

El Juego y el Fuego



Prehistoria e Historia:

La **caza recolección** es el sistema de subsistencia alimenticia del Paleolítico y Mesolítico practicado por muchos pueblos en diferentes regiones. La caza-recolección fue la obligada adaptación de los homínidos y se llevó a cabo con éxito por algunos de ellos. El tiempo ocupa al menos el 95% de la historia de la humanidad. Numerosos grupos humanos previos al sapiens y diferentes especies humanas no lograron sobrevivir y se extinguieron en este extenso período evolutivo. Además no todos los sapiens pudieron superar muchos momentos críticos.

Desde el homínido hasta el hombre moderno, tanto desde su inicio hace cinco millones de años como hasta hace diez mil años, sobrevivían

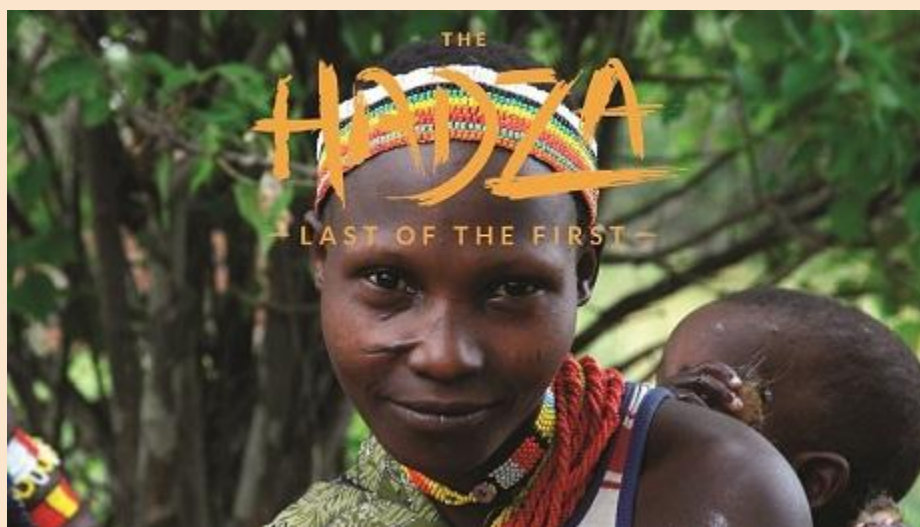
mediante la caza y la recolección. Un grupo no muy elevado de individuos unidos por el parentesco, cazaban animales salvajes, pescaban y recolectaban frutos y semillas silvestres. Los alimentos más comunes eran los vegetales y algunos mariscos (recolección) y la carne (caza y pesca). Este sistema no se diferenciaba de la forma de vida de otras especies omnívoras de mamíferos depredadores, salvo en sus largas caminatas.



El nomadismo es la forma más antigua de vida más amplia y extensa del mundo. Comprende todo el largo período de la Prehistoria, desde hace cinco millones de años hasta la revolución agrícola ganadera. Nace a partir de una necesidad evolutiva,

un cambio climático en África transforma la selva en sabana, los árboles se separan entre sí. Ciertos monos logran sobrevivir adquiriendo la bipedestación y se van transformando en curiosos semi homínidos recolectores cazadores. En lugar de saltar de rama en rama ahora caminarán para poder encontrar su alimento.

El ser humano sobre la tierra, por ende, ha estado mucho más tiempo como nómada que como sedentario. Con frecuencia la cultura nómada es vista como vestigio prehistórico de sociedades marginales y primitivas. Pero es gracias al nomadismo que el hombre ha sobrevivido en condiciones de adaptación muy difíciles.



Hadza, el último de los primeros

La historia del hombre es también la historia de nuestra fisiología.

En estos **cinco millones de años**, o más, la fisiología humana se acomodó a ese sistema de vida y **alimentación**, muy similar a la de nuestros primos genéticos, los chimpancés. De la misma forma en que la fisiología del herbívoro se especializó en el consumo de hierbas o la del carnívoro a la carne.

En estos millones de años, la característica principal fue el aumento del volumen del cerebro, es decir, que la capacidad de almacenar y transmitir experiencias y conocimientos ha sido la forma que encontró el homínido para sobrevivir. Así prosperaron los humanos con cerebro más eficaz, que eran los que organizaban grupos para cazar, los que informaban de algún peligro y los que diseñaban estrategias ofensivas o defensivas. La capacidad de comprensión y comunicación, la adquisición de un lenguaje simbólico y la organización familiar generaron y generan efectos sorprendentes en los sapiens. ¹

Los abundantes mejillones de la costa sur de África aportaron los ácidos grasos omega-3 necesarios para la evolución del cerebro, tal como

¹ <https://es.wikipedia.org/wiki/Caza-recolecci%C3%B3n> *Versión modificada y enriquecida por los autores*

una dieta saludable necesita el omega 3 hoy en día. Las primeras evidencias del uso del fuego son de hace aproximadamente 500.000 años. Las llamas contribuyeron a que los sapiens tuvieran una alimentación de mejor calidad ya que permitieron la cocción de los alimentos facilitando la digestión en menor tiempo, se amplió la base alimenticia y se conservó la comida por períodos más extensos.

Además los fogones mejoraron la comunicación y el estrechamiento de los vínculos de estas grandes familias. La solidaridad mutua es una exigencia de la supervivencia. Es necesaria para conseguir alimentos, protegerse del clima inhóspito y de los depredadores que amenazaban a los primeros humanos.

