



Nombre del alumno : Fernando jahel Juárez López

Nombre del tema :creencias religiosas y consumo
de alimentos

Nombre de la materia :alimentación y cultura

Nombre del profe : JULIBEHT MARTINEZ GUILLEN

Nombre de la licenciatura :nutrición.

Cuarta unidad.

Crecencias religiosas y consumo de alimentos

Para la religión el alimento es considerado como una forma simbólica de expresar devoción, así mismo las creencias tienen influencia en los hábitos alimentarios. A modo de resumen, podemos decir que en la mayoría de religiones se considera el comer como: Un acto carnal o emocional.

Introducción

Todas las religiones rigen la alimentación en algún sentido y, la mayoría de las veces, casi siempre restrictivo; por ejemplo, limitar las cantidades ingeribles, restringir o prohibir una u otra categoría de alimentos, disminuir el placer de comer, sea permanentemente o en determinadas ocasiones. No todas pero sí muchas de las religiones, sobre todo las de carácter monoteísta, consideran que comer es un acto sobre todo carnal y pasional, opuesto a los objetivos de trascendencia, predominio del espíritu sobre la materia, objetivos propios de la mayoría de este tipo de religiones.

Por otra parte, cabe tener en cuenta que el enmarcamiento del comportamiento alimentario por parte de un sistema religioso acostumbra tener también otras funciones, además de combatir los placeres de la carne como, por ejemplo, definir el grupo social, es decir, diferenciarse del otro (extranjero, infiel, pagano...). Así, las diferentes prohibiciones alimentarias permiten delimitar las comunidades de creyentes, del mismo modo que una redefinición del modo alimentario permite distinguir los diferentes cismas.

Hinduismo

El hinduismo influye significativamente en la alimentación de sus seguidores. La mayoría de los hindúes son vegetarianos, ya que creen en la ahimsa, o no violencia hacia los seres vivos.

Además, algunas castas hindúes practican restricciones alimenticias basadas en sus creencias religiosas. El respeto por la vida y la búsqueda de la pureza espiritual son fundamentales en las elecciones dietéticas hindúes.



Judaísmo

En el judaísmo, las leyes dietéticas se conocen como "kashrut". Estas leyes regulan qué alimentos son considerados "kosher" (apropiados) y cuáles son "trefá" (no aptos). Algunas de las principales influencias en la alimentación judía incluyen:

1. ****Separación de carne y lácteos:**** La kashrut prohíbe la combinación de carne y productos lácteos en una misma comida. Esto incluye no solo la mezcla física, sino también la preparación y el consumo conjunto de estos alimentos.
2. ****Método de sacrificio kosher:**** La carne debe provenir de animales sacrificados de acuerdo con las normas kosher. Un "shochet" (carnicero especializado) realiza el sacrificio de manera específica, siguiendo rituales religiosos.
3. ****Prohibición de carne de cerdo:**** Al igual que en el islam, la carne de cerdo es considerada no kosher y, por lo tanto, no es permitida en la dieta judía.
4. ****Exclusión de ciertos animales:**** Algunos animales, como aquellos depredadores o carroñeros, están prohibidos en la dieta kosher.

La observancia de estas leyes dietéticas es una parte importante de la práctica judía, y los alimentos kosher son identificados con certificaciones específicas.



Cristianismo

El cristianismo, en general, no establece restricciones específicas sobre la alimentación. Sin embargo, algunas ramas del cristianismo, como la Iglesia Católica, practican ciertos períodos de ayuno, como la Cuaresma, donde se abstienen de ciertos alimentos o comen de manera más moderada como una forma de penitencia y reflexión espiritual.

En cuanto a las creencias personales, algunos cristianos pueden adoptar dietas específicas basadas en principios bíblicos, como evitar alimentos considerados impuros en el Antiguo Testamento. En términos generales, las elecciones dietéticas en el cristianismo tienden a ser más influenciadas por consideraciones culturales y personales que por prescripciones religiosas estrictas.



