

HUMANITAS

HUMANIDADES MEDICAS

TEMA
DEL MES
ON-LINE

ALIMENTACIÓN Y RELIGIÓN

Jesús Contreras



Director: Prof. Mario Foz

N.º 16, Junio de 2007
ISSN: 1886-1601

HUMANITAS

HUMANIDADES MEDICAS

TEMA
DEL MES
ON-LINE

N.º 16, Junio de 2007

Director

Prof. Mario Foz Sala

Catedrático de Medicina. Profesor Emérito de la Universidad Autónoma de Barcelona

Consejo Asesor

Dr. Francesc Abel i Fabre

Director del Instituto Borja de Bioética (Barcelona)

Prof. Carlos Ballús Pascual

Catedrático de Psiquiatría. Profesor Emérito de la Universidad de Barcelona

Prof. Ramón Bayés Sopena

Catedrático de Psicología. Profesor Emérito de la Universidad Autónoma de Barcelona

Prof. Edelmira Domènech Llaberia

Catedrática de Psicología. Departamento de Psicología de la Salud y Psicología Social. Universidad Autónoma de Barcelona

Prof. Sergio Erill Sáez

Catedrático de Farmacología. Director de la Fundación Dr. Antonio Esteve. Barcelona

Dr. Francisco Ferrer Ruscalleda

Médico internista y digestólogo. Jefe del Servicio de Medicina Interna del Hospital de la Cruz Roja de Barcelona. Miembro de la Junta de Govern del Colegio Oficial de Médicos de Barcelona

Dr. Pere Gascón

Director del Servicio de Oncología Médica y Coordinador Científico del Instituto Clínico de Enfermedades Hemato-Oncológicas del Hospital Clínic de Barcelona

Dr. Albert Jovell

Médico. Director General de la Fundación Biblioteca Josep Laporte. Barcelona. Presidente del Foro Español de Pacientes

Prof. Abel Mariné

Catedrático de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad de Barcelona

Prof. Jaume Puig-Junoy

Catedrático en el Departamento de Economía y Empresa de la Universidad Pompeu i Fabra. Miembro del Centre de Recerca en Ecomía i Salut de la Universitat Pompeu i Fabra de Barcelona

Prof. Ramón Pujol Farriols

Experto en Educación Médica. Servicio de Medicina Interna. Hospital Universitario de Bellvitge. L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)

Prof. Celestino Rey-Joly Barroso

Catedrático de Medicina. Universidad Autónoma de Barcelona. Hospital General Universitario Germans Trías i Pujol. Badalona

Prof. Oriol Romaní Alfonso

Departament d'Antropologia, Filosofia i Treball Social. Universitat Rovira i Virgili. Tarragona

Prof. Carmen Tomás-Valiente Lanuza

Profesora Titular de Derecho Penal. Facultad de Derecho de la Universidad de Valencia

Dra. Anna Veiga Lluch

Directora del Banco de Células Madre. Centro de Medicina Regenerativa de Barcelona

COMENTARIO EDITORIAL

Abel Mariné Font

Catedrático de Nutrición y Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad de Barcelona

Cuando comáis o bebáis o hagáis cualquier cosa, hacedlo todo para gloria de Dios.

Primera Carta a los Corintios, 10:31

Según se dice en el Nuevo Testamento, el cuerpo es el templo del Espíritu Santo y debemos tenerlo en cuenta cuando “introducimos” en su interior comida y bebidas. Este condicionante religioso no es sólo cosa del pasado, sino que sigue vigente tanto para practicantes religiosos autóctonos como para muchos colectivos procedentes de la inmigración.

En 1985 y 1986, Aslam y Healy, de la Universidad de Nottingham (UK), publicaron una serie de observaciones con pacientes musulmanes debidas a la influencia del ayuno del periodo del Ramadán sobre los efectos de los medicamentos. Al variar el horario normal de las comidas (no se pueden ingerir alimentos ni bebidas desde la salida del sol hasta su puesta, en que se rompe el ayuno), los pacientes adoptaron diversas pautas de toma de los medicamentos: desde unir las diversas tomas diarias en una sola después de la comida, hasta efectuar las tomas según horarios distintos de los prescritos. Los pacientes estudiados experimentaron una serie de efectos indeseables e inesperados que no se daban cuando no ayunaban y que también se podían atribuir a la gran cantidad de zumos y bebidas carbonatadas que tomaban al concluir el ayuno. Se trata de un caso de interacción entre alimentos y medicamentos, determinada por una prescripción religiosa. El Corán ya exime de este ayuno a los enfermos, los niños, los que viajan y las mujeres en periodo menstrual o embarazadas, pero la percepción de la propia salud es personal y los deseos de cumplir con las normas de la religión también. En España estas observaciones de hace unos veinte años podían parecer interesantes para farmacólogos y farmacéuticos, pero se contemplaban como algo que, en caso de darse en nuestro país, sería excepcional. La inmigración ha cambiado esta perspectiva y hoy la población musulmana en España y otros países europeos es importante y creciente. Por esto ya disponemos de

estudios realizados aquí sobre las repercusiones fisiológicas y nutricionales de los hábitos alimentarios de supeditación religiosa, especialmente relacionadas con el Ramadán. Sirvan de ejemplo tres estudios: 1) el de Jiménez Martín y colaboradores (2004) sobre la influencia del ayuno del Ramadán en el equilibrio hidrosalino, en el que se observaron variaciones en la aldosterona y la vasopresina, así como en los electrólitos a partir de la hiperhidratación debida a la ingesta excesiva de agua antes de salir el sol; 2) el de Oliveras López y colaboradores (2006) realizado en una población de estudiantes musulmanes de la Universidad de Granada, en el que se observa que durante el tiempo del Ramadán los valores de ingesta de macronutrientes no son los adecuados si se comparan con las recomendaciones de referencia de España, con un aporte excesivo de lípidos a expensas de disminuir el aporte de hidratos de carbono y aún más el de proteínas; y 3) el de Jiménez Martín y colaboradores (2007) sobre los efectos del ayuno del Ramadán sobre la secreción de gastrina en jóvenes musulmanes en edad escolar, realizado entre alumnos voluntarios de Ceuta de entre 13 y 15 años. Se estudian los reajustes fisiológicos para mantener la homeostasis pese a una restricción absoluta de ingesta de agua y comida por periodos de muchas horas durante 28–30 días, tratándose también de contribuir a explicar los problemas de dispepsias, anomalías intestinales, pirosis y otras molestias gastrointestinales referidas por los que practican este tipo de ayuno. Se observa una disminución significativa de las concentraciones de gastrina que vuelve a sus valores normales finalizado el tiempo del Ramadán.

Estos ejemplos constituyen aspectos actuales de un hecho que, como indica el profesor Contreras en su artículo, es ancestral: los preceptos religiosos afectan a muchos ámbitos de la conducta de las personas y también a sus formas de comer y beber, lo cual puede tener consecuencias para su salud a valorar en el marco del debido respeto a todas las creencias. La religión también influye, en ocasiones,

en los tratamientos médicos y en la medicación, aunque la interacción citada al principio se debe a una modificación de la conducta alimentaria.

En definitiva, la alimentación ha estado y en muchos casos todavía está relacionada con la religión. Las prohibiciones musulmana y judía respecto al cerdo y la musulmana frente al vino son relevantes y, por cierto, nos pueden llevar a considerar si no se ha simplificado y “europeizado” el concepto de dieta mediterránea, ya que las riberas sur y este del Mediterráneo son básicamente musulmanas y no consumen uno de los considerados “pilares” de esta forma de alimentación, el vino, o unos derivados cárnicos, los embutidos de cerdo, tan propios de nuestras formas de comer. El gran historiador del mundo mediterráneo Braudel se refiere a huesos de jamón que trajinaban los moriscos lo cual, supone Fàbrega, no indicaba necesariamente que los hubieran comido, sino que su exhibición sería una autodefensa, para demostrar que eran cristianos. Respecto a la prohibición del cerdo no parece que se pueda sostener que en su origen sea por razones higiénicas (triquina y otros parásitos) ni por ninguna incompatibilidad entre la composición en ácidos grasos de la grasa de cerdo y la humana, como se ha postulado. Las razones, como indica Contreras, parecen ser otras, más económicas y de acceso a los alimentos que sanitarias, ya que el cerdo es un animal monogástrico que, de hecho, compite directamente con la especie humana por la comida, lo cual se hace difícil en zonas con poca agua y pastos. Asimismo, el tabú del hinduismo en contra de comer carne de vacuno se explica, según Harris, porque en la agricultura tradicional de subsistencia de la India la vaca constituye una fuente “productora” de bueyes (para fuerza de trabajo) y de leche y otros productos (abonos), lo cual rinde más social y económicamente que el consumo de su carne.

En el caso del budismo encontramos la práctica habitual del principio de la complementariedad nutricional de las proteínas de origen vegetal: legumbres (soja) y cereales (arroz, trigo), que garantiza una ingesta suficiente y equilibrada de

proteínas en su conjunto sin necesidad de recurrir a las de origen animal.

Diversas formas de ayuno, como rito de purificación, autocontrol o sacrificio, se dan en muchas religiones. En la religión católica hay la Cuaresma, cuyos correspondientes ayunos hoy son menos seguidos que antaño. Como dice Joan Francesc Mira, probablemente el mundo se acabará dividiendo entre los que ayunan religiosamente, masivamente, y los que no hacen ni abstinencia de carne un viernes de Cuaresma.

Observaciones relativamente recientes (2003) han constatado los efectos beneficiosos de ciertas prácticas de ayuno de origen religioso. Así, en 2003, un grupo de investigación de la Universidad de Creta observó que los fieles de la Iglesia Ortodoxa Griega, que restringen cierto tipo de alimentos tres veces al año (40 días antes de Navidad, 48 antes de Pascua y 15 antes de la Fiesta de la Asunción en Agosto), y que el resto del año siguen una dieta de tipo mediterráneo, tienen unas concentraciones de colesterol y de LDL (lipoproteínas de baja densidad) más bajas que los cristianos que no practican este tipo de ayunos, y estas concentraciones continúan siendo mejores incluso fuera de los periodos de ayuno.

De hecho, el catolicismo, sobre todo en sus formas actuales de práctica, es normalmente una religión de escasos rigores corporales. Veamos, por ejemplo, lo que en su momento ocurrió con el chocolate.

Llegado de América, se difundió con fuerza por Europa y, como ha dicho con mucho tino Josep M^a Espinàs, tenía una credencial que disipaba cualquier duda sobre su posible pecaminosidad, y es que los eclesiásticos eran decididamente partidarios de su consumo. Tanto lo eran que en el siglo XVII se llegó a publicar un libro con el título “Cuestión moral: sobre si el chocolate quebranta el ayuno eclesiástico”. Acordaron que no y desde entonces el “chocolatismo” tiene el camino libre.

