

**NOMBRE DEL ALUMNO: OSWALDO
JAVIER LÓPEZ ÁLVAREZ**

NOMBRE DEL PROFESOR: JULIBETH

NOMBRE DEL TRABAJO: ENSAYO

MATERIA: ALIMENTACION Y CULTURA

GRUPO: RECURSOS HUMANOS

GRADO: 5

COMITAN DE DOMINGEZ, CHIAPAS

Creencias religiosas y consumo de alimentos

La alimentación es un hecho complejo y diverso, es un fenómeno multidimensional en el que interactúan la biología y las respuestas adaptativas desarrolladas en cada concreto lugar y tiempo. Es, también, un fenómeno social, cultural, identitario, nos remite siempre a un conjunto articulado de clasificaciones y de reglas que ordenan el mundo y le dan sentido y constituye una vía privilegiada para reflejar las manifestaciones del pensamiento simbólico. La religión, por su parte, ha contribuido, junto a la tecnología, la economía, la organización social y los procesos de aprendizaje, a la adaptación del ser humano a su universo aportándole seguridad frente a fuerzas más poderosas que él mismo. La alimentación es un signo de identidad para las personas y está ligada a condicionantes geográficos, climáticos, sociales, económicos, religiosos e ideológicos. Como vemos nuestra alimentación está condicionada por muchos aspectos, pero en esta ocasión nos centraremos únicamente en visibilizar como la religión tiene una gran influencia en la alimentación de algunas culturas, por lo que a continuación mencionaremos algunas religiones.

Hinduismo

Comenzaremos hablando del hinduismo, el cual es un sistema religioso originario de la India. Está conformado por una grandísima diversidad de tendencias. Sin embargo, sus elementos fundamentales son la creencia en Brahman como principio supremo universal, el karma, la reencarnación y la liberación. El patrón de alimentación tradicional de la India es rica en una amplia variedad de cereales, legumbres, frutas, verduras, frutos secos, semillas y especias. Sus comidas típicas consisten en el dal (un plato de legumbres) y el arroz, con verduras, ensalada y fruta.

Budismo

Procederemos a hablar del budismo, el cual es una de las religiones más grande del mundo junto al catolicismo, el hinduismo y el islam. Los budistas siguen las enseñanzas de El Buda, originalmente conocido como Siddharta Gautama quien enseña el camino hacia la liberación del sufrimiento y el ciclo de nacimiento y muerte, haciendo un lado todo lo malo y lo bueno guardándolo para siempre. Los practicantes de esta religión se alimentan de frutas y verduras principalmente, poca lactosa, está prohibido consumir carnes de animales e alimentos irritantes.

Cristianismo

Ahora es momento de hablar del cristianismo, el cual es una de las religiones más grandes del mundo con seguidores en todo el mundo. Los cristianos creen que Jesús era Dios y siguen un código de ética establecido en su libro sagrado, La Biblia. No se pueden consumir productos de origen animal, incluidos leche, queso, mantequilla, pescado y marisco. Existen numerosos días de ayuno para conmemorar la muerte de Cristo en la cruz, solo se hace en estos días de conmemoración.

Islamismo

La principal característica del Islam es la sumisión total a Alá. La fe se expresa a través de cinco pilares: Shahadah: Creer y confesar que Alá es Dios y Mahoma su profeta. Salah: Orar cinco veces al día, en dirección a La Meca. El Islam considera los alimentos, como una bendición de Alá, que se precisan para vivir y cumplir con el cometido que todo musulmán debe llevar a cabo en su vida. Es necesario mencionar que, no existen en el Islam alimentos simbólicos, tal como lo son el pan y el vino para los cristianos.

Judaísmo

El judaísmo es una religión antigua y monoteísta con orígenes en Israel y otras áreas del antiguo Medio Oriente, y se centra en la filosofía de un dios verdadero y su pueblo elegido. Es una religión abrahámica con la Torá como su texto espiritual fundamental.

Educación para el consumo

Ahora que ya hablamos un poco acerca de cómo la religión influye en la alimentación es momento de tocar un tema muy importante que es el de la educación alimentaria, la cual nos proporciona información, conocimientos y capacitación en nutrición. Es, por tanto, todo un éxito cuando se logran cambios significativos en los comportamientos y prácticas alimentarias. En este sentido, podemos hablar de las estrategias educativas que tienen como objetivo instruir de forma voluntaria conductas relacionadas con la alimentación. Éstas son favorables para la salud, el bienestar del cuerpo y la mente del ser humano. La educación alimentaria busca que las personas tomen decisiones acertadas en cuanto a su alimentación, e involucra a la familia, a las escuelas y a la comunidad. Los programas de educación abarcan desde información de los alimentos y nutrientes hasta brindar herramientas que nos ayudarán a actuar para mejorar nuestra nutrición.

Planificación de programas

Ahora es necesario mencionar que, los programas de ayuda alimentaria en México tienen el objetivo de contribuir al desarrollo de las capacidades de los beneficiarios mejorando su nutrición. Entre 1995 y 2011, hubo en México dos transformaciones sustantivas en la estrategia de apoyo a la alimentación:

- Se estuvo cerca de la eliminación de los subsidios generalizados, y
- La implementación gradual del Programa de Desarrollo Humano Oportunidades (Oportunidades), que implicó un cambio de paradigma en el combate a la pobreza extrema y la reducción de los otros programas alimentarios.

Podemos concluir que, una parte muy importante de la cultura del hombre está constituida por su alimentación, a través de su relación con la naturaleza comestible que lo rodea y sus idealismos. El aspecto de la alimentación está claramente relacionado con valores como lo son los religiosos y los ideológicos, los cuales impregnan la vida del hombre también en temas de alimentación. Son estos factores culturales y también económicos los que van a originar una cultura alimentaria y gastronómica concreta. Todos ellos van a favorecer o impedir que la dieta sea nutricionalmente la más adecuada.

Bibliografía

Contreras, J. (2007). *Alimentación y religión*. Dialnet.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6709490>

Vilaplana, M. (2003, 1 abril). La alimentación como signo de cultura | Offarm.
<https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-alimentacion-como-signo-cultura-13046056>

Antología brindada por la institución de la materia “Alimentación y cultura” de los temas 4.1-4.6.1 (págs. 69-90)