

# ENSAYO

*Creencias Religiosas y Consumo de alimentos*

**Mariza Alejandra Cancino Morales**

**Licenciatura en Nutrición**

**02/12/2023**

**Lic. Julibeth Martinez**

**Universidad del Sureste**

## Creencias Religiosas y Consumo de alimentos

Cada creencia religiosa trata de ofrecer una explicación a la existencia y al sentido de la vida, brindando una esperanza y algo en que creer a nuestra sociedad. Cada persona tiene una manera de pensar distinta, por lo tanto, cada persona decide en que creer y en que no, esto dependiendo de factores geográficos, políticos y sociales. Por ello la diversidad cultural es inmensa a nivel mundial y con ello la diversidad de religiones. Alrededor del mundo hay cientos de religiones, unas más conocidas o incluso más veneradas que otras, cada una con sus características propias, así como cada una venera a sus deidades, la mayoría tienen en común que se rigen o llevan su creencia a través de algún libro sagrado.

La religión está ligada a la alimentación desde los inicios de la humanidad. Para la religión el alimento es considerado como una forma simbólica de expresar devoción, así mismo las creencias tienen influencia en los hábitos alimentarios. La relación entre religión y nutrición abarca creencias, tradiciones y prácticas alimentarias arraigadas a través de diferentes culturas y alrededor del mundo. La manera en la que las religiones o creencias puede observarse a través de distintos rituales, que impliquen la prohibición, la pausa o la veneración de ciertos alimentos, de acuerdo a los mandamientos o reglas de cada una. Una dimensión significativa de esta influencia se refleja en las prohibiciones dietéticas impuestas por algunas religiones. En el caso del judaísmo, religión basada en el Torá y dividida actualmente en 3 grupos, se basa en las leyes dietéticas kosher, el consumo de cuadrúpedos rumiantes y con la pezuña partida, las aves y mariscos está prohibido. Así como la manipulación y preparación de los alimentos es muy especial y debe de respetarse para que ellos puedan consumirlos. Estas restricciones alimentarias no solo cumplen con preceptos religiosos, sino que también moldean las elecciones dietéticas y hábitos alimentarios de los seguidores.

Los rituales de ayuno son otra manifestación clave de la intersección entre religión y nutrición. En el catolicismo, un descendiente del cristianismo, con la diferencia que esta cree en otras imágenes, o Santos como mensajeros o antecesores ante Dios.

La cuaresma implica períodos de ayuno y abstinencia, el ayuno se toma como un sacrificio en honor a Cristo y sobre todo durante pascua o “Semana Santa” como se dice en México, las carnes rojas se prohíben y solo se opta por carnes blancas o mariscos, ya que se tiene la creencia de que es el simbolismo de la carne roja con el cuerpo y la sangre de Cristo. En el catolicismo, se ve a la comida como simbolo de celebración, ya que se acostumbra a ferias o festejos que veneran a los santos que está representa. Y las comidas típicas de cada region son simbolo de festejo y devoción. En está religion no se prohíben los alimentos, ya que en la biblia se menciona que estos son sagrados.

Mientras que en el islam, el Corán indica que algunos alimentos no deben de consumirse porque proceden de animales impuros, bebidas alcoholicas y la sangre de los animales.

Esos son algunos ejemplos, cada religion tiene lo suyo y adopta diversas cuestiones, muchas prohíben alimentos por devoción o por que van en contra de lo que profesan.

Además, los principios éticos derivados de diversas religiones pueden tener un impacto en las elecciones dietéticas. Muchas religiones promueven la moderación, la gratitud por los alimentos y la consideración ética hacia los demás seres vivos. Estos valores pueden manifestarse en elecciones alimentarias que reflejan la sostenibilidad, el respeto hacia los animales y la responsabilidad hacia la salud propia y comunitaria.

En conclusión, la influencia de la religión en la nutrición es profunda y diversa, moldeando las prácticas alimentarias en función de creencias, rituales y valores éticos. Comprender esta intersección ofrece una perspectiva más completa sobre la complejidad de las elecciones dietéticas y la relación entre la fe y la alimentación en comunidades de todo el mundo.