En la actualidad, con una gran parte de los alimentos elaborados por la industria, las pautas religiosas han influido y condicionan también las tecnologías empleadas para la obtención y elaboración de

ciertos productos y determinan la apertura de nuevos mercados, que no siempre han sido suficientemente tenidos en cuenta por las empresas alimentarias. No hay que olvidar que los potenciales consumidores musulmanes a nivel mundial son unos 1.500 millones. Citemos, a título de ejemplo, que en Catalunya se producen, bajo la rigurosa supervisión de un rabino, caramelos de gelatina a la manera “kosher”, es decir, según las estrictas normas de la religión judaica. La gelatina es un material muy controvertido, tanto desde el punto de vista de las normas “kosher” -judías- como “halal” -musulmanas-, ya que no debe contener ninguna traza de cerdo. Esta gelatina, pues, también es aceptable para los musulmanes. Asimismo, Catalunya produce vinos “kosher”, que gozan de mercados internacionales selectivos y generalmente asociados a un elevado poder adquisitivo de los eventuales consumidores. También hay empresas de embutidos y mataderos con certificación “halal”. Por otro lado, tenemos el caso de compañías elaboradoras de caldos y sopas preparadas que para exportar a países musulmanes deben adoptar rigurosas prácticas de elaboración que garanticen que sus productos están absolutamente exentos de cualquier residuo procedente del cerdo, lo cual incluye el diseño de los correspondientes métodos analíticos para garantizarlo.

Las pautas de supeditación religiosa evolucionan. Así, tanto los rabinos como los maestros musulmanes han evaluado los productos procedentes de la biotecnología, aceptándolos con condiciones que garanticen que en todo el proceso cumplan con los requerimientos “kosher” o “halal”. Dicho sea de paso, los productos elaborados según tan rigurosos criterios también son útiles para otros colectivos, de supeditación religiosa o no, que por razones de creencias o salud buscan alimentos con ciertos grados de pureza (Adventistas del Séptimo Día, vegetarianos, personas con alergias a ciertos alimentos).

También cabe considerar las prescripciones alimentarias de confesiones poco numerosas en nuestro país pero importantes en otros países,

especialmente Estados Unidos. Tal es el caso de los Adventistas del Séptimo Día, que recomiendan (no imponen) una dieta vegetariana y que a través de su Universidad de Loma Linda (California) han promovido trabajos científicos de gran interés sobre las propiedades nutritivas y protectoras de los frutos secos (nueces especialmente). Algo tendrán que ver estos resultados con las promociones que se hacen de las bondades de las nueces de California, que también comparten las de nuestro país. Por cierto que en los practicantes de esta confesión se da una baja incidencia de enfermedades cardiovasculares y de cáncer de mama y de colon. La Iglesia de Jesucristo de los Santos de los últimos días (mormones) tienen como rasgos fundamentales la prohibición del consumo de alcohol, café y té y una práctica de ayuno mensual, más como forma de disciplina religiosa que no como pauta dietética.

Los factores religiosos también influyen en el derecho alimentario. Así, la eventual declaración de un producto como “kosher” está regulada legislativamente en los Estados Unidos. La Comisión del Codex Alimentarius, órgano responsable del programa conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias, ya en 1997 aprobó directrices para la aplicación del término “halal”. En España, el Instituto para la Calidad Halal, con sede en Córdoba, representa una solución práctica y pionera sobre la identificación y garantía de una alimentación supeditada a un credo religioso, mediante una marca de garantía que certifica que los productos cumplen con las prescripciones requeridas por la ley islámica.

Como ya hemos mencionado, el vino no es aceptable para los musulmanes, lo cual obedece a un principio digno de ser considerado: no se deben consumir productos cuya toxicidad afecta al sistema nervioso y a la capacidad de juicio de las personas, y que dan lugar a problemas familiares y sociales e incluso a la muerte.

Las pautas “kosher” no sólo afectan a los alimentos, sino también a los envases. Así, la cerámica, el caucho y la porcelana no son aceptables, ya que se considera que no pueden

llegar a liberarse de los aromas que han captado. Por otro lado, los aditivos y coadyuvantes de origen animal utilizados para la elaboración de alimentos, si van destinados a consumidores musulmanes, deben proceder de animales sacrificados según las normas exigibles para las carnes de consumo para fieles musulmanes.

Consideradas de una forma global, las pautas religiosas de obligado cumplimiento no suelen ser excesivamente estrictas, ya que las mismas autoridades religiosas conocen la naturaleza humana. Así, encontramos en el mismo Corán una afirmación muy sensata sobre la radicalidad con que se han de seguir los preceptos religiosos: Dios te quiere dar todas las facilidades y nunca te quiere poner en dificultades. Por eso el ayuno del Ramadán concluye con una abundante ingesta de alimentos y en el cristianismo, especialmente en el catolicismo, después de los periodos de una cierta contención vienen fiestas, como Navidad o Pascua, en las que la comida, que suele ser abundante y más o menos singular, juega un importante papel.

En definitiva, como sostiene Marvin Harris a propósito de su explicación sobre las razones de la prohibición del cerdo por parte de los musulmanes, no hay que olvidar que la religión gana fuerza cuando ayuda a los pueblos a adoptar decisiones que concuerdan con las prácticas útiles existentes, no cuando se enfrenta a ellas, ya que como se ha dicho con muy buen criterio: los dioses no suelen perder el tiempo prohibiendo aquello que es imposible.

Bibliografía

- Aslam M, Healy MA. Drug regimens and fasting Moslem patients. *Br Med J* 1985; 290: 1746.
- Aslam M, Healy MA. Compliance and drug therapy in fasting Moslem patients. *J Clin Hosp Pharm* 1986; 11: 321-325.
- Bosley GC, Hardinge MG. Seventh-day Adventists: Dietary Standards and Concerns. *Food Technol* 1992; Oct: 112-113.
- Chaudry MM. Islamic Food Laws: Philosophical Basis and Practical Implications. *Food Technol* 1992; 92-93: 104.
- Eritja R. Islam, Ramadà i Medicaments. *Circ Farm* 2004; 62 (3): 133-134
- Huang Y-W, Ang YW. 1992. Vegetarian Foods for Chinese Buddhists. *Food Technol* 1992; Oct: 105-108.
- Hussaini MM, Sakr AH. Islamic Dietary Laws and Practices. Bedford Park, Ill.: Islamic Food and Nutrition Council of America, 1983.
- Jackson MA. 2000. Getting Religion - For Your Products, That Is. *Food Technol* 2000; 54 (7): 60-66.
- Jiménez Martín M, Ramírez Rodrigo J, Ruiz Villaverde G, Sánchez Caravaca MA, Villaverde Gutiérrez C. Repercusión hidrodinámica e hidroelectrolítica del ayuno de Ramadán en escolares adolescentes. *Nutr Clin Diet Hosp* 2004; XXIV: 15-21.
- Jiménez Martín M, Ramírez Rodrigo J, Ruiz Villaverde G, Sánchez Caravaca MA, Villaverde Gutiérrez C. Efectos del ayuno del Ramadán sobre la secreción de gastrina en jóvenes musulmanes en edad escolar. *Nutr Clin Diet Hosp* 2007; XXVII: 28-31.
- Kilara A, Iya KK. Food and Dietary Habits of the Hindu. *Food Technol* 1992; Oct: 94-104.
- Oliveras López MJ, Agudo Aponte E, Nieto Guindo P, Martínez Martínez F, López García de la Serrana H y López Martínez MC. 2006. Evaluación nutricional de una población universitaria marroquí en el tiempo de Ramadán. *Nutr Hosp* 2006; 21 (3): 313-316.
- Pike OA. The Church of Jesus Christ of Latter-day Saints: Dietary Practices and Health. *Food Technol* 1992; Oct: 118-121.
- Regenstein JM, Regenstein CE. An Introduction to the Kosher Dietary Laws for Food Scientists and Food Processors. *Food Technol* 1979; Jan: 89-99.
- Regenstein JM, Regenstein CE. 1988. The Kosher Dietary Laws and their Implementation in the Food Industry. *Food Technol* 1988; June: 86-94.
- Regenstein JM, Chaudry MM, Regenstein CE. 2003. The Kosher and Halal Food Laws. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety* 2003; 2: 111-127.



Dr. Jesús Contreras

CURRICULUM VITAE

FORMACIÓN Y TÍTULOS ACADÉMICOS

- Doctor en Filosofía y Letras por la Universitat de Barcelona (1976).
- Catedrático de Antropología Social y Director del “Observatori de l’Alimentació”, de la Universidad de Barcelona.

ACTIVIDAD ACADÉMICA Y PROFESIONAL

- Ha realizado trabajo de campo en los Andes peruanos y en diversas zonas del Estado español.
- Se ha especializado en cuestiones de antropología económica y antropología de la alimentación.

PUBLICACIONES

- Ha publicado una docena de libros y más de un centenar de artículos entre los que cabe destacar:

Libros

- Subsistencia, ritual y poder en los Andes. Barcelona: Mitre, 1985.
 - Antropología de la alimentación. Madrid: Eudema, 1993.
- Alimentación y cultura: necesidades, gustos y costumbres. Barcelona: Edicions de la Universitat de Barcelona, 1995.
 - “Alimentación y sociedad: sociología del consumo alimentario en España”. En: Agricultura y Sociedad en la España Contemporánea. Madrid: Centro de Investigaciones Sociológicas, 1997; 417-451.
- (Coordinador) Els sentits del vi. Barcelona: Generalitat de Catalunya, 2001.
- Productes de la terra. Barcelona: Departament d’Agricultura, Ramaderia i Pesca de la Generalitat de Catalunya, 2003.
- La alimentación y sus circunstancias: placer, conveniencia y salud. Barcelona: Foro Internacional de la Alimentación, 2004.
 - Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas. Barcelona: Editorial Ariel, 2005 (en colaboración con Mabel Gracia).
 - Comemos como vivimos. Alimentación, salud y estilos de vida. Barcelona: Alimentaria Exhibitions, 2006 (en colaboración con Mabel Gracia).

Artículos

- “Cambios sociales y cambios en los comportamientos alimentarios en la España de la segunda mitad del siglo XX”. Anuario de Psicología 1997; 30 (2): 25-42.
- “Los aspectos culturales en el consumo de carne”. Nutrición y Obesidad 2001; 4 (3): 135-149.

ALIMENTACIÓN Y RELIGIÓN

RESUMEN

La alimentación es un hecho complejo y diverso. La alimentación es un fenómeno multidimensional en el que interactúan la biología y las respuestas adaptativas desarrolladas en cada concreto lugar y tiempo. Es, también, un fenómeno social, cultural, identitario.

La alimentación nos remite siempre a un conjunto articulado de clasificaciones y de reglas que ordenan el mundo y le dan sentido y constituye una vía privilegiada para reflejar las manifestaciones del pensamiento simbólico. La religión, por su parte, ha contribuido, junto a la tecnología, la economía, la organización social y los procesos de aprendizaje, a la adaptación del ser humano a su universo aportándole seguridad frente a fuerzas más poderosas que él mismo.

El ser humano ha desarrollado siempre alguna idea acerca de la vida y de la muerte y del universo en el que vive, colocándose así por encima de los afanes de la vida diaria. En todos los pueblos o culturas, las elecciones alimentarias están condicionadas muy a menudo, al menos aparentemente o en primera instancia, por todo un conjunto de creencias religiosas, prohibiciones de diverso tipo y alcance, así como por concepciones dietéticas relativas a lo que es bueno y a lo que es malo para el cuerpo. Puede afirmarse que todas las religiones o sistemas de creencias más o menos articuladas contienen algún tipo de prescripciones alimentarias, concepciones dietéticas relativas a lo que es bueno y a lo que es malo para el cuerpo y/o para el alma. De ahí que determinados comportamientos alimentarios sean estrictamente necesarios para alcanzar la santidad y que otros denoten perversión o pecado. 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.

