

# **LAS RELIGIONES:** Su influencia en la alimentación

Carlos Alvarado-Ortiz Ureta



FONDO  
EDITORIAL





# **LAS RELIGIONES**

## Su influencia en la alimentación

CARLOS ALVARADO-ORTIZ URETA



FONDO  
EDITORIAL

Alvarado-Ortiz Ureta, Carlos

Las religiones : su influencia en la alimentación / Carlos Alvarado-Ortiz Ureta -- 1a ed. -- Lima : Universidad San Ignacio de Loyola. Fondo Editorial, 2021.

p. 262: 25 cm.

ISBN: 978-612-4370-69-4

1. Alimentos -- Aspectos religiosos -- Catolicismo. 2. Alimentos -- Aspectos religiosos -- Judaísmo. 3. Alimentos -- Aspectos religiosos -- Islamismo. 4. Alimentos -- Aspectos religiosos -- Hinduismo. 5. Alimentos -- Aspectos religiosos -- Budismo.

204.46

A48

## **Las religiones:** su influencia en la alimentación

© Carlos Alvarado-Ortiz Ureta

Primera edición, febrero de 2021

© De esta edición

Universidad San Ignacio de Loyola

Fondo Editorial

Av. La Fontana 750, La Molina

Teléfono: 3171000, anexo 3705

Director: José Valdizán Ayala

Coordinadora: María Olivera Cano

Editor: Rafael Felices Taboada

Diagramación y portada: Sergio Pastor Segura

Diseño: Édgar Huapaya

## **Revisión por pares externos**

Nilda Varas Castrillo

(Universidad Nacional Agraria La Molina)

Juan Carlos La Serna

(Universidad Nacional Mayor de San Marcos)

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca  
Nacional del Perú N° 2021-02043

## **Impresión**

Publicaciones USIL

Av. Paul Poblet Lind s/n, Sub Lote B, Parcela 1,  
Fundo Carolina, Pachacámac.

Febrero 2021

Tiraje 200 ejemplares

Se prohíbe la reproducción total o parcial de este  
libro, por cualquier medio, sin permiso expreso  
del Fondo Editorial.

# ÍNDICE

Prólogo	7
Prefacio	9

## **SECCIÓN 1. RELIGIONES**

1. Los inicios	13
2. Religiones primitivas	23
3. Primeras religiones organizadas	29
4. Religiones de la India	45
5. Religiones orientales	61
6. Judaísmo	71
7. Cristianismo	89
8. El islam	111
9. Otros movimientos religiosos	125
10. Las religiones del siglo XXI	133
11. Los libros sagrados	137

## **SECCIÓN 2. ALIMENTACIÓN**

12. El aspecto religioso de la alimentación	161
13. Judaísmo	171
14. Catolicismo	181
15. Islamismo	191
16. Hinduismo	197
17. Budismo	203
18. Confucianismo, taoísmo y sintoísmo	209
19. Cristianismo y otros movimientos religiosos	215

## **SECCIÓN 3. EPÍLOGO**

Bibliografía	249
--------------	-----



# PRÓLOGO

En la sociedad global, la tecnología y la vida en las urbes nos han alejado de la naturaleza y nos han acercado al mall o supermercado para la compra de alimentos. En nuestro actual estilo de vida, las tradiciones culinarias solo se recuerdan en festividades religiosas especiales.

Sin embargo, para millones de personas en el mundo, la alimentación es un signo de identidad cultural ligada a ancestrales condicionantes geográficos, climáticos, sociales, económicos, religiosos e ideológicos. Más aún, es evidente que las religiones han regulado y compilado la comida dentro de los preceptos de la fe de cada culto.

Son conocidas las prohibiciones musulmanas respecto al consumo de la carne de cerdo y las prohibiciones hindúes sobre la carne de vaca, así como los rituales halal y kosher –de las religiones musulmana y judía– en el sacrificio de los animales, a fin de hacerlos aceptables para el consumo de los creyentes.

En resumen, existe todo un catálogo de alimentos prohibidos, permitidos, mezclables o no, e incluso con recomendaciones para el cultivo de verduras, como en el caso kosher; una regulación completa para “purificar” la ingesta y una suerte de “guía espiritual para el camino de Santidad a través de la comida y bebida”.

Son, también, particularmente interesantes las restricciones temporales, como el Ramadán musulmán, la Cuaresma cristiana o el Passover judío, que simbolizan el sacrificio temporal por la privación que otros sufren, o han sufrido, y para valorar aquello que nos permite seguir viviendo.

