



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Víctor Alexis Vázquez Mazariegos*

*Nombre del tema: creencias religiosas y consumo de alimentos*

*Parcial: cuarto parcial*

*Nombre de la Materia : Alimentación y Cultura*

*Nombre del profesor: Julibeth Martínez Guillen*

*Nombre de la Licenciatura: licenciatura en nutrición*

*Cuatrimestre: Primer cuatrimestre*

## INTRODUCCIÓN

En este ensayo voy hablar sobre la alimentación de cada una de ellas ,cabe mencionar que la mayoría de estas religiones ya las había escuchado mentar pero nunca se me había dado la oportunidad de conocer sobre el tipo de alimentación de cada uno de ellas ,es de muchísima importancia saber sobre estos temas para luego no cometer algún pecado o alguna acción la cual ellos consideren mala para sus costumbres . Todas las religiones son buenas sabiendo respetarlas y sabiendo usarlas, no únicamente usar una religión para conveniencia propia o para pertenecer a algún grupo de personas, a continuación hablaré sobre estas religiones ,algunos alimentos permitidos otros no permitidos y algunas creencias que ellos tienen.

## ***creencias religiosas y consumo de alimentos***

En el hinduismo, la alimentación es considerada sagrada y se rige por el concepto de ahimsa, que promueve la no violencia hacia todos los seres vivos. Por lo tanto, muchos hindúes siguen una dieta vegetariana, evitando el consumo de carne y pescado. Además, algunos hindúes también evitan el consumo de cebolla, ajo y setas, ya que se cree que pueden aumentar la pasión y la agresividad. Para esta religión, Un espíritu universal, Llamado brahman , apareció en forma del Dios brahman para crear el universo, después se manifestó en forma del Dios vishnu para conservarlo y finalmente tomó la forma de shiva para destruirlo. de esta forma el espíritu universal se somete a un ciclo de creación y destrucción interminable. los alimentos que no deben de consumirse podríamos decir que la carne no está prohibida, pero es desaconsejable porque no puede obtenerse sin hacer daño a un ser sensible y esta acción va en contra de la mejora espiritual. esta norma religiosa favorece el vegetariano, además la creencia en la reencarnación hace que detesten matar animales por el temor a que pueda contener el alma de un antepasado, el caso de la carne de vaca es especial y su consumo está prohibido porque para los hindúes es un animal sagrado. La sangre está prohibida porque constituye el principio de una vida y los huevos de pájaro están prohibidos porque en este producto se halla el origen de una vida.

En el budismo, la alimentación también se basa en el principio de ahimsa y la compasión hacia todos los seres vivos. Muchos budistas siguen una dieta vegetariana o incluso vegana, evitando el consumo de carne, pescado, huevos y lácteos. Además, algunos budistas también practican el ayuno intermitente y evitan el consumo de alcohol y alimentos estimulantes. El budismo aparte de ser una religión se considera como una doctrina filosófica y moral que fue fundada en el año 500 antes de Cristo y es una derivación del hinduismo que predomina en Asia. esta religión se enfoca en reconocer que es el sufrimiento hallar el origen del sufrimiento y acabar con el sufrimiento y para ellos eliminar el sufrimiento son necesarias varias reencarnaciones. entre los alimentos que no deben de consumirse son la carne y el picante porque estos retrasan la digestión y desconcentran la mente y se abstienen para no lesionar cualquier ser vivo. La alimentación en el budismo es un tema amplio y variado, ya que las prácticas alimentarias pueden variar según las diferentes tradiciones y culturas budistas. Sin embargo, hay algunos principios generales que se siguen en muchas comunidades budistas en relación a la alimentación. Se basa en el principio de ahimsa, que promueve la no violencia hacia todos los seres vivos. Por lo tanto, muchos budistas siguen una dieta vegetariana o incluso vegana, evitando el consumo de carne, pescado, huevos y lácteos. Esta elección se basa en el respeto por la vida y la creencia de que todos los seres sienten dolor y merecen ser tratados con compasión. También evitar el consumo de productos de origen animal, algunos budistas también evitan el consumo de alimentos estimulantes, como el ajo, la cebolla y las setas. Se cree que estos alimentos pueden aumentar la pasión y la agresividad, y por lo tanto, se evitan para mantener una mente

El ayuno se considera una forma de purificación y de desarrollar la disciplina y el autocontrol. Durante el ayuno, los budistas pueden abstenerse de comer durante un período de tiempo determinado o limitar su ingesta de alimentos.

En el cristianismo, no hay restricciones específicas en cuanto a la alimentación, aunque algunas denominaciones pueden tener prácticas específicas, como el ayuno durante la Cuaresma. Sin embargo, se promueve la moderación y la gratitud hacia los alimentos, así como el compartir y la solidaridad con los menos afortunados. El cristianismo es una religión fundada por Cristo y en el año 1054, con el cisma de Oriente se produce una escisión surgiendo la iglesia oriental y ortodoxa desde entonces el cristianismo está formado por 3 grandes iglesias muy conocidas llamadas católica, Protestante y ortodoxa, esta religión no prohíbe ningún tipo de alimento a menos que sean fechas especiales o días grandes, ellos practican el ayuno como símbolo de penitencia buscando el perdón y lo hacen como una ofrenda. También lo tienen prohibido es comer o beber en exceso ya que se realiza un pecado capital llamado gula, y en los ayunos se prohíbe el consumo de carnes rojas.