+ Comunicación + Afecto + Juego = + Inteligencia

Así la familia se hizo necesaria para mantener y educar a los pequeños, con cara a su papel y vida social como futuros adultos; también suelen implicar obligaciones recíprocas entre sus miembros, e incluso éstas se hacen en ocasiones extensivas a toda la comunidad, como en el caso de la relación entre niños y ancianos, estos últimos

cada vez tienen un papel más significativo en la transmisión de experiencias y en el cuidado de los pequeños, que será afectuoso y cariñoso, es un sistema precursor de la escuela moderna. Se inaugura una era de Simbiosis Cultural Superlativa. Los niños sapiens asimilan en sus primeros años muchas más información que cualquier otro animal en el planeta.

La simbiosis suele ser identificada con las relaciones simbióticas mutualistas, que son aquellas en las que todos los simbiosomas salen beneficiados. Por analogía, en sociología, *simbiosis* puede referirse a sociedades y grupos basados en la colectividad y la solidaridad.



Bosquimanos: Las mujeres se ocupan de la recolección de frutas, frutos secos y raíces, alimentos que constituyen la mayor parte de su dieta diaria. También recogen gusanos, insectos y animales pequeños (tortugas, sapos, etc.), y agua y madera para el fuego. • Los hombres se encargan de cazar, sobre todo distintas especies de antílopes, cuya carne se considera un alimento especial y muy valioso. Además, su piel se utiliza para el vestido, los huesos para elaborar armas.



En las enseñanzas budistas el término “**medios hábiles**” se utiliza para describir un enfoque de toma de decisiones y de enfrentarse con los problemas de una manera apropiada a la situación e “inocua”. Los medios hábiles surgen siempre de la consideración y cuando surge la ofensa derivar o reconducir la ofensa sin negar la humanidad del ofensor. Eficacia sin agresión. Un padre que manda a su hijo a la cama por tirar la leche en lugar de darle una esponja no actúa bajo la forma de “medios hábiles”

Aquí se trata de algo equivalente a la forma en que tratamos a un hijo y es como tratamos a nuestro cuerpo. Ambos son únicos e irremplazables.

Comer y actuar de forma contraria a la genética y a la fisiología ancestral es un serio maltrato en términos biológicos.



Buda en la naturaleza



Esquimales nómades en Fort Chimo, Canadá (1900)

Autor: J.R.H. McCord Museum. Licencia: Dominio Público

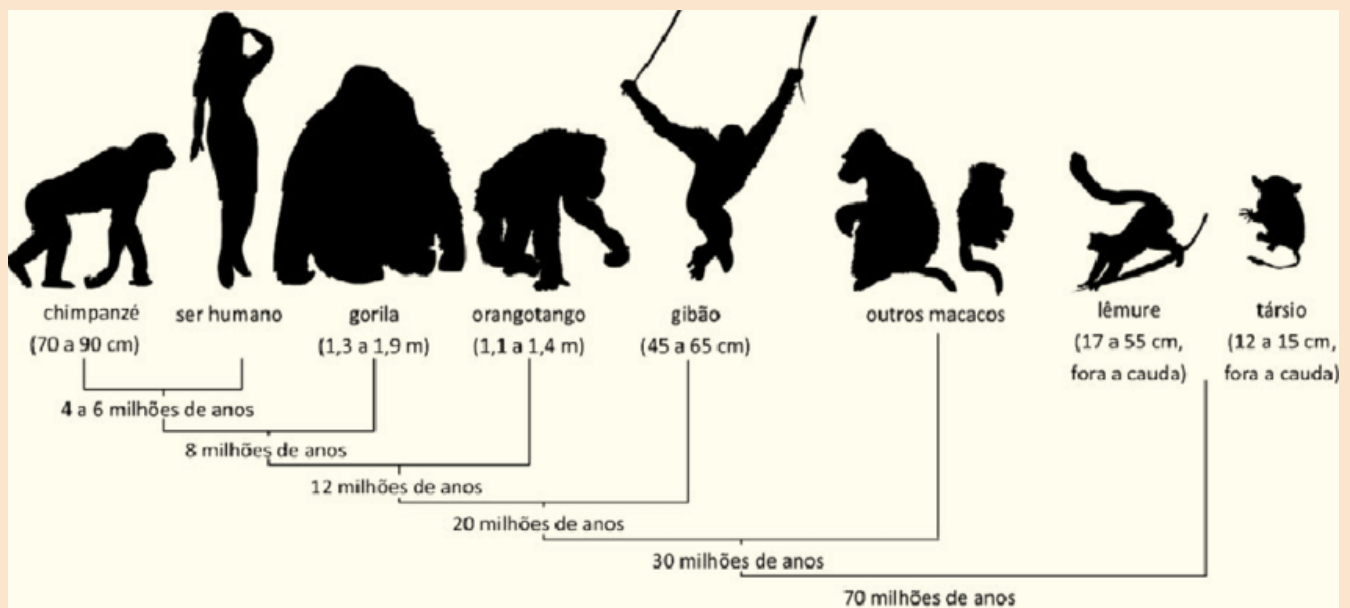
Gustavo Maure

gustavomaure@gmail.com

TAO DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE - COLECCIÓN elRivalinterior.com

PSICOLOGÍA DEL DEPORTE Y EL ALTO RENDIMIENTO EN TODAS LAS ÁREAS

Breve Historia de una traición



El Tao de la alimentación saludable

ACTUALIZAR A LA ÚLTIMA EDICIÓN: <https://www.elrivalinterior.com/PDF/TAO.Alimentacion.pdf>

Puedes mantener al día tu colección. Los Cuadernos de Psicología del Deporte evolucionan, crecen y se renuevan periódicamente. Para mantenerte actualizado búscalos en

<http://www.elrivalinterior.com/Cuadernos/>

<http://www.elrivalinterior.com/>