De las creencias y prácticas de las diversas religiones que se presentan en el artículo se puede deducir que en todas las religiones los alimentos acostumbran contribuir, en mayor o menor medida, a tres finalidades: 1) comunicarse con Dios; 2) demostrar fe mediante la aceptación de las directrices divinas concernientes a la dieta; y 3) desarrollar una disciplina mediante el ayuno. Además, por lo general las religiones suelen caracterizarse por una cierta oposición entre dogma (limitación del placer) y costumbre (exacerbación del placer). Por esta razón, en la medida en que comer es un acto sobre todo carnal y pasional, opuesto a los objetivos de trascendencia, predominio del espíritu sobre la materia, propios de la mayoría de las religiones, éstas limitan -cuantitativa y cualitativamente- con sus preceptos las ingestas. En este sentido, las constricciones de unas u otras religiones relativas a la dieta suelen referirse a: 1) qué alimentos pueden ser comidos y cuáles no; 2) qué comer en determinados días del año; 3) las horas del día en las que deben ser tomados (o no) los alimentos; y 4) cuándo y cuánto debe ser el ayuno.

FEEDING AND RELIGION



SUMMARY

Feeding is a complex and diverse issue. It is a multidimensional phenomenon in which the biology and the adaptive responses developed in every single place and time interact. Also, it is a social, cultural and identifying phenomenon.

Feeding always reminds us of an articulated group of classifications and rules that assort the world and bring sense to it, and it is a privileged way towards the disclosure of the symbolic thought. Religion, on its behalf, has contributed, along with the technology, the economy, the social organization and the learning processes, to the adaptation of the human being to his/her universe by providing him/her with a sense of safety to face strengths that appear to overpower him/her.

The human being has always developed some kind of idea about life and death and the universe he/she inhabits, thus positioning him/herself over daily life issues. In every country or culture, the food choices are very often conditioned, at least apparently or firstly, by a group of religious believes, different kind and range bans, as well as by dietary conceptions regarding what is good and bad for the body. We can assert that all religions or belief systems more or less articulated embrace some kind of food prescriptions, dietary conceptions related to what it is good and bad for the body and/or the soul. Therefore, certain dietary behaviors become mandatory to reach sainthood and others denote perversion or sin. All religions rule the feeding in some sense and, most of times, in a restrictive one; for instance, by limiting the intake amounts, restricting or forbidding some food category and diminishing the pleasure of eating, permanently or at certain moments. Many religions, above

all those monotheistic, consider the act of eating as carnal and passionate, opposed to the aims of transcendence and prevalence of the spirit over the matter, aims that use to be the ones of these types of religions. On the other side, it must be taken into account that the framing of the dietary behavior on the part of a religious system tends to embrace other functions, apart from beating the pleasures of the flesh like, for instance, defining the social group, that is, differing from the other (foreigner, unfaithful, heathen...). This way, the different dietary bans allow delimiting the community of believers, while a redefinition of the dietary mode permits to distinguish the different schisms.

From the believes and practices of the diverse religions appearing in this article, we could tell that in every religion the food tend to contribute, to a greater or lesser extent, to three goals: 1) communicate with God; 2) prove faithfulness through the acceptance of the divine dietary endorsements; and 3) to develop some kind of discipline through the fasting. Besides, the religions are generally featured by a certain opposition between the dogma (limitation of pleasure) and the habit (exacerbation of pleasure). For this reason, as long as the act of eating is basically carnal and passionate, and therefore opposed to the aims of transcendence and prevalence of the spirit over the matter, genuine to most religions, these limit both qualitatively and quantitatively, through their commands, the intakes. In this sense, the constrictions of most religions regarding the diet use to relate to: 1) what type of food can be eaten and which not; 2) what to eat at certain moments during the year; 3) the times of the day on which the food should be taken (or not); and 4) when the fasting must be practiced and for how long.



ALIMENTACIÓN Y RELIGIÓN

DR. JESÚS CONTRERAS

Observatorio de la Alimentación. Parc Científic de Barcelona. Universidad de Barcelona [www.odela-ub.com]

CONSIDERACIONES PREVIAS

La alimentación es un hecho complejo y diverso. La alimentación no puede, de ninguna manera, reducirse a una cuestión de ingredientes, transformados o no. Tampoco es un fenómeno sólo nutricional ni puede confundirse con la dieta. La alimentación es un fenómeno multidimensional en el que interactúan la biología y las respuestas adaptativas desarrolladas en cada concreto lugar y tiempo. Por esta razón, la alimentación es, también, un fenómeno social, cultural, identitario. La alimentación nos remite siempre a un conjunto articulado de clasificaciones y de reglas que ordenan el mundo y le dan sentido. Por todo ello, comprender la alimentación exige atender a las categorías taxonómicas de los alimentos que cada cultura elabora y reelabora, a los productos, a los habituales y a los extraordinarios; a los procedimientos culinarios, a los ordinarios y a los extraordinarios; a las combinaciones entre todo ello; a la estructura de las comidas, al calendario de las mismas; a las preferencias y las aversiones alimentarias, a las prescripciones religiosas, a las reglamentaciones jurídicas, etc., etc., y a las relaciones entre todos estos aspectos. Así, además de la producción, distribución y consumo de alimentos, integrados en una serie de procesos ecológicos, tecnológicos y económico-políticos complejos que determinan, en buena medida, la dinámica y la lógica de los comportamientos alimentarios, también hay que tener en cuenta el papel que juegan los *condicionantes ideológicos*. En efecto, la alimentación constituye una vía privilegiada para reflejar las manifestaciones del pensamiento simbólico y la alimentación misma constituye,

en ocasiones, una forma de simbolizar la *realidad*. Creamos categorías de alimentos (saludables y no saludables, convenientes y no convenientes, ordinarios y festivos, buenos y malos, femeninos y masculinos, adultos e infantiles, calientes y fríos, puros e impuros, sagrados y profanos, etc.) y, mediante estas clasificaciones, construimos las normas que rigen nuestra relación con la comida e, incluso, nuestras relaciones con las demás personas, de acuerdo, también, con sus diferentes categorías. La alimentación, pues, está pautada por el sistema de creencias y valores existente en cualquier cultura y momento que puede determinar, a su vez, qué alimentos son objeto de aceptación o rechazo en cada situación y para cada tipo de persona. En este artículo nos interesaremos particularmente por las relaciones entre alimentación y religión.

La religión ha contribuido, junto a la tecnología, la economía, la organización social y los procesos de aprendizaje, a la adaptación del ser humano a su universo aportándole seguridad frente a fuerzas más poderosas que él mismo. Cuanto menos, desde el Paleolítico Medio existen vestigios de la creencia en una existencia después de la muerte. Así pues, el ser humano ha desarrollado siempre alguna idea acerca de la vida y de la muerte y del universo en el que vive, colocándose así por encima de los afanes de la vida diaria. E. B. Tylor ofreció en 1871 (Herskovits, 1952) lo que podría considerarse como la más elemental definición de religión: "la creencia en seres espirituales". A esta creencia, profundamente arraigada, la denominó 'animismo'. A partir de esa definición mínima, las creencias religiosas pueden resultar más o menos complejas y concretarse en sistemas de



creencias más o menos articulados como, por ejemplo, el politeísmo y el monoteísmo.

En todos los pueblos o culturas, las elecciones alimentarias están condicionadas muy a menudo, al menos aparentemente o en primera instancia, por todo un conjunto de creencias religiosas, prohibiciones de diverso tipo y alcance, así como por concepciones dietéticas relativas a lo que es bueno y a lo que es malo para el cuerpo, para la salud en definitiva. En todas las sociedades, la elección de los alimentos y los comportamientos de los comensales están sometidos a normas médicas, religiosas, éticas y, en esa medida, son sancionados por juicios morales o de valor (Fischler, 1995). Dichos valores se manifiestan en las numerosas prescripciones y prohibiciones en materia alimentaria desde el ámbito de las diferentes religiones. Puede afirmarse que todas las religiones o sistemas de creencias más o menos articuladas contienen algún tipo de prescripciones alimentarias (tabla 1), concepciones dietéticas relativas a lo que es bueno y a lo que es malo para el cuerpo (y/o para el alma), para la salud (y/o para la *santidad*) en definitiva. De ahí que determinados comportamientos alimentarios sean estrictamente necesarios para alcanzar la santidad y que otros denoten perversión o pecado. La gula, por ejemplo, es un “pecado capital” para la moral católica. 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. Por ejemplo, el *catarismo*, cisma de la religión católica, prohibía absolutamente el consumo de carne por considerar que *comer carne* y *ser católico* eran sinónimos.

LAS RELIGIONES Y LA ALIMENTACIÓN

El judaísmo

La alimentación judía se caracteriza por la densidad de su simbolismo y por sus estrictas obligaciones alimentarias. En el caso de la religión judía, todo alimento o toda prohibición tiene una profunda dimensión simbólica. Para los judíos, como Dios conoce la función propia de cada alimento, dio al pueblo un conjunto de leyes y preceptos que han regido su alimentación. Son los principios *kâser*: los alimentos que pueden ser aceptados de conformidad con la práctica religiosa.

Las prohibiciones y las recomendaciones contenidas en los libros sagrados de los judíos han dado lugar a una rica y contrastada literatura acerca de las influencias de la religión sobre las prescripciones alimentarias y acerca de las posibles razones de las mismas. En el *Deuteronomio*, 14, se expresa cuáles son los animales comestibles y cuáles los prohibidos para los judíos:

3. No comáis manjares que son inmundos.
4. Estos son los animales que podéis comer: el buey, la oveja, la cabra.
5. El ciervo, la gacela, el gamo, la cabra montés, el antílope, el búfalo y la gamuza.
6. Todo animal que tiene la uña hendida en dos partes y rumia lo podéis comer.
7. Mas no debéis comer los que rumian y no tienen la uña hendida, como el camello, la liebre, el

TABLA 1. PRESCRIPCIONES ALIMENTARIAS DE DIVERSAS RELIGIONES DEL MUNDO

Alimentos	Budismo	Cristianismo	Hinduismo	Islam	Judaísmo	Siks
Huevos	Algunos	Sí	Algunos	Sí	Sí	Sí
Leche, yogurt			Cuajada	Cuajada	Cuajada	
Queso	Sí	Sí	No	No	No	Sí
Gallina	No	Algunos	Algunos	Halal	Kosher	–
Cordero	No	no los comen	Algunos	Halal	Kosher	–
Buey	No	durante la	No	Halal	Kosher	–
Cerdo	No	Cuaresma	Raro	No	No	No
Pescado	Algunos	Sí	–	Halal	–	Algunos
Marisco	No	Sí	–	Halal	No	Algunos
Grasas animal	No	Sí	Algunos	Halal	Kosher	Algunos
Alcohol	No	La mayoría	No	No	Sí	Sí
Té, café	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	No
Legumbres	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Verduras	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Frutas	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí	Sí
Ayuno	Algunos	Algunos	Algunos	Ramadán	Yon Kippur	

conejo; a éstos los tendréis por inmundos, porque, aunque rumian, no tienen hendida la uña.

8. Asimismo, tendréis por inmundo el cerdo, porque, si bien tiene la uña hendida, no rumia. No comeréis la carne de estos animales, ni tocaréis sus cuerpos muertos.

9. De todos los animales que moran las aguas comeréis aquellos que tienen aletas y escamas.

10. Los que están sin aletas y escamas no los comáis, porque son inmundos.

11. Comed todas las aves limpias.

12. No comáis de las inmundas, a saber: el águila, el quebrantahuesos, el buitre.

13. El milano con toda suerte de halcones.

14. Y toda raza de cuervos.

15. Y el avestruz, la lechuza, la gaviota y las diferentes especies de gavilán.

16. El mergo, el cisne, el ibis.

17. El somormujo, el calamón y el búho.

18. La cigüeña y la garza real, con sus especies, como también la abubilla y el murciélago.

19. Todo bicho alado será inmundo y no lo comeréis.

20. Comed todo aquello que es limpio.

21. Pero de carne muerta no comáis nada; la darán al extranjero que se halla dentro de tus muros para que la coma, o se la venderás, por cuanto tú eres un pueblo consagrado al Señor, tu Dios. No cocerás el cabrito en la leche de su madre”.

