



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**  
**TPO DE TRABAJO: ENSAYO**  
**POR: MARCIA SOFIA HERNANDEZ**  
**MORALES**

**L.N. JULIBETH MARTINEZ GUILLEN**  
**LICENCIATURA EN NUTRICIÓN**  
**1ER. CUATRIMESTRE**

Comitán de Domínguez, Chiapas

# **Creencias Religiosas y Consumo de Alimentos: Un Vínculo Profundo**

Por: Marcia Sofia Hernández Morales

Las creencias religiosas han desempeñado un papel fundamental en la formación de normas y valores en la sociedad a lo largo de la historia. Un aspecto interesante de estas creencias es su influencia en los patrones de consumo de alimentos. Aunque la secularización ha ganado terreno en la sociedad contemporánea, muchas personas aún ajustan sus comportamientos alimentarios de acuerdo con las normas impuestas por sus religiones. En el ámbito de la alimentación, las religiones regulan diversas normas, como qué alimentos deben evitarse, qué se considera deseable en festividades religiosas, cómo manipular y cocinar los alimentos, y cuándo y cómo practicar el ayuno. Estas normas buscan cumplir diversos propósitos, desde facilitar la comunicación con un ente superior hasta demostrar la fe y contribuir a la disciplina personal y la penitencia. La flexibilidad de estas normas alimentarias religiosas es evidente, variando según el país, el grado de compromiso religioso y la época. En países con una coexistencia de diversas religiones, las normas religiosas tienden a cumplirse de manera más estricta, ya que se utilizan como medios para definir la identidad de los creyentes en medio de la diversidad religiosa. La distribución geográfica de las religiones principales, como el cristianismo, el islamismo, el hinduismo y el budismo, también influye en las normas alimentarias. La historia colonial y las características propias de cada religión explican su prevalencia en ciertos países y regiones.

El hinduismo, una de las religiones más antiguas, establece normas alimentarias que van más allá de simplemente prohibir ciertos alimentos. La casta a la que pertenece una persona determina sus restricciones alimentarias, y la preparación de alimentos se convierte en un arte sagrado que implica purificaciones rituales.

En el budismo, la alimentación se vincula estrechamente con la búsqueda de la supresión del sufrimiento. Evitar la ingestión de carne es una práctica común, y el ayuno se utiliza como una forma de purificación de la mente.

El cristianismo, con sus ramas católica y protestante, tiene en cuenta la moderación en el consumo de alimentos. Aunque no prohíbe específicamente ciertos alimentos, se centra en la importancia de la templanza y la moderación para resistir los pecados asociados a la gula.

La diversidad en el protestantismo da lugar a nuevas iglesias, como los adventistas, que imponen reglas alimentarias específicas basadas en principios dietéticos y de salud. Para los adventistas, el cuerpo es considerado el templo de Dios, y la dieta adecuada es esencial para preservar esta "morada divina".

En el islamismo, las normas alimentarias son parte integral de los cinco pilares del Islam. La prohibición de consumir sangre, alcohol y ciertos tipos de carne, así como la práctica del ayuno durante el mes de Ramadán, son ejemplos de cómo la alimentación está intrínsecamente ligada a la práctica religiosa.

El judaísmo, como una de las religiones más antiguas y arraigadas en la historia, despliega una serie de prácticas alimenticias que no solo definen su relación con lo divino, sino que también son fundamentales para la preservación de la identidad cultural y religiosa de sus seguidores. El respeto y la observancia de las leyes alimenticias, conocidas como "kashrut", son esenciales para los judíos y reflejan su compromiso con las enseñanzas contenidas en la Torá. Los judíos, descendientes de los antiguos hebreos, consideran la lectura de la ley, el descanso sabatino, los votos y la circuncisión como algunas de sus obligaciones religiosas fundamentales. A diferencia de otras religiones, los judíos reconocen exclusivamente el Antiguo Testamento, ya que consideran a Jesucristo como un profeta y no como el hijo de Dios. Este rechazo a aceptar el Nuevo Testamento ha llevado a la persistencia en la espera del Mesías, un evento crucial en sus creencias. La Torá, compuesta por los cinco primeros libros del Antiguo Testamento, es especialmente significativa para los judíos, y su interpretación guía muchas de las prácticas alimenticias. Las reglas sobre la alimentación se encuentran detalladas en libros como Levítico y Deuteronomio. La clasificación dicotómica de los alimentos en "kosher" (puros) o "terefá" (impuros) refleja la creencia de que lo puro acerca a Dios y lo impuro aleja. La selección de alimentos se rige por criterios específicos. Los cuadrúpedos deben

