

Guía alimentaria
Del judaísmo

Maria Jose Ruiz Meza





Los judíos se guían por la cashrut para su alimentación, ya que designa aquello que es apropiado para ser ingerido por los practicantes del Judaísmo. Los alimentos que cumplen los preceptos de la cashrut son considerados casher o kosher. Los que no cumplen los preceptos de la religión son denominados trefáo taref.

Alimentos no permitidos

La alimentación se limitan a que no está permitido ingerir carne y lácteos al mismo tiempo, ni tampoco la carne de cerdo ni ninguno de sus derivados, la realidad es que la alimentación casher incluye muchas más restricciones, siendo probablemente el Judaísmo la religión más estricta en este sentido.



Alimentos permitidos

permite el consumo de animales terrestres que tengan pezuñas hendidas y rumien (vacas, ovejas, cabras y ciervos son kosher) mientras que los que no cumplan estas dos condiciones no son permitidos, lo que excluye de su dieta a cerdos, conejos, liebres, ardillas, perros, gatos, camellos y caballos, aunque la lista es larga, como podéis imaginar.

Aves

En cuanto a las aves, la Torá también ofrece una lista de aves impuras, aunque no un motivo claro para ello, si bien la mayoría son aves carroñeras o de rapiña, por lo que las interpretaciones de los Rabinos suelen ir en esa dirección, prohibiendo aves poco habituales en la mesa como el buitre, el águila o el cuervo, pero también otras que no lo son tanto, como la avestruz o el faisán. Las que sí están permitidas son el pollo, el pato, el ganso y el pavo, aunque al ser este un animal del nuevo mundo y no aparecer en las escrituras hay algunas discrepancias al respecto.



Gracias

ANTOLOGIA UDS, TRANSTORNOS DE
LA CULTURA ALIMENTARIA

LOS TAMAÑOS DE RACIONES

- Sylvia Mileth Gutierrez Citalan



RACIÓN

Es una unidad de medida de alimentos, bebidas o preparaciones que nos facilitan su consumo y control.

Es la cantidad total del alimento.

PORCIÓN

Es una unidad de medida de los alimentos en la que se establece lo **recomendado** por cada uno de ellos.

¿Cuál es la diferencia entre ración y porción?

La ración es el tamaño total que se da en un alimento, ya sea en gramos, miligramos, piezas, etc. Mientras que la porción es el tamaño del alimento que se sugiere consumir de la ración.



DIETAS DE INTOLERANCIA Y DE ALERGIAS

ALERGIA ALIMENTARIA

Respuesta inmunológica exagerada del cuerpo a una sustancia presente en los alimentos y que el cuerpo percibe como una amenaza.

Las alergias alimentarias pueden causar una amplia gama de síntomas, que pueden variar desde leves a graves e incluso poner en peligro la vida. Las reacciones alérgicas pueden ocurrir minutos o incluso horas después de la exposición al alimento, y la cantidad de alimento necesario para causar una reacción puede ser muy pequeña.

INTOLERANCIA ALIMENTARIA

se deben a una incapacidad del cuerpo para digerir o absorber ciertos nutrientes presentes en los alimentos. A diferencia de las alergias alimentarias, los síntomas de la intolerancia alimentaria son generalmente leves y no ponen en peligro la vida.