En el islamismo, la alimentación se rige por las leyes dietéticas islámicas conocidas como halal. Los musulmanes deben evitar el consumo de carne de cerdo y sus derivados, así como cualquier alimento que contenga ingredientes prohibidos, como el alcohol o la gelatina de origen porcino. Además, durante el mes sagrado del Ramadán, los musulmanes practican el ayuno desde el amanecer hasta el anochecer. Es el conjunto de dogmas y preceptos Morales establecidos por Mahoma El Corán es el libro sagrado del islam, entre algunos de los alimentos que no deben de consumirse están la sangre de los animales, el vino, las bebidas alcohólicas, cerdo y derivado y la mayoría de seres vivos no es una religión vegetariana al 100% pero si cuidan mucho la alimentación que cada 1 adopta en ella. Se rige por las leyes dietéticas islámicas conocidas como halal. Estas leyes establecen qué alimentos son permitidos y cuáles están prohibidos para los musulmanes. La alimentación en el islam tiene una gran importancia, ya que se considera una forma de adoración y una manera de mantener una vida saludable y equilibrada. Uno de los aspectos más destacados de la alimentación en el islam es la prohibición del consumo de carne de cerdo y sus derivados. El cerdo se considera impuro y su consumo está estrictamente prohibido. Además, también se prohíbe el consumo de cualquier alimento que contenga ingredientes prohibidos, como el alcohol o la gelatina de origen porcino. El islam también establece que los animales que se consumen deben ser sacrificados de acuerdo con ciertas normas. El animal debe ser sacrificado por un musulmán, quien debe pronunciar el nombre de Alá al realizar el sacrificio. Este proceso se conoce como sacrificio halal y se considera una forma de respeto hacia el animal y una manera de asegurar que la carne sea apta para el consumo. Además, durante el mes sagrado del Ramadán, los musulmanes practican el ayuno desde el amanecer hasta el anochecer.

En el judaísmo, la alimentación se rige por las leyes dietéticas judías conocidas como kashrut. Los judíos deben seguir una serie de reglas, como evitar el consumo de carne de cerdo y mariscos, y no mezclar productos lácteos con carne en una misma comida. Además, los alimentos deben ser preparados y certificados como kosher por un rabino. esta religión tiene un libro llamado torah Y un dato muy importante es que el ayuno lo usaban como penitencia y ofrenda, aunque ya hay muy pocas personas que profesan esta religión todavía siguen adoptando sus usos y costumbres de los antepasados. La educación para el consumo y la planificación de programas en relación a la alimentación pueden variar dependiendo de la cultura y las creencias religiosas de cada comunidad. Estos programas pueden incluir la promoción de una alimentación equilibrada, la importancia de consumir alimentos frescos y nutritivos, así como la conciencia sobre el impacto ambiental y social de nuestras elecciones alimentarias. Una de las principales características de la alimentación en el judaísmo es la prohibición del consumo de carne de cerdo y mariscos. Estos alimentos se consideran impuros y su consumo está estrictamente prohibido. Además, también se prohíbe la mezcla de productos lácteos con carne en una misma comida. Esto implica que los judíos deben esperar un período de tiempo entre el consumo de carne y lácteos, y utilizar utensilios de cocina separados para su preparación.



El judaísmo también establece que los animales que se consumen deben ser sacrificados de acuerdo con ciertas normas. El animal debe ser sacrificado por un judío observante, quien debe realizar el ritual de shejitá, que consiste en un corte preciso en el cuello del animal para asegurar una muerte rápida y sin sufrimiento. Además, se debe drenar toda la sangre del animal antes de su consumo, ya que la sangre se considera sagrada. En cuanto a la planificación de programas relacionados con la alimentación en el judaísmo, se promueve la educación sobre las leyes dietéticas judías y la importancia de seguir una alimentación equilibrada y saludable. También se fomenta la conciencia sobre el origen de los alimentos y la importancia de consumir alimentos frescos y nutritivos. Además, se promueve la solidaridad y el compartir alimentos con los menos afortunados, a través de prácticas como la caridad y la participación en festividades y comidas comunitarias.

## Conclusión:

Ahora es mas sencillo reconocer las religiones por lo estricto en los alimentos y entender que cada uno prohíbe y acepta cada alimento a su manera, cada una tiene una alimentación y estilo de vida distinto ,ahora tomaremos en cuenta cada una de ellas por si queremos ser pertenecientes a estas. Un tema que nadie toma en cuenta ahora suele ser muy importante y para las personas que desean saber sobre esto deben de tomarlo con calma y ser muy pacientes ya que los cambios alimenticios que pueden tomar al empezar una religión puede parecerles algo sencillo pero al final si es de mucha disciplina.

## Bibliografía

Universidad del sureste. 2023

Antología de Alimentacion y Cultura.pdf.

5b9b2311135188577d4feb489f25361c-LC-

LNU104%20ALIMENTACI%C3%93N%20Y%20CULTURA.pdf