

**Taller (Risa, Sonrisa y Alegría):  
Nutrición, Alegría y Compasión; Amor en la Comida, Paz en el Corazón.**

La salud de cada persona es una fracción importante en la suma total que constituye una comunidad saludable. Unidos, por la salud holística y comunitaria, adoptamos una alimentación que igual sea nutritiva para el cuerpo físico, mental, emocional y espiritual. Comer no es solamente quitar el hambre; la alimentación consiste en proveer una adecuada nutrición al cuerpo integral. En siete años, todas las células del cuerpo son renovadas; nos renovamos día a día de acuerdo a lo que repetidamente comemos, escuchamos, hablamos, vemos y sentimos (renovación integral). Necesitamos la comida porque es energía, porque es la vida que nos sustenta y nos transporta; saber de dónde venimos nos ayuda a entender quiénes somos, a donde vamos y como saludables regresar. Al nutrirte holísticamente, con tu energía se sana tu comunidad (amor pasivo), pero como promotor de salud (amor activo), tú ves y vas a donde más necesaria tu energía es. Una comunidad saludable es equilibrio y armonía: es nutrición, alegría y compasión; amor en la comida, paz en el corazón.

“Rica es la nutrición de la alegría y la compasión al sazonar con amor y paz el arte de saber alimentarse.”  
~Antolín Rodríguez

“Nuestra comida debería ser nuestra medicina y nuestra medicina debería ser nuestra comida.” ~Hipócrates

“Cuando la alimentación es mala, la medicina no funciona; cuando la alimentación es buena, la medicina no es necesaria.”  
~Proverbio Ayurveda

“Si pudiésemos dar a cada individuo la cantidad adecuada de nutrición y ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud.” ~Hipócrates

“Tenemos que entender la salud, antes de intentar la curación de las enfermedades.” ~William Reich

“Nuestras vidas no están en manos de los dioses, sino en manos de nuestros cocineros.” ~Yutang Lin

“El maestro de la perfección es el error. El maestro de la salud es la enfermedad. El maestro de la alimentación es el ayuno.” ~Alejandro Jodorowsky

“La comida que comes puede ser la forma más segura de medicina o el más lento de los venenos.” ~ Ann Wigmore

“El arte de saber alimentarse a diferencia del desastre ante el no saber alimentarse.” ~Antolín Rodríguez

“El doctor del futuro no tratará más al ser humano con drogas; curará y prevendrá las enfermedades con la nutrición.”  
~Thomas Edison

“Comer es una necesidad, pero comer de forma inteligente es un arte.” ~La Rochefoucauld

“Hoy en día, más del 95% de las enfermedades crónicas están causadas por la comida, ingredientes tóxicos, deficiencias nutricionales y falta de ejercicio físico.” ~Mike Adams

“El apetito está gobernado por nuestros pensamientos, pero el hambre está gobernada por el cuerpo.” ~Clement G. Martin.

“Resistir vuestros apetitos y habréis conquistado la naturaleza humana.” ~Charles Dickens

“Comer no es solo un placer material. Comer bien da una alegría espectacular a la vida y contribuye en gran medida a la buena voluntad, a la moral y a la felicidad.” ~Elsa Schiaparelli

“Ayunar para recuperar el equilibrio y la paz interior, nos vuelve rehabilitadores de la armonía y la paz exterior.”  
~Antolín Rodríguez

“La obesidad no es una enfermedad. Es una aflicción como resultado de un estilo de vida. Es un síntoma. Es un efecto secundario de hábitos alimenticios pobres y es reversible.” -Nancy S. Mure

“Si no puedes pronunciarlo, no lo comas. ¿Si no cuidas tu cuerpo, donde vas a vivir?” ~Sentido común

“El agua es uno de los nutrientes más descuidados de tu dieta, pero es uno de los más vitales.” ~Julia Child

“Deberías comer para vivir, no vivir para comer.” ~Sócrates

“Antes de curar a alguien, pregúntale si está dispuesto a renunciar a las cosas que lo enfermaron.” ~Hipócrates

“La risa purifica el corazón para que la paz y la alegría sean la luz de nuestra sonrisa.” ~Antolín Rodríguez