ser rumiantes y tener la pezuña partida para ser considerados puros, mientras que las aves de corral son preferidas en lugar de aquellas que se alimentan de animales impuros. Los animales acuáticos deben tener aletas y escamas para ser consumidos, excluyendo calamares, pulpos y mariscos. La prohibición de consumir sangre se basa en la idea de que la sangre es el principio de la vida. La práctica de separar la carne de la leche es una de las normas más rigurosas. Esto se extiende a tener cocinas separadas y platos diferentes para alimentos lácteos y cárnicos. También se enfatiza la importancia de cocinar y servir la carne y la leche con utensilios distintos. El lavado de manos y la bendición de los alimentos antes de comer son rituales comunes. Los judíos contemporáneos se dividen en tres grupos principales: ortodoxos, conservadores y reformados. Los ortodoxos son los más arraigados en las tradiciones, incluyendo las prácticas alimenticias, que se consideran vitales para su identidad religiosa. Las festividades judías, como la Pascua Judía (Pesaj), también influyen en las elecciones alimenticias. Durante estas festividades, se consumen alimentos simbólicos que recuerdan eventos históricos significativos. La manipulación y preparación de alimentos siguen estrictas normas. La carne debe ser sacrificada por un matarife especializado, y la separación de carne y leche se aplica de manera rigurosa. Además, la participación en comidas con personas de otras religiones se ve limitada por las restricciones alimenticias. El ayuno en el Día del Perdón (Yom Kippur), que dura 24 horas, es una expresión de arrepentimiento y autodisciplina. Este día, los judíos buscan la guía divina y muestran su compromiso con la espiritualidad.

La educación para el consumo también juega un papel importante en la preservación de estas prácticas alimenticias. La transmisión de conocimientos a través de programas educativos, como talleres y actividades, es esencial para garantizar la continuidad de las tradiciones alimenticias judías. Entre 1995 y 2011, México reformuló estrategias hacia la focalización de programas, destacando la implementación del Programa Oportunidades. El informe global de 2018 subraya desafíos persistentes como la obesidad y anemia, advirtiendo sobre el aumento reciente del hambre a nivel mundial. Destaca la necesidad apremiante de

intensificar esfuerzos para alcanzar la erradicación total del hambre antes de 2030, reconociendo la seguridad alimentaria como vital para el crecimiento sostenible.

Por ello, las creencias religiosas han dejado una huella profunda en los patrones de consumo de alimentos en diversas culturas y regiones del mundo. Estas normas alimentarias no solo sirven como guía para la relación con lo divino, sino que también contribuyen a la formación de la identidad individual y colectiva de los creyentes. Aunque la secularización pueda haber reducido su influencia en algunos lugares, la conexión entre las creencias religiosas y la alimentación sigue siendo una parte significativa de la experiencia humana.

## **Bibliografía**

- Antología de Consulta UDS Alimentación y Cultura: Primer Cuatrimestre. (s. f.)
- Efesalud, R. (2022, 18 abril). Religión y comida: costumbres que alimentan. EFE Salud. <https://efesalud.com/religion-y-comida-costumbres-que-alimentan/>
- Schnel, M. (s. f.). Creencias y alimentación. [https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-07522014000100013](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07522014000100013)
- El consumo de alimentos según las creencias religiosas. (s. f.). <https://www.lahora.com.ec/noticias/el-consumo-de-alimentos-segun-las-creencias-religiosas/>