Islamismo

En el islamismo, la alimentación está regulada por las leyes dietéticas islámicas conocidas como "halal" y "haram". Los musulmanes deben consumir alimentos y bebidas que sean halal, es decir, permitidos según las enseñanzas del Corán y la Sunnah (tradiciones del Profeta Muhammad). Algunos principios importantes incluyen:

1. **Prohibición de consumir carne de cerdo:** Los productos porcinos son considerados haram en el islam, y los musulmanes no deben consumir carne de cerdo ni productos derivados de él.
2. **Métodos de sacrificio halal:** La carne debe ser obtenida mediante métodos de sacrificio específicos, donde el nombre de Dios (Allah) es mencionado durante el proceso.
3. **Abstención de alcohol:** El consumo de bebidas alcohólicas está prohibido en el islam.
4. **Evitar carne no sacrificada según las normas islámicas:** La carne de animales que no hayan sido sacrificados según las normas islámicas es considerada haram.

Durante el mes de Ramadán, los musulmanes practican el ayuno desde el amanecer hasta el anochecer, lo que también influye en sus patrones alimenticios y comportamientos relacionados con la comida.



Budismo

El budismo influye en la alimentación a través de la práctica del "ahimsa" o no violencia. Muchos budistas eligen dietas vegetarianas o veganas para evitar causar sufrimiento a los seres vivos. Además, la conciencia plena en la alimentación, conocida como "mindful eating", es fomentada para desarrollar una relación equilibrada y respetuosa con la comida.



Educación para el consumo

La educación para el consumo es un enfoque educativo que busca proporcionar a las personas las habilidades y conocimientos necesarios para tomar decisiones informadas y responsables en relación con sus elecciones de consumo. Este tipo de educación abarca diversas áreas, incluyendo:

1. **Alfabetización financiera:** Comprender conceptos como presupuesto, ahorro, inversión y manejo de deudas para tomar decisiones financieras informadas.
2. **Conocimiento de productos:** Entender las características y cualidades de los productos, comparar precios y evaluar la calidad para tomar decisiones de compra conscientes.
3. **Publicidad y marketing:** Desarrollar habilidades críticas para analizar mensajes publicitarios, identificar estrategias de marketing y resistir a la presión de compra impulsiva.
4. **Sostenibilidad:** Conciencia sobre el impacto ambiental y social de los productos y la importancia de elegir opciones sostenibles.
5. **Derechos del consumidor:** Conocer los derechos y responsabilidades como consumidor, incluyendo el derecho a la información, la seguridad y la privacidad.

La educación para el consumo busca empoderar a las personas para que tomen decisiones que beneficien tanto a su bienestar individual como al bien común, promoviendo la responsabilidad y la ética en el consumo.

Planificación de programas

La planificación de programas se refiere al proceso sistemático y deliberado de desarrollar un conjunto de actividades o intervenciones organizadas para lograr objetivos específicos. Este proceso implica una serie de pasos que van desde la identificación de necesidades hasta la evaluación de los resultados. Algunos elementos clave de la planificación de programas incluyen:

1. **Identificación de necesidades:** Analizar y comprender las necesidades y problemas que el programa pretende abordar. Esto implica realizar evaluaciones y recopilar datos relevantes.
2. **Establecimiento de objetivos y metas:** Definir claramente lo que se espera lograr con el programa. Los objetivos deben ser específicos, medibles, alcanzables, relevantes y limitados en el tiempo (SMART).
3. **Diseño del programa:** Desarrollar estrategias y actividades específicas que contribuirán a alcanzar los objetivos establecidos. Esto implica la selección de métodos, recursos y enfoques adecuados.
4. **Implementación:** Poner en práctica las actividades planificadas, asignar responsabilidades, gestionar recursos y llevar a cabo las intervenciones según el cronograma establecido.
5. **Monitoreo y evaluación:** Realizar un seguimiento continuo para asegurarse de que el programa esté progresando como se espera. La evaluación implica la recopilación y análisis de datos para medir el impacto y la eficacia del programa.
6. **Ajuste y mejora:** Basándose en los resultados del monitoreo y la evaluación, realizar ajustes necesarios para mejorar la efectividad del programa. Este ciclo de retroalimentación contribuye a la mejora continua.

La planificación de programas es esencial en sectores como la educación, la salud, el desarrollo comunitario y muchos otros, donde se busca abordar problemas específicos y mejorar las condiciones de vida.