Además, los principios *kâser* exigen la separación de los lácteos y de las carnes. Carnes y productos lácteos nunca deberán estar juntos, ni siquiera próximos, en la mesa. Nunca deberán ser consumidos en una misma comida. Los alimentos ‘neutros’, ni lácteos ni carnes, como los vegetales, pescados, huevos, etc., pueden ser consumidos solos o con leche o con carne. Además, para ser *kâser*, una carne debe ser vaciada absolutamente de su sangre antes de cualquier preparación culinaria. Ello obliga a ritos específicos de sacrificio y a operaciones culinarias más o menos complejas de, por ejemplo, lavado y remojo.

Las interpretaciones que se han dado en relación a las abominaciones expresadas en el *Deu-*



teronomio, así como en el *Levítico*, han sido muy variadas; por ejemplo, las reglas no tienen sentido alguno y son arbitrarias porque su intención es disciplinaria y no doctrinal o son alegorías de las virtudes y de los vicios. Por ejemplo: Moisés habría prohibido el consumo de los ratones porque son especialmente dañinos a causa de su destructividad; las comadreas son el símbolo del chisme malicioso porque conciben por el oído y paren por la boca; los peces con aletas y escamas, admitidos por la ley Mosaica, simbolizan el dominio de sí mismo y la paciencia; los reptiles, también prohibidos, que culebrean y arrastran el vientre, significan las personas que se consagran a sus deseos y pasiones, etc. Para Mary Douglas (1973), sin embargo, estas interpretaciones fracasan porque no son coherentes ni comprensivas, en tanto que, para cada animal, se hace preciso desarrollar una explicación diferente, y es incontable el número de explicaciones posibles, sobre todo teniendo en cuenta la abundancia de prohibiciones alimentarias presentes en la ley mosaica. Otra explicación tradicional al respecto ha sido el criterio según el cual lo que se prohíbe a los israelitas, se les prohíbe únicamente para protegerlos de la influencia extranjera. Maimónides, por ejemplo, sostuvo que la última prescripción que hemos recogido del *Deuteronomio*, la de no hervir el cabrito en la leche de su madre, se les prohibía porque éste era un acto cultural propio de la religión de los cananeos.

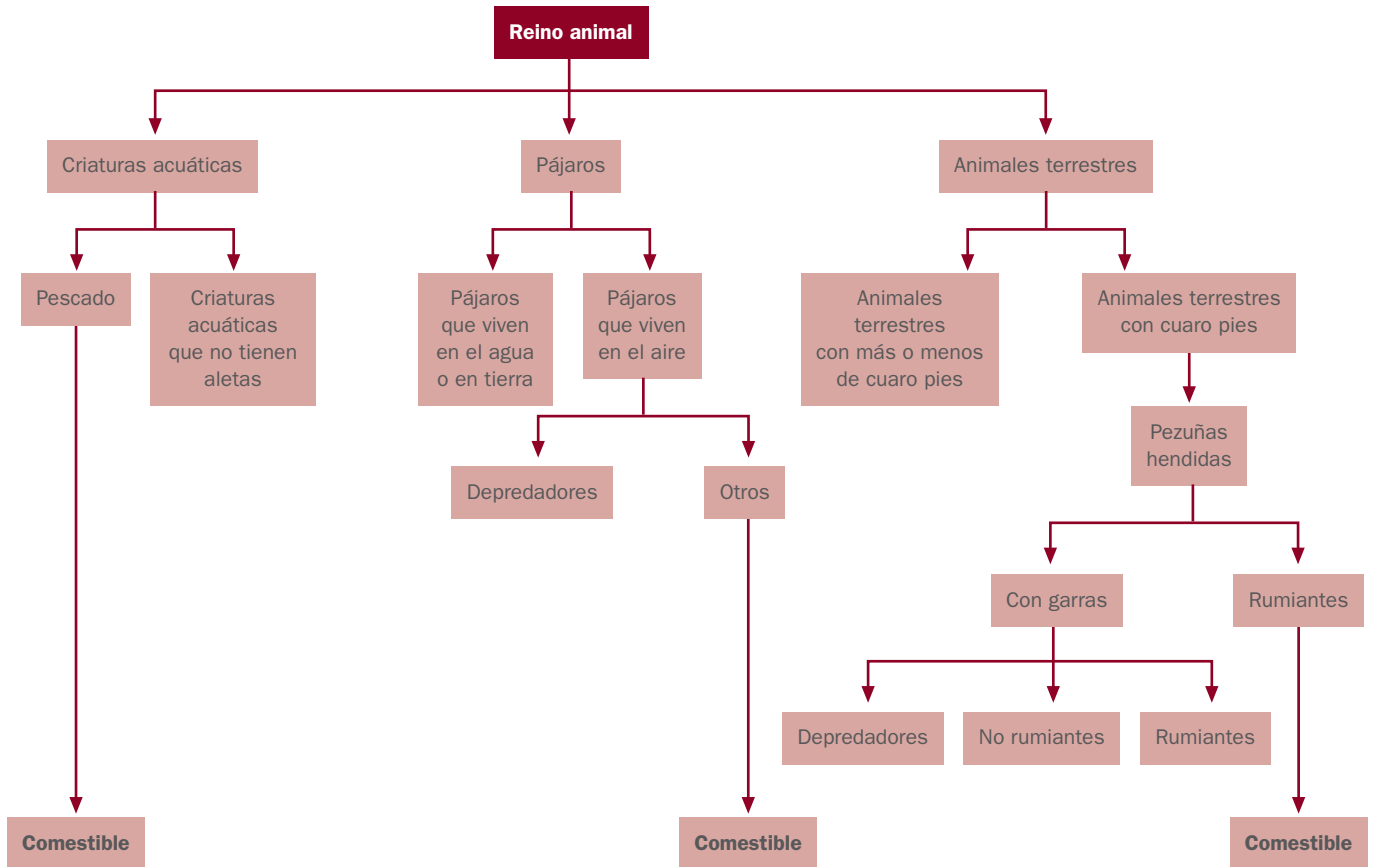
Para Douglas, puesto que cada uno de los requerimientos del *Levítico* va precedido por el mandato de “ser santo”, cada precepto debe ser explicado a partir de dicho mandato. Tiene que haber -dice- “una contradicción entre la santidad y la abominación que dé cabal sentido a todas y a cada una de las restricciones particulares”. La santidad, para los israelitas, abarcaba ideas tales como “justicia”, “bondad”, “entereza”, “cumplimiento”, “discriminación”, “orden”..., de tal manera que la santidad requiere que los individuos se conformen con la clase a la cual pertenecen y requiere, asimismo, que no se confundan los géneros distintos de las cosas. Significa también man-

tener distintas las categorías de la creación y, por lo tanto, discriminación y orden. De acuerdo con todo ello, según Douglas, las reglas dietéticas israelitas, las leyes acerca de los alimentos *puros* e *impuros*, desarrollan la metáfora de la santidad. La santidad es unidad, integridad, perfección del individuo y de la especie. En efecto, el principio subyacente relativo a la pureza de los animales consiste en conformarse plenamente con su especie. Son impuras aquellas especies que son miembros imperfectos de su género, o cuyo mismo género perturba el esquema general del mundo (fig.1). Dice Douglas que:

“Para aprehender este esquema tenemos que remontarnos hasta el Génesis y la creación. Aquí se despliega una clasificación tripartita, dividida entre la tierra, las aguas y el firmamento. El *Levítico* adopta este esquema y concede a cada elemento su género adecuado de vida animal. En el firmamento, aves de dos patas vuelan con sus alas. En el agua, peces escamosos nadan con sus aletas. Sobre la tierra, animales de cuatro patas brincan, saltan o caminan. Cualquier clase de animales que no está equipada con el género correcto de locomoción en su propio elemento es contraria a la santidad. El contacto con ella descalifica a una persona para acercarse al templo. Así, cualquier ser acuático que no tenga aletas ni escamas es impuro (...). Los seres de cuatro patas que vuelan son impuros. Cualquier animal que tenga dos patas y dos manos y que ande a cuatro patas como un cuadrúpedo es impuro (...). El último género de animales impuros es aquel que se arrastra, serpea o pulula sobre la tierra (...). Los seres que pululan no son aves, carne ni pez. Los caracoles y los gusanos habitan en el agua, pero no como peces; los reptiles andan por el suelo seco, pero no como cuadrúpedos; algunos insectos vuelan, aunque no como pájaros. No existe orden en ellos”.

Concluye Douglas que, si su interpretación es correcta, las leyes dietéticas israelitas serían entonces semejantes a signos que, a cada instante, inspiraban la meditación acerca de la unidad, la pureza y la perfección en Dios. Gracias a las reglas sobre lo que hay que evitar se daba a la

Figura 1. Sistema de tabúes alimentarios en el Judaísmo



Elaboración propia a partir de M. Douglas (1973).

santidad una expresión física en cada encuentro con el reino animal y con la comida. La observancia de las leyes dietéticas habría sido así parte significativa del gran acto litúrgico de reconocimiento y adoración que culminaba con el sacrificio en el templo. En definitiva, el conjunto de las prácticas culinarias y alimentarias es una de las expresiones más precisas de los elementos socioculturales de identificación de las comunidades judías.

El catolicismo

En las culturas marcadas ideológicamente por el cristianismo, determinados comportamientos

alimentarios se consideran pecaminosos o, al contrario, un medio para lograr la santidad. Así, por ejemplo, la *gula* -comer y beber desordenadamente, en exceso- constituye para la moral católica uno de los “pecados capitales”. En el sentido contrario, el *ayuno* -la restricción, sobre todo de ciertas sustancias, como la carne, el alcohol o, incluso, la sangre- representa la bondad. En términos generales, el sistema alimentario propio del cristianismo implica una cierta ascesis, traducida en un conjunto de prescripciones y prohibiciones repartidas en los diferentes períodos y fiestas litúrgicas situadas a lo largo del calendario gregoriano, como son el período de Adviento, de Navidad, la Epifanía, la Cuaresma y la Pascua.



Al igual que en otras religiones, la principal prohibición alimentaria recae en el consumo de carne. En este sentido, los días del año se dividen en días *grasos* o “de carne” por oposición a los días de *vigilia* o *magros* (Cuaresma, Adviento, los viernes y los sábados), durante los cuales estaba prohibido tanto la carne de los animales como su grasa. En los periodos magros, la carne debe ser reemplazada por productos de origen vegetal como legumbres, pastas, arroz, pan, caldos de legumbres, frutas crudas o cocidas, huevos o pescado. El pescado, sin embargo, tampoco debe ser graso, por lo que se excluyen el atún, la sardina o el arenque. Tampoco debían consumirse platos o preparaciones consideradas festivas, succulentas o sustanciosas, que resulten contrarios al espíritu de penitencia que exige una comida frugal, incluso insípida. De acuerdo con estas prescripciones, se generalizó en la Europa católica el consumo del bacalao, del que existía un mercado asegurado y barato. En efecto, el bacalao era un modo barato de poder ingerir proteínas durante los numerosos días de abstinencia propios del calendario de la Iglesia católica. Asimismo, si la manteca, sobre todo de cerdo, era la grasa habitual para las preparaciones cárnicas y de repostería, el aceite aparecía ligado a las preparaciones propias de los días de vigilia o magros. Por otro lado, en los periodos festivos, el cordero, o en su defecto la cabra, son las carnes preferidas, sobre todo para el Domingo de Pascua, pues el cordero representa a Jesucristo, víctima inocente sacrificada.

