

ALIMENTACIÓN Y CULTURA

**ENSAYO: Creencias religiosas y
consumo de alimentos**

ALUMNO: DAMIAN ALEXANDER GARCÍA
VELASCO

DOCENTE: JULIBETH MARTÍNEZ
GUILLEN

02/12/23

CREENCIAS RELIGIOSAS Y CONSUMO DE ALIMENTOS

INTRODUCCIÓN:

Pertenecer a una religión es causante de diversos puntos de vista que surgen en lo largo del tiempo, las modificaciones en tu persona, las costumbres o simplemente los actos simbólicos de esta misma.

Estar y ser devoto de una religión es carecer de diversos criterios para ser autónomos con nuestros pensamientos al momento de querer actuar o realizar algo que anhelamos.

En este ensayo se verán reflejadas las siguientes religiones: el hinduismo, budismo, cristianismo, islamismo y el judaísmo en las cuales demostrare mi postura y opinión al respecto de cada una de ellas y el como influyen en los patrones alimenticios.

DESARROLLO:

Según (Pérez, 2017) el hinduismo o también conocida como la religión védica es el resultado de rituales espirituales que se convierten en filosofías de la vida, se basa mucho en la espiritualidad y no existe un líder religioso; proviene de la india.

El hinduismo no tiene una dieta estable en si, pero se sugiere que la comida carezca de carne ya que, para ellos, matar a un animal es símbolo de malicia y ellos prefieren estar en sintonía con la naturaleza, muchos hindúes prefieren un estilo de vida vegetariano o lacto- vegetariano.

Es importante reconocer que el ser hindú no te limita a comer ciertas cosas, pero si te invita a reflexionar sobre el sufrimiento de un ser vivo, ya que es como nosotros, tiene sentimientos y también sufre.

El budismo para (Sánchez, 2022) no se centra en amar a un dios o venerarlo, sino en el desarrollo espiritual y el crecimiento de la contemplación de la vida, la meditación es una de ellas, Siddharta Gautama es conocido como Buda ya que las diferentes ramas del budismo comparten las mismas enseñanzas que este maestro y ascenta espiritual.

La regla sanjingrou consiste en la abstinencia de viseras animales, para ellos evitar consumir plantas con olores fuertes como el ajo, cebolla, tomillo, etc es precaver el aumento del deseo sexual cuando se comen cocidas y la ira cuando se comen crudas.

Prefieren al igual que en el hinduismo no consumir carne porque es evitar el sufrimiento de animales.

Por otra parte, el cristianismo es una de las religiones más grandes del mundo y de ella provienen más religiones, en esta religión siguen con un código sagrado llamado la Biblia y creen en un Dios; en el cristianismo no se limitan de comer nada, la dieta es libre y pueden consumir lo que ellos prefieran, en algunas de las religiones que se desarrollan del cristianismo practican el ayuno o el no comer carne cuando existe la famosa "semana santa", es una de las religiones más predominantes en México y aunque existan más, veneran al mismo dios pero con diferentes puntos de vista .

De acuerdo con (Editorial Étece, 2013) el islam venera exclusivamente a Alá, su dios es único y su libro sagrado el Corán, los musulmanes están sometidos a obedecer lo que su dios les ordene ya que harán todo lo posible para no caer en tentaciones, los musulmanes tienen prohibido consumir carne de cerdo y los productos derivados de ello, la sangre y todo lo que no haya sido sacrificado en el nombre de dios.

El judaísmo por su parte es una religión que postula la existencia de un solo dios creador del universo y que recibe el nombre de Yavhé, los judíos están limitados a comer mariscos, anfibios, reptiles, gusanos o insectos a excepción de algunos tipos de langosta, a esto se le llama comida Kosher.

CONCLUSIÓN:

En su gran mayoría es bueno tener restricciones sobre algunos alimentos porque con ello evitamos destruir la flora y fauna que existe, pero es importante saber sustituir las proteínas que provienen de alimentos como la carne; también podemos recalcar que hacer ayunos puede ser malo si se hacen continuamente ya que

nuestro cuerpo necesita un nivel alto de nutrientes para tener la energía suficiente y con ellos no sufrir de problemas de salud a corto plazo.

Las religiones no son malas siempre y cuando respeten el punto de vista de cada uno, no criticar y ser transparente con las diferentes ideas que se comparten aunque no estemos de acuerdo; cada una de las religiones si abarcáramos más a fondo tiene beneficios pero también consecuencias, porque se cierran a un mundo de creencias y no ven más allá de lo que diga su religión aunque sepan que esta mal o por el simple hecho de ser juzgados les da miedo.

BIBLIOGRAFÍA:

Pérez Diego 2017, recuperado de: <https://www.theclassyoga.com/que-es-yoga/otros/hinduismo/#:~:text=El%20hinduismo%20es%20una%20religi%C3%B3n,la%20reencarnaci%C3%B3n%20y%20la%20liberaci%C3%B3n.>

Sánchez F, 2022 recuperado de: <https://www.edx.org/es/aprende/budismo/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20budismo%3F,ciclo%20de%20nacimiento%20y%20muerte.>

Editorial Étece, 2013 recuperado de: <https://concepto.de/islam/>