Según Marvin Harris, el gran antropólogo estadounidense, famoso por ser el creador del materialismo cultural, la dieta alimentaria de muchos pueblos se ajusta a la teoría de que la carne de algunos animales se convierte en tabú cuando se vuelve muy costosa debido a cambios ecológicos. En el caso de los cerdos en Medio Oriente, es probable que la antigua prohibición israelita del consumo de su carne refleje la contradicción entre la tentación de criar estos mamíferos (que requieren sombra y agua) y las consecuencias negativas de la crianza que solo es útil por su carne, cuando es más productivo producir y consumir alimentos agrícolas

en regiones desérticas. Mientras que, en la India, el caso de la vaca sagrada responde a la necesidad del aprovechamiento de su leche y su fuerza de tracción en los trabajos en el campo. De allí el deber sagrado de abstenerse de matar ganado vacuno o comer su carne.

Además, es necesario relacionar otros factores –no directamente dietéticos– que influyen positivamente desde el aspecto religioso, como la vida más tranquila, el menor estrés y el descanso espiritual, valores que, a pesar de que parezcan ajenos a la alimentación propiamente dicha, afectan de tal manera a los aspectos nutricionales que merecen ser tomados en cuenta.

Esta obra del doctor Carlos Alvarado-Ortiz, resultado de una exhaustiva investigación, demuestra que la religión y la alimentación se hallan inexorablemente unidas en la experiencia humana, y proporciona una perspectiva global y comparativa que nos ayuda a entender por qué, a despecho de las diferencias, hay enormes semejanzas en la forma como se alimentan y creen los seres humanos en las más distantes regiones del planeta.

**Luciana de la Fuente-Carmelino**

Doctora en Nutrición y Alimentos

# PREFACIO

Este libro nace como fruto de una vivencia personal: el viaje de mi esposa y yo a la India, y la observación de miles de niños y adultos con evidentes signos de malnutrición proteica y calórica en una nación con evidente riqueza natural, con campos de cereales y leguminosas –lo que debería garantizar una alimentación calórica adecuada para todas esas criaturas– y con innumerables vacunos deambulando por las hermosas avenidas de Nueva Delhi, sin que haya una solución al problema proteico de niños y niñas que, estoy seguro, no entienden cabalmente este maltrato y que yo tampoco logro entender.

Como médico y bioquímico, solo entiendo la nutrición como un problema matemático: tanto necesito, tanto debo consumir. Y los gobernantes, y ahí incluyo a las respectivas iglesias que ven el aspecto de la fe, tienen la obligación de garantizar el equilibrio. No obstante, aquel equilibrio se ve en ocasiones afectado principalmente por las sagradas escrituras de cada religión, documentos que a menudo mantienen conceptos que se dictaron para realidades distintas en épocas distintas. Es el caso de la costumbre de judíos y musulmanes de no consumir carne de origen porcino, ya que proviene de un animal inmundo y causa triquinosis, o de no mezclar carnes con leche, debido a que eran costumbres de antiguos pobladores del territorio al cual aspiraban.

Ciertas religiones o grupos evolutivos de una religión base practican un vegetarianismo que alcanza subproductos de los animales y que genera diversos grados de anemia. Es decir, se muestra gran respeto por los animales, pero no se protege a los niños, quienes no entienden que la anemia se debe curar con proteínas y hierro en abundancia.

De ello se ocupa el presente libro, y espero que, al final, todos nos entendamos en términos más humanos con la aplicación de la ciencia. No pretendo ni deseo discutir asuntos de fe. La fe es un derecho del hombre libre y un asunto personal. Sin embargo, creo que todos deseáramos iglesias que vayan modificando sus reglamentos en alguna medida, para darle una vida mejor y de mayor calidad al ser humano.

**Carlos Alvarado-Ortiz Ureta**





SECCIÓN 1

# RELIGIONES





## CAPÍTULO I

# LOS INICIOS



Una religión es un sistema de creencias, visiones culturales, ritos y documentos que relacionan al hombre con un tipo de existencia ideal, la que va a derivar en conceptos de moral, ética y, aun, un estilo de vida del hombre que los adopta porque, además, la religión es, en esencia, inherente al ser humano.

Los seres humanos tienen, entonces, la necesidad de creer en un ser superior que le dé significado y esperanza a su vida en un mundo que los considera poco trascendentes. Quienes se adhieren a esta creencia piensan que es producto de una intuición, que llamamos fe, y entienden que no emana de una realidad o un encuentro con el ser divino, sino que es fruto de la actividad de su cerebro. Entonces, cuando el hombre llega al mundo, con él llega la religión.

Se considera que la Tierra se formó hace 4600 millones de años y que la vida aparece sobre ella hace unos 3500 millones de años. El primer homínido surge en el África, hace 3 a



La aparición del hombre sobre la Tierra, hace 4 millones de años. Imagen de Jay H. Matternes.



Modificaciones probables del esqueleto de primates y seres humanos. Tomado de [cuvsi.com](http://cuvsi.com)