Entre los católicos, el ayuno pretende cumplir diversas funciones. Por ejemplo, la de catarsis, apaciguando las pasiones y los apetitos carnales; la de reparto, puesto que la privación de alimento pretende convertirse en don al prójimo; y la de alabanza a Dios a través de la humildad y la caridad manifestada en las limosnas. En Europa, cuando las prácticas católicas eran seguidas por la gran mayoría de la población y la Iglesia tenía más poder, los ayunos eran más frecuentes, no remitiéndose exclusivamente al periodo de Cuaresma. Estos ayunos no sólo consistían en sustituir la carne por el pescado y las grasas animales

como la manteca por el aceite de oliva, como hacen aquellos que hoy practican una abstinencia parcial, sino en no comer nada, salvo agua o pan, durante el día o días de ayuno. Curiosamente, en épocas de penurias y de hambre, producidas por malas cosechas, guerras o catástrofes medioambientales, el número de ayunos dictados por la Iglesia aumentaba. Era una forma de calmar el hambre mediante la fe.

La dimensión simbólica de la alimentación en el caso del catolicismo se condensa en gran medida alrededor del pan. En efecto, los católicos identifican cuerpo y alma con su alimentación primera, en los más humildes gestos y útiles rústicos de la panificación doméstica, en la sustancia preciosa y olorosa de su pan cotidiano, tanto como en las elaboraciones refinadas de sus teologías y sus artes. Así, por ejemplo, de la espiga y de la hoz, del molino y de la harina, de la levadura y de la artesa de amasar, del horno y del pan, extraen profundas y poderosas metáforas y, asimismo, por ejemplo, han pensado la reproducción sexual del cuerpo sobre el modelo de fabricación del pan y recíprocamente. Por todo ello, no resulta extraño que exista una enorme diversidad de panes relacionados con diversos rituales de carácter religioso. Se trata de panes ofrecidos y bendecidos dentro de rituales religiosos, celebrados, por ejemplo, en honor de un santo al que se le atribuyen propiedades milagrosas, lo que les otorga ciertos poderes curativos: *Panes de San Antón*, protectores de los animales y de las personas; *Roscas de San Blas*, que preservan de las infecciones de garganta; *Panes preñados*, propios de las fiestas de primavera (de la Pascua de Resurrección a San Marcos) y relacionados con la fertilidad; solían consistir en panes rellenos, como el hornazo salmantino; las *hostias* u obleas, masa sin levadura, tradicionalmente propias de festividades religiosas y domingos, día del señor, tenidas por panes puros; *Panes de ánimas* o *de caridad*, ofrecidos en las misas de difuntos... En general, los panes elaborados para estas ocasiones adquieren formas y nombres específicos, se ‘engalanan’ con decoraciones llamativas y añaden a la masa más ingredientes de los habituales como, por ejemplo, según los



casos, aceite, huevos, carne, azafrán, leche, azúcar o granos de anís.

El islam

En buena medida, las prescripciones alimentarias propias del Islam se construyen de un modo bastante explícito contra el judaísmo y sus cuantiosas prohibiciones alimentarias. Para los musulmanes, los numerosos tabúes que pesan sobre los judíos son un castigo de Dios.

La Ley coránica distingue entre alimentos y bebidas *h'alâl* o permitidas y *h'arâm* o prohibidas. En realidad, este último término no significa tanto una prohibición estricta como una referencia a una cierta idea de *sagrado*, entendido como aquello hacia lo que tender pero, a la vez, evitar. De acuerdo con el *Corán*:

“Os están prohibidos el animal muerto y la sangre, y la carne de cerdo (...) y el animal ahogado, y el animal muerto a golpes, o de una caída o corneado; y aquel al que una bestia feroz ha devorado (salvo aquella que degolléis antes de que muera) y aquella que haya sido inmola-da en un altar de piedras...”.

En síntesis, las principales prescripciones alimentarias del Islam se refieren a la prohibición de la carne de cerdo, tanto su carne como su grasa. Algunos otros animales pueden resultar “no comestibles” por el hecho de que está prohibido matarlos. Así, por ejemplo, ranas, cocodrilos, serpientes -que sólo es lícito matarlos en el desierto-, o insectos, langostas... También resulta prohibido todo animal que no haya sido sacrificado de acuerdo con el ritual. El sacrificio ritual consiste en el degüelle cortando la garganta del animal, el conducto respiratorio y el conducto alimentario, así como las dos venas yugulares. De este modo, el alma del animal escapa del cuerpo con su sangre. Asimismo, la columna vertebral del animal no debe ser tocada pues, de lo contrario, el animal resultaría impuro. Además, el degüelle debe ser efectuado por un musulmán, pues si lo realizara un judío, un cristiano o un zoroastriano, la carne sería incomedible.

Otras prohibiciones alimentarias del Islam hacen referencia a la ilicitud o impureza de aquellos alimentos que son adquiridos en condiciones ilícitas como, por ejemplo, que hayan sido robados o comprados con dinero robado o procedente de la venta de vino o de cerdo o manipulado por un hombre impuro. Asimismo, resulta impura la comida servida en platos de oro o de plata y está prohibido comer o beber sirviéndose de la mano izquierda o soplar la comida o la bebida. Sin embargo, en casos de necesidad, todas las prohibiciones pueden ser transgredidas y el creyente será juzgado entonces por su intención.

La prohibición del vino o, de un modo más genérico, de las bebidas alcohólicas, resulta algo menos precisa. En el Islam, además de las categorías *h'alâl* y *h'arâm*, existe otra -*khamr*- cuyo significado es algo más ambiguo. Para algunos teólogos islámicos, este término se refiere sólo al vino, por lo que otras bebidas alcohólicas resultarían lícitas. Otros, sin embargo, argumentando que en tiempos del Profeta la única bebida alcohólica conocida era el mosto de dátiles fermentado, el término *khamr* se referiría a cualquier bebida embriagante.

En el Islam, su período de ayuno o *Ramad'ân* se celebra en el noveno mes lunar de la hégira. Se trata del mes sagrado por excelencia, pues es el mes en el que el Corán ha sido revelado. Durante este período, cada día debe seguirse un ayuno estricto -*sawm*- desde el alba hasta la noche, excluyéndose toda comida, bebida y relación sexual; también el fumar. La noche del 26 al 27 día, *layat al-qadr* o “noche del destino”, constituye la fecha culminante.

El hinduismo

En la valoración de la alimentación en la India desempeñaron y desempeñan un importante papel los puntos de vista religiosos, filosóficos, espirituales, éticos, sociológicos, médicos y estéticos. Lo que alguien come y cuándo lo come no está determinado por preferencias personales, sino por un complicado sistema de reglas



que hacen referencia al qué, al quién, al dónde, al cuándo, al de/con quién y a los porqués de todo ello. Syed (2002, 147-149) ha sintetizado estas reglas del siguiente modo:

¿Quién? El quién coma algo depende de numerosos criterios: casta (*jāti*), religión (los vaishnavas son vegetarianos y los saivas, en general, no), sexo (los hombres comen alimentos de mayor valor y las mujeres reciben lo que sobra), edad (niño, adulto), rango (se sirve primero al hombre más anciano de una familia), profesión (alguien que trabaja mentalmente debería comer algo diferente que una persona que realiza una actividad física).

¿Cuándo? En momentos diferentes se comen cosas diferentes. Los criterios son el momento del día y las épocas del año, el clima (en la estación calurosa se deben tomar sólo alimentos 'fríos'), los días festivos, conmemorativos y de ayuno (en los primeros se consumen dulces y en los días conmemorativos se ayuna), los estadios de la vida (discípulos, padres de familia, ascetas), y la salud y la enfermedad.

¿Dónde? El lugar donde se coma no carece de importancia. Se diferencian: la propia casa (el espacio ideal), pues se conoce al cocinero y el proceso de preparación de la comida), el espacio público (a los brahmanes les está prohibido comer en espacio público), el restaurante (debería tener un cocinero brahmánico), el templo (la ingestión de alimentos sólo está permitida cuando se celebran ceremonias religiosas), el paisaje y su clima (zonas montañosas o regiones desérticas), la India o el extranjero, el espacio sagrado o el profano (ceremonia), las comidas durante un viaje (peregrinaje, visita a los parientes).

¿Por qué? En los textos se mencionan diferentes circunstancias: comer para saciarse o para mejorar la fuerza física y espiritual, por placer, para restablecerse de una enfermedad, durante el ayuno o la ascesis, para la purificación o la expiación de las faltas o como castigo, y por razones religiosas o espirituales.

¿Con quién? Para los brahmanes es preferible comer solos, y se puede comer con parientes masculinos e hijos varones. Sólo se debería

comer con personas de la misma casta y del mismo sexo y nunca ante o con extraños. No hay que comer en presencia de enemigos, personas hambrientas, enfermos o animales.

¿De quién? No sólo el alimento en sí sino también la persona que lo prepara y el proceso de elaboración deben ser conocidos. Los alimentos preparados por la esposa en casa son los mejores (las mujeres con la menstruación no deben cocinar), y por otro lado sólo se pueden consumir alimentos que hayan sido elaborados por personas de la misma casta o de una casta superior o que todavía estén crudos. No hay que aceptar alimentos de desconocidos, criminales o enfermos.

¿Qué? Las reglas relativas al 'qué' son las más detalladas; se establecen al respecto las siguientes dicotomías: puro/impuro y, en correspondencia con ello, permitido/prohibido, contaminado/purificado, intocado/sobrante, vegetariano/no vegetariano, beneficioso para el espíritu/dañino para el espíritu, frío (que enfría)/caliente (que calienta), sano/insano, curativo/patógeno, crudo/cocido, asado en mantequilla derretida/cocido en agua, cocinado por uno mismo/preparado por otros, autóctono/extranjero, fresco/no fresco, sencillo/valioso, festivo/cotidiano, humano/divino (*prasāda*), profano/sagrado (preparado en el culto o en el templo), terrenal/del más allá (alimentos para los *manes*).

Los monjes budistas constituyen un caso específico por lo que se refiere a su alimentación, pues lo que para ellos son prohibiciones estrictas, para los laicos son sólo recomendaciones. Así, por ejemplo, los monjes deben recibir su alimento y el agua destinada a ser bebida de la mano de otro y no pueden coger, ni siquiera recoger, un fruto para comérselo. Los laicos les ofrecen compartir su mesa o les llevan los alimentos a su monasterio. En cualquier caso, las colectas para los monjes deben ser sólo de alimento, nunca de dinero, y deben limitarse a la hora precedente a la comida y sólo para esa comida. Las reglas para los monjes se oponen a las ideas brahmánicas, según las cuales la dignidad exige morir de hambre antes que recibir



comida de una persona perteneciente a una casta inferior o de un desconocido. Por lo que se refiere a las prohibiciones sobre los alimentos, éstas recaen, principalmente, sobre las carnes, sobre el alcohol, el ajo y las especias. Los dulces deben ser compartidos en comunidad, puesto que la golosina y la glotonería constituyen faltas. La mantequilla, el aceite de sésamo, la miel y la melaza sólo están permitidos en caso de enfermedad; si no, también constiuyen una falta. En cualquier caso, la conducta alimentaria prescrita para los monjes budistas y los alimentos en los que se concreta de un modo más preciso se refieren a su concepción sobre la necesidad de la ascesis, de la que la alimentación es un signo más. La ascesis budista libera al hombre de la impermanencia de la vida, de la ignorancia de su propia naturaleza, de sus pasiones y actos egoístas. Todo ello -disciplina moral, disciplina mental y la sabiduría- contribuye a transitar la 'vía' que permite alcanzar el *nirvana*.

Las religiones tradicionales africanas

Africa es un vasto y complejo continente y, obviamente, no se puede hablar de una sola religión tradicional para el mismo pero, de acuerdo con Nnamdi Odomene (2002), pueden considerarse una serie de elementos más o menos comunes de las diferentes religiones tradicionales africanas:

1. La creencia en un dios a la vez diferente del ser humano y de la naturaleza y separado de ambos. Ello significa que dios ha dado a la naturaleza y al ser humano una independencia y responsabilidad propias y en las que él no interviene.

2. Impera la creencia en la comunidad de los vivos con sus parientes fallecidos que se han convertido en sus 'antepasados'.

3. Es ampliamente compartida la creencia de que la diosa Tierra es la patrona y protectora de las normas y de la moralidad. Se cree, también, en un dios Cielo del que la humanidad recibe la lluvia y la luz del sol.

4. Para muchos pueblos africanos, la "maldad" es la auténtica causa del sufrimiento, pues destruye la armonía natural en la sociedad.

Para Nnamdi Odomene la dimensión religiosa de la alimentación en la religión de los antepasados africana se pone de manifiesto en los significados de la comida ritual con su función simbólica de purificación y curación integral. La comida ritual crea reconciliación en todos los órdenes y fortalece las relaciones existentes e ilustra la necesidad del equilibrio y de la vida en común en todos los niveles de la sociedad y, en último término, la unidad del mundo. Otro aspecto esencial es el de la relación entre el ser humano y el alimento ofrecido en sacrificio, pues en cierto modo el ser humano, a través de la participación en la comida del sacrificio, se hace uno con lo sacrificado al 'recibir' sus cualidades. De este modo, la comida ritual ilustra la dependencia del ser humano de lo que come y bebe. Así, las manifestaciones más importantes de las relaciones entre la comida y los rituales de carácter religioso serían las diferentes ocasiones y/o motivos por los que se celebran banquetes rituales como, por ejemplo, los siguientes:

- La comida ritual de un sacrificio expiatorio después de que alguien haya quebrantado las normas o un tabú o haya dañado el equilibrio entre las personas, con el entorno, con los antepasados o con las fuerzas sobrenaturales.

- La comida y, sobre todo, la bebida ritual como gesto de reconciliación y para la constitución de alianzas.

- La comida ritual en las ceremonias de iniciación. Los iniciados reciben, al final de su "período de instrucción", una comida común como signo de la alianza entre ellos y entre ellos y sus antepasados.

- La comida ritual en las ceremonias funerarias. En las ceremonias funerarias se come y se bebe abundantemente, sobre todo cuando el fallecido era una persona prestigiosa. Pueden sacrificarse vacas y/u otros animales y se embadurna el féretro y el suelo con su sangre. El banquete funerario está pensado como una fiesta para los antepasados en la que éstos aceptan



al difunto en su comunidad, pues la sangre de los animales alegra el corazón de los antepasados. En el pueblo yoruba, de Nigeria, a menudo se sacrifican “animales expiatorios” para que el muerto pueda tener acceso a los antepasados.

- La comida ritual y la curación de enfermedades. En varios pueblos de Africa existe la creencia en una relación estrecha entre la enfermedad y el castigo por parte de los antepasados. Su apaciguamiento exige algún sacrificio expiatorio, por ejemplo, el de una vaca entre los sosa de Sudáfrica. Los mugidos del animal moribundo “abren” el canal de comunicación entre los antepasados y los vivos. El ritual sanador se completa cuando la persona enferma prueba un pedazo de la carne asada, lo que supone el inicio del banquete comunitario.

- La libación en las comidas cotidianas. Los igbo y otros muchos pueblos africanos (también de otros continentes) no empiezan ninguna comida sin realizar antes una libación con la finalidad de que, primero, puedan probarla los antepasados y los poderes espirituales. La libación representa una especie de bendición de los alimentos y bebida a través de la que se afirma la relación con los antepasados y la responsabilidad de los vivos de recordarlos diariamente y de alimentarlos simbólicamente. Así, los vivos recibirán su protección.

En definitiva, todas estas comidas rituales cumplen determinadas funciones más o menos específicas en relación con la comunidad misma, en relación con la unión entre las personas vivas, los antepasados y las fuerzas de la naturaleza. Dicho de otro modo, las formas, los contenidos, las razones y los alimentos y bebidas que intervienen constituyen un reflejo de la forma como la comunidad está organizada, así como de la cosmovisión que la anima.

Además de los rituales, las poblaciones africanas, a partir de sus específicas percepciones de las fuerzas naturales, del cuerpo humano y de la salud y la enfermedad y de las relaciones establecidas entre todos estos aspectos y los alimentos, mantienen tabúes alimentarios más o menos específicos para ciertos grupos étnicos y, dentro

de cada uno de ellos, para personas y condiciones específicas. Los grupos étnicos de Gambia constituyen un ejemplo al respecto (tabla 2).

RELIGIÓN Y ALIMENTACIÓN: ALGUNAS GENERALIZACIONES

Como hemos visto, las diferentes religiones existentes en el mundo dictan diferentes tipos de prescripciones alimentarias o dietéticas y éstas afectan a millones de personas. En las páginas anteriores hemos recogido creencias y prácticas más o menos diversas de unas religiones a otras, pero también bastantes semejanzas, algunas explícitas, otras más implícitas. En líneas generales, y de acuerdo con Eckstein (1980), podríamos decir que, en todas las religiones, los alimentos acostumbra contribuir, en mayor o menor medida, a tres finalidades:

1. Comunicarse con Dios.
2. Demostrar fe mediante la aceptación de las directrices divinas concernientes a la dieta.
3. Desarrollar una disciplina mediante el ayuno.

Por lo general, las religiones acostumbra caracterizarse por una cierta oposición entre dogma (limitación del placer) y costumbre (exacerbación del placer). Por esta razón, en la medida en que comer es un acto sobre todo carnal y pasional, opuesto a los objetivos de trascendencia, predominio del espíritu sobre la materia, propios de la mayoría de las religiones, éstas limitan -cuantitativa y cualitativamente- con sus preceptos las ingestas. En este sentido, podríamos decir que las constricciones de unas u otras religiones relativas a la dieta acostumbra referirse a (Lowenberg *et al.*, 1979):

1. Qué alimentos pueden ser comidos y cuáles no.
2. Qué comer en determinados días del año.
3. Las horas del día en las que deben ser tomados (o no) los alimentos.
4. Cuándo y cuán largo debe ser el ayuno.

TABLA 2. TABÚES ALIMENTARIOS EN GAMBIA

Etnia	Alimento tabú	Periodo tabú	Razones del tabú
Wolof-fula Mandinka Djola	Pescado	Gestación Primera infancia Circuncisión	Produce escamas en el niño Parasitación de lombrices Alarga cicatrización herida
Wolof-fula Mandinka	Huevo	Gestación y primera infancia	Produce mudez, estupidez e inclinación al robo
Mandinka	Miel	Gestación	Produce aborto
Wolof	Mantequilla	Gestación	Gran crecimiento feto
Mandinka	Cacahuete tostado	Gestación	Descamación cutánea en el bebé
Wolof-fula Mandinka	Pan	Gestación	Crecimiento desproporcionado del feto y parto prolongado y difícil
Mandinka	Pimiento	Gestación y lactancia	Irritabilidad y llanto del bebé
Djola	Aceite de palma	Dos semanas postparto	Colorea la leche
Wolof-fula Mandinka	Plátano	Gestación, lactancia y primera infancia	Flacidez, holgazanería e impotencia
Mandinka	Naranja	Gestación	Retención de líquidos

Fuente: A. Kaplan y S. Carrasco (1999; 63).

El carácter simbólico de los alimentos: el ejemplo de la carne

La alimentación constituye un escenario privilegiado en el que se manifiestan las particularidades culturales, las reivindicaciones nacionales y las querellas religiosas. Las reglamentaciones religiosas sobre la alimentación y la mesa reflejan una percepción mágica, más o menos consciente, del consumo alimentario: la comida es percibida como un intermediario real, y no sólo metafórico o simbólico, que permite “incorporar” las cualidades y los valores que es capaz de transmitir.

En función de sus atributos, algunos alimentos disponen de una carga simbólica más fuerte que otros. En buena medida, el período durante el cual se recoge la cosecha y el período en que se consume contribuyen al desarrollo de su imagen y simbolismo. Por ejemplo, el cacahuete fresco está valorado en toda África occidental porque anuncia el período de abundancia. En un sentido contrario, el cultivo a gran escala del

arroz encontró fuertes resistencias en el norte del Camerún ya que el arroz silvestre se usaba tradicionalmente sólo como comida de emergencia (De Garine, 1995; 146).

En la cultura judeo-cristiana, pero también en otras muchas, la sal es inseparable de la religión. En la Biblia abundan mandamientos como “echarás sal a todas las ofrendas” (*Levítico*, 2, 13), cuyo sentido es precisado por las ofrendas de miel o pan con levadura (la hostia es con pan ázimo). La miel y la levadura simbolizan los alimentos sometidos a fermentación y, con ello, a una alteración y corrupción. En cambio, en un clima seco como el de Palestina, la sal mantiene su integridad. Esta incorruptibilidad deseable simboliza la alianza firmada entre el hombre y Dios como la “alianza eterna sellada con sal” (*Números*, 18, 19). Por este motivo, Leonardo da Vinci coloca en la mesa de la Última Cena un salero volcado delante de Judas para representar la ruptura de la Alianza (Laszlo, 2001; 178). Las campanas de las iglesias se frotaban con sal para bendecirlas y bautizarlas antes de pedir a



Dios que dispersara los malos espíritus con su potente sonido. En la celebración del bautismo se unge a los niños con sal para ahuyentar los malos espíritus.

Una de las prohibiciones más extendidas, aunque no de manera universal, pues es un alimento fundamental en poblaciones de pastores nómadas centroafricanas, es el consumo de la sangre. La sangre es un alimento muy rico, que basta para satisfacer múltiples exigencias nutricionales, pero sobre la que pesan una serie de proscipciones que han motivado, casi, el abandono de su consumo. Ya en el *Génesis*, IX, 4, por ejemplo, se dice “Que nadie de vosotros coma sangre..., puesto que el alma de toda bestia está en su sangre”, y San Pablo renueva esta prohibición a los cristianos en los *Actos de los Apóstoles*, XXI, 25. Ello no quiere decir que algunas poblaciones católicas no puedan consumir la sangre de cerdo y de otros animales ya sea sola, frita, o mezclada con otros productos, dando lugar a un producto muy apreciado y con numerosas variantes locales, como son las “morciellas”, en cualquiera de sus múltiples variedades.

Alimento por alimento, la casuística referida a sus posibles significados simbólicos sería interminable. Por esta razón, nos centraremos en un tipo de alimento -la carne- porque, a pesar de las razones biológicas y/o nutricionales para explicar el aprecio por la carne, la actitud humana frente a ella ha sido, y es, ambigua, ambivalente y, a veces, contradictoria. Ya se la exalta, ya se la prohíbe; ya atrae, ya repugna. A lo largo de la historia, y por parte de numerosas culturas, la carne y los productos de origen animal han estado sometidos a reglas de todo tipo, simplemente restrictivas o, incluso, prohibitivas. La carne ha ocupado un lugar aparte en la alimentación humana: siendo objeto de deseo y veneración entre numerosos pueblos, sobre ella recae la mayor cantidad de prohibiciones culturales que regulan su consumo (el cerdo entre los musulmanes y judíos, el vacuno entre los hindúes, etc.). No obstante, los criterios que presiden dichos valores y atributos se transforman a lo largo del tiempo y del espacio. Por lo común, pero no exclusivamente, estas reglas han tenido

inspiraciones de carácter religioso. En la tradición judeocristiana, por ejemplo, la carne lleva el peso de un juicio *a priori* negativo. En el Antiguo Testamento, el paraíso terrestre es vegetariano. Sólo después del Diluvio Dios dará al hombre el derecho de comer carne, con la condición de que se abstenga de la sangre, que aparece como el soplo vital de los seres vivos y parte de Dios. Durante la Alta Edad Media, la Iglesia dirige sus prohibiciones alimentarias exclusivamente a las especies animales, mientras que, salvo alguna excepción, lo vegetal es puro. Desde la Edad Media, las reglas de la Cuaresma, la división de los días en días “de carne” y días “de vigilia”, han pesado con particular rigor, al menos teórico, sobre la alimentación de los católicos (en ciertas épocas se han contado entre 120 y 180 días “de vigilia”, es decir, sin carne y sin grasa animal).

Pero no sólo en la tradición judeocristiana; en todas las culturas conocidas, las prohibiciones alimentarias parecen mucho más importantes cuando se trata de productos animales que cuando se trata de productos vegetales. Los animales tienen atributos morfológicos que los aproximan mucho más a los seres humanos. Y cuanto más se aproximan, tanto más son objeto de prohibiciones y aversiones. Todo ocurre (Fischler, 1995; 115-121) como si “toda comida de origen animal fuese virtualmente susceptible de suscitar el disgusto”. No sólo la mayoría de las culturas aplican prohibiciones o experimentan repulsión ante ciertas especies animales biológicamente comestibles, sino que también se suelen contar *más especies rechazadas* que especies consumidas. Los bosquimanos del Kalahari, por ejemplo, identifican 223 especies animales en su entorno. Sólo consideran comestibles a 54 y, de éstas, sólo 17 se cazan regularmente. En Europa, las prohibiciones enunciadas por los penitenciales de la Alta Edad Media con respecto a los *inmunda*, las especies “inmundas”, hacen largas listas de animales y de circunstancias impuras. Los animales cuya carne es “inmunda” van del perro al gato pasando por la rata, pero comprenden igualmente reptiles y pequeños mamíferos, a veces



pájaros, la carne “sofocada” (no vaciada de su sangre), la carne poco hecha, la carroña, etc. Y las prohibiciones alimenticias judaicas acaban a fin de cuentas autorizando sólo una pequeña cantidad de animales y que deben consumirse en condiciones muy restrictivas. La lista de las prohibiciones o de las especies abominables suele ser tan larga que podríamos preguntarnos si la prohibición no es la regla más que la excepción. En definitiva, pues, sería la animalidad en sí misma el factor virtualmente repulsivo.

La muy larga y, sobre todo, diversa lista de prohibiciones relativas al consumo de carne constata el hecho de que cada sociedad clasifica sus relaciones con los diferentes animales de un modo específico y que, dentro de estas clasificaciones, se enmarcan las actitudes de los individuos frente a los diferentes productos cárnicos (Apfeldorfer, 1994; 171). Las diferentes actitudes con relación a la carne están claramente determinadas por un código cultural y social que remite a las representaciones del animal. Existe un largo espectro de percepciones y de expresiones de gusto asociadas a la carne. Durante la Alta Edad Media, las prácticas alimentarias se diferencian en los planos cultural y religioso según determinados mecanismos que se aplican, sobre todo, al consumo de carnes (principalmente la de cerdo [la extensión de los bosques europeos se medía en cerdos]). El cerdo juega en la Europa cristiana un rol simbólico totalizador y funciona como un verdadero rasgo distintivo, sobre todo en relación al mundo islámico (pues para los judíos es una prohibición más entre muchas otras).

El papel de las prohibiciones religiosas y de los tabúes alimentarios

Hemos visto, para cada una de las religiones consideradas, que el número y tipo de prohibiciones alimentarias podía ser grande y diverso y, en algunos casos, además, muy específico. Para reducir dicha diversidad y poder apreciar las lógicas compartidas por las diversas religiones reproduciremos la clasificación de Igor de

Garine (1995, 138-140) quien, de acuerdo a la duración de las prohibiciones, las clasifica en permanentes y temporales.

Las *prohibiciones o restricciones permanentes* pueden, a su vez, subdividirse de acuerdo con el tamaño del grupo que se adhiere a ellas. Por ejemplo, varias sociedades, una sociedad, un grupo de parentesco o un grupo socioprofesional. O, también, prohibiciones o restricciones que afectan sólo a una parte de la sociedad de acuerdo, por ejemplo, con el sexo, como las restricciones para hombres guerreros o para las mujeres en general. Prohibiciones que afectan a una parte de la sociedad por razones de nacimiento, como las que pueden afectar a los hermanos gemelos, al primogénito, para el primer nacido después de varios abortos... Las que afectan a grupos mágicos o religiosos, por ejemplo, sacerdotes, fraternidades, grupos de posesión. Finalmente, pueden considerarse las restricciones que afectan a individuos específicos de acuerdo con experiencias personales, como pueda ser la influencia de los espíritus o de algún mensaje recibido directamente de los dioses...

Las *prohibiciones o restricciones temporales* que son las que afectan a los individuos en períodos críticos de sus ciclos de vida y que, a menudo, se refieren a la mujer encinta, a la madre lactante y al hijo que amamanta. Son frecuentes, también, restricciones que acompañan a la lactación, las asociadas a la menstruación, a trastornos físicos o psicológicos, al luto o a la viudedad entre otras muchas.

LAS PRESCRIPCIONES ALIMENTARIAS DE CARÁCTER RELIGIOSO EN UN MUNDO GLOBALIZADO

Hemos dicho que el enmarcamiento del comportamiento alimentario por parte del sistema religioso tiene entre sus posibles funciones la de definir el grupo social y su diferenciación del otro (extranjero, infiel, pagano...) y que las diferentes prohibiciones alimentarias permiten delimitar las comunidades de creyentes. Pero



¿qué ocurre con los miles de inmigrantes que la globalización moviliza de unos países a otros, con religiones y prácticas alimentarias que pueden ser no sólo diferentes sino antagónicas desde el punto de vista de las particulares creencias religiosas y/u ordenamientos jurídicos de inmigrantes y nativos?

Por lo general, los miembros de un grupo determinado toman conciencia de sus particularidades a través de la interacción con las otras poblaciones. Sólo entonces se tiene sentido de pertenencia e identidad. En esta línea, hay ejemplos que ponen de manifiesto que los seres humanos marcan su pertenencia a un grupo social en buena parte afirmando su peculiaridad alimentaria ante y en contraste con la de *los otros*. La comida es un elemento importante que sirve a los grupos sociales para tomar conciencia de su diferencia y de su etnicidad –entendida como el sentimiento de formar parte de una entidad cultural distinta–, de manera que compartirla puede significar el reconocimiento y la aceptación/incorporación de estas diferencias (Contreras y Gracia, 2005). Las comidas en común, como decía Durkheim (1960, 481), crean en numerosas sociedades una especie de lazo de parentesco artificial entre los que participan.

Las áreas metropolitanas de Barcelona y de Madrid, por ejemplo, han vivido en los últimos años la recepción de numerosos inmigrantes procedentes de países diversos y con diferentes prácticas religiosas. Entre las personas que migran, las creencias y prácticas alimentarias propias de la sociedad de origen parecen mantenerse de alguna manera. La identidad cultural coincide con la identidad alimentaria de forma especial en las comidas colectivas, es decir, aquellas comidas en las que las personas que se encuentran tienen la misma procedencia. Se trata de momentos que refuerzan los lazos y las redes sociales. Tal es el caso, por ejemplo, de la celebración comunitaria del Ramadán entre los inmigrantes de religión islámica o, en otro nivel, las reuniones de colectivos de colombianos y ecuatorianos los días festivos en determinados espacios abiertos de la Comunidad de Madrid

(Instituto de Salud Pública, 2002; 24) o el de los inmigrantes gambianos de primera generación que continúan resolviendo sus comidas del mediodía con el *chew* o el *durango/domoda* porque estas prácticas responden a sus gustos y saberes, además de identificarles como grupo. Es así como ciertos platos se convierten en *platos-tótem*. Se les atribuye un valor simbólico muy peculiar que hace de ellos una clave de la identidad cultural, unos indicadores de la especificidad y de la diferencia. De forma paralela, estas prácticas se convierten en parte del patrimonio de pertenencia y sirven después para la rememoración emotiva e identitaria por parte de la generación siguiente, a pesar de que las presiones homogeneizadoras de las sociedades industrializadas tiendan, cada vez más, a anular ciertas especificidades.

Por otro lado, puede afirmarse que hoy, en las sociedades industrializadas, democráticas y multiculturales, resulta más fácil que antaño mantener las especificidades alimentarias de carácter religioso o de cualquier otro tipo. El desarrollo de los transportes, su mejor precio y economía de escala que permiten los mayores contingentes de población extranjera, así como un cierto esnobismo alimentario que valora ciertos exotismos culinarios, permiten que la importación de productos alimentarios no resulte a un precio prohibitivo. Por otro lado, la tolerancia cultural y religiosa se ha convertido en un valor ciudadano de carácter positivo. Asimismo, la progresiva legislación sobre los derechos de las minorías étnicas y religiosas y de los niños actúan en el mismo sentido, el de una mayor tolerancia con las particularidades alimentarias.

En el caso español, y en materia alimentaria, intereses económicos¹ y tolerancia religiosa² parecen ir de la mano. En efecto, la creciente demanda de alimentos aptos para el consumo de musulmanes ha llevado a la Junta Islámica en España a la creación de un *Instituto Halal* y una marca de garantía con el mismo nombre. Este centro sería el encargado de dar los certificados de garantía a las industrias que elaboren sus productos sin cerdo y con animales sacrifi-



cados según el rito del Islam y libres de alcohol.

Ahora bien, también es cierto que el reconocimiento de múltiples tipos de derechos puede implicar que, en ocasiones, pueda producirse colisión entre algunos de ellos. Veamos un par de ejemplos de diferente alcance y significado. Uno vendría dado por los posibles problemas sanitarios que podrían derivarse como consecuencia de la práctica de una costumbre religioso-alimentaria practicada por algunos musulmanes cuando sacrifican el cordero ritual en su propia casa y vulnerando los controles sanitarios. El segundo ejemplo se refiere al hecho de que algunas familias musulmanas no llevan a sus hijos a los comedores escolares porque temen que no se cumplan sus prescripciones alimentarias. Algunos colegios, en efecto, reconocen que no les dan directamente los productos del cerdo, puesto que quitan de los guisos el chorizo, panceta, etc., pero el plato queda igualmente contaminado y no comestible para estas personas. En otras ocasiones, no hay alimento o plato que sustituya al que no pueden tomar. Consecuentemente, algunos niños musulmanes pueden sentirse discriminados, ya que si el segundo plato es de cerdo, simplemente no se les da el segundo plato (Instituto de Salud Pública, 2002; 101).

Por otro lado, la dimensión nutricional de las creencias religiosas y de las prácticas alimentarias representa un doble contexto de especificidad en relación con la inmigración y la interculturalidad pues, además de confrontarse unas prácticas alimentarias con otras, pueden confrontarse también dos tipos de cultura médica. Esta doble interacción se pone de manifiesto en algunos de los estudios llevados a cabo en España desde una óptica de preocupación por la salud⁵.

El interés específico por la alimentación de los inmigrantes se debe al hecho de suponerles unas pautas específicas y diferentes de las de la sociedad receptora. Aceptada esta premisa, resulta necesario, sin embargo, distinguir entre aquellas pautas que son una consecuencia de las diferencias culturales que caracterizarían a cada uno de los colectivos de inmigrantes, que pue-

den ser muy diferentes entre sí, de aquellas otras que lo son como consecuencia del propio proceso de migración. En cualquier caso, conviene no confundir unas y otras, pues a menudo se consideran diferencias culturales lo que sólo son condiciones derivadas del hecho migratorio.

Entre las pautas derivadas de las diferencias culturales, entre las que incluimos las de carácter religioso, cabe considerar las diferentes categorizaciones de los alimentos y de las comidas, sus horarios y todas aquellas consideraciones relativas a lo que se juzgaría como una dieta saludable o conveniente. Por lo que se refiere a las prácticas derivadas del propio proceso de migración, cabe considerar factores de muy distinto signo y con implicaciones también muy diferentes. Asimismo, cabe tener en cuenta que la migración debe ser analizada como un proceso, con características muy diferentes según las condiciones en las que se lleva a cabo y con muy diferentes fases, cada una de las cuales con sus características más o menos específicas.

De las particularidades alimentarias derivadas de la cultura propia de los inmigrantes no cabe prever o deducir problemas específicos de salud en la medida que no implican carencias o desequilibrios nutricionales dignos de consideración. Una consideración nutricional derivada de las especificidades culturales hace referencia a las posibles carencias derivadas del hecho de que algunos colegios no sirvan menús *halal* y que los platos *haram* no sean sustituidos para aquellos niños que no los ingieran, ya que ello supone que, en esos casos, ingieren una comida incompleta. En cualquier caso, esta última cuestión dejaría de ser un problema si se cumpliera con el Decreto del Ministerio de Sanidad y Consumo relativo a la obligación de que los comedores escolares sirvan menús alternativos cuando existan incompatibilidades alimentarias derivadas de motivos religiosos u otros.

Más importantes que los rasgos culturales o religiosos son las consecuencias derivadas de las condiciones socioeconómicas de los inmigrantes. Aunque las condiciones socioeconómicas dignas de mención son numerosas y variadas y de distinto alcance para unos y otros



colectivos, así como, dentro de un mismo colectivo, para cada uno de los individuos, pueden relacionarse una serie de factores de los cuales cabe derivar una incidencia nutricional más o menos importante según sea la concreción de los mismos. Por ejemplo:

1. El mayor o menor grado de desestructuración familiar.

2. La mayor o menor capacidad adquisitiva, pues es un factor determinante de las pautas alimentarias en tanto los inmigrantes reconocen que el factor más importante en su elección de los alimentos es el precio de los mismos.

3. Las condiciones higiénicas del hábitat de los inmigrantes pueden tener consecuencias más o menos significativas desde el punto de vista de la salud relacionada con la alimentación, en la medida en que sus alojamientos no reúnan las condiciones higiénicas necesarias para la conservación y preparación de los alimentos.

4. El grado y tipo de accesibilidad a los servicios asistenciales, ya sea en condiciones de normalidad o en situaciones de enfermedad o necesidad. Este factor es muy importante y se concreta de modos muy distintos de acuerdo con las diferentes situaciones derivadas de las variables de género, edad, lengua y religión. Puede decirse que la importancia de este factor es doble ya que, por un lado, puede facilitar la corrección de posibles déficits nutricionales y, por el otro, puede representar un importante factor de aculturación, tal como pone de manifiesto el caso de las inmigrantes madres que recurren a los servicios de pediatría hospitalaria.

5. El grado de escolarización de los hijos y de uso del comedor escolar, en tanto dicho uso puede dar lugar tanto a un mayor equilibrio nutricional como a un mayor desequilibrio si existen incompatibilidades alimentarias no resueltas. Asimismo, tanto la escolarización en general como el uso del comedor escolar en particular cabe considerarlos instrumentos importantes de aculturación y cuya significación se incrementa de modo progresivo.

CONCLUSIÓN

Las religiones han establecido siempre prohibiciones o restricciones sobre determinados alimentos y bebidas, y pueden haber dictado normas más o menos estrictas para el conjunto de la comunidad y/o específicamente para determinadas personas sobre qué comer, cuándo, cómo, dónde y con quién. En este sentido, podríamos concluir que, al igual que ocurre con la lengua, todos los pueblos tienen una, con su gramática y sintaxis específica, pero éstas pueden ser más o menos distintas entre unas lenguas y otras; igual ocurre con las normas religiosas relativas a la alimentación: todas establecen un conjunto más o menos articulado de normas alimentarias, pero sus contenidos pueden ser más o menos diferentes de unas religiones a otras.

El origen, el sentido y la funcionalidad de las prescripciones religiosas sobre la alimentación pueden ser muy diferentes si se analizan en sus “momentos fundacionales” o si se analizan desde el presente, habida cuenta, sobre todo, de que hoy coexisten dos tendencias relativamente contradictorias, el auge de fundamentalismos religiosos por un lado, y una mayor secularización fundamentada en el racionalismo y en los progresos científicos, por otro.

Como hemos visto, el cerdo es, para los judíos, un animal impuro. Pero lo es también para los musulmanes. Respecto a esta prohibición de ingerir la carne de cerdo, expresada tanto en los libros sagrados de los israelitas como en el de los musulmanes, la Biblia y el Corán, Marvin Harris (1989) nos ofrece un tipo de explicación completamente diferente a la de Mary Douglash. Para él, el cerdo fue, probablemente, la primera especie domesticada que se volvió demasiado cara para servir como fuente de carne. A partir del Viejo Testamento, y como hemos visto, los israelitas recibieron el mandato de abstenerse de comer cerdo en los primeros tiempos de su historia. La cría de cerdos alcanzó costos que planteaban una amenaza para todo el sistema de subsistencia en las tierras cálidas y semiáridas del antiguo Oriente Medio. Cuando el cerdo fue domesticado, extensos bosques cubrían las



accidentadas faldas de los macizos montañosos de Tauro y Zagros y de otras zonas altas del Oriente Medio. Pero, a principios del 7000 antes de nuestra era, la difusión y la intensificación de las economías mixtas de labranza y pastoreo convirtieron millones de hectáreas de los bosques de Oriente Medio en praderas. Al mismo tiempo, millones de hectáreas de praderas se convirtieron en desiertos. Las zonas adecuadas para la cría de cerdos con forraje natural quedaron seriamente restringidas. Los pastores y agricultores establecidos que habitaban esas regiones en proceso de deforestación podrían sentirse impulsados a criar cerdos por los beneficios a corto plazo que proporcionaban, pero resultaría sumamente costoso y de difícil adaptación hacerlo a gran escala.

Así pues, según Harris, la prohibición registrada en el Levítico, y recogida más tarde en el Corán, poseía el mérito de la finalidad: al hacer que incluso una inocua y pequeña cría de cerdos fuera impura, se contribuía a erradicar la dañina tentación de criar una gran cantidad de cerdos. Prohibir la cría de cerdos equivalía a estimular el cultivo de cereales, de árboles y de fuentes menos costosas de proteínas animales. Por otro lado, el tabú que recae sobre el consumo de la carne de cerdo se repite por la totalidad de la vasta zona de los pastores nómadas del Viejo Mundo: de Africa del Norte a través de Oriente Medio y Asia Central. Pero en China, el Sudeste Asiático, Indonesia y Melanesia, el cerdo sigue siendo una fuente muy utilizada de proteínas y grasas dietéticas, lo mismo que en la Europa moderna y en el hemisferio occidental. Así pues, el hecho de que el cerdo fuera convertido en tabú en las grandes zonas de pastores del Viejo Mundo y en varios valles de los ríos que circundan dichas zonas sugiere que los tabúes bíblicos deberían verse como una respuesta de adaptación variable para una extensa zona en relación con los repetidos cambios ecológicos, producidos por la intensificación y los agotamientos asociados al surgimiento de los estados y de los imperios antiguos.

Las explicaciones de Harris refieren a una relación costos-beneficios, en términos energé-

ticos, de una determinada dieta y, en esta línea, este autor considera determinadas prescripciones religiosas como una respuesta cultural adaptativa a unas condiciones ecológicas dadas; unas condiciones en las que debería evitarse que, por expresarlo de un modo simple, el “pan para hoy” no significara “hambre para mañana”. Este principio es el que permitiría entender también el origen de la larga y compleja lista de los tabúes religiosos.

Como vemos, Harris y Douglass nos ofrecen dos tipos de explicación completamente diferentes, por no decir opuestas. Si para Douglass, la religión explica la dieta y, a través de ella, la religión condicionaría la ecología, para Harris determinados actos y creencias religiosas constituirían respuestas a condiciones ecológicas determinadas y, así, los tabúes sobre la ingestión de carne animal, contenidos en muchas religiones, y la simultánea privilegiación de la agricultura serían el resultado del aumento progresivo de los costos energéticos de la carne animal. Incluso, dice, surgieron doctrinas religiosas que se propusieron inculcar la convicción de que la ingestión de vegetales era más digna de los dioses que la ingestión de carne.

Leroy (1925, 58-59) recoge un mito que se refiere al establecimiento de tabúes alimenticios sobre determinadas especies de animales entre los Baganda de la Australia central. El mito, tal como lo transcribe Leroy, dice así: “En tiempos del rey Kinton, los Baganda vivían únicamente de la caza y se alimentaban indistintamente de todo tipo de animales de caza. Como la caza disminuía, el rey Kinton decretó que ciertas especies de animales ya no podían ser consumidas por tales o cuales familias. Estos fueron los animales que, acto seguido, se convirtieron en sus tótems”. Se trata de un mito que hace referencia al origen de los tótems y al establecimiento de tabúes alimenticios y que “explica” que la “razón” de unos y otros fue lo que hoy llamaríamos una medida “ecológica”, de conservación de la naturaleza, para evitar que “el pan para hoy se convirtiera en hambre para mañana”. De acuerdo con Spencer y Gillen (1904), el tótem propio no es que no se coma porque se le



respetar, se le ama y se le teme, sino porque se tiene el deber de reservarlo para los otros clanes de la tribu. La idea fundamental que destacan y que dicen que es común a todas las tribus es que los hombres de cada grupo totémico son responsables del mantenimiento de la oferta de animales y plantas que dan nombre al grupo y que la única razón para incrementar el número de las plantas o de los animales totémicos es, simplemente, la de incrementar la oferta general de alimentos. En definitiva, unas ideas “religiosas”, las de tótem y tabú, al servicio de la “reproducción” social, económica y ecológica.

Notas

1. El 30% de los productos que se comercializan en el mercado central de Barcelona se importan para cubrir específicamente las demandas de la inmigración y de los restaurantes exóticos de la capital catalana. Actualmente, en Mercabarna pueden encontrarse más de 800 productos, entre envasados y frutas y hortalizas, tales como algas chinas, yuca, los ingredientes que