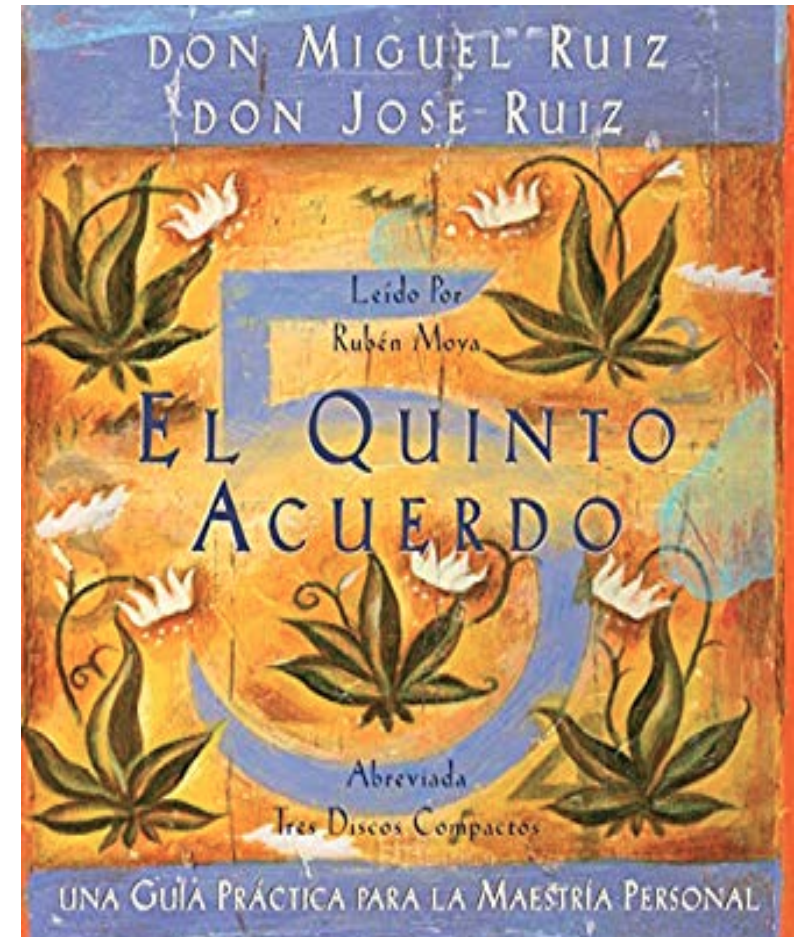


Nuestra realidad se forma de creencias (Ed Winters) (Conferencia Universidad de Cornell, Mayo, 2019)



Don Miguel Ruíz

- *El Quinto Acuerdo*
- *“Sé escéptico pero aprende a escuchar. Sé escéptico porque la mayoría de las cosas que oyes no son verdad. Sabes que los seres humanos hablamos con símbolos y los símbolos no son la verdad. Sólo son la verdad porque así lo acordamos, no porque sean realmente la verdad.”*



Documental

Preguntas y respuestas..



¿Cómo podemos incluir más verduras y frutas en nuestra vida y eliminar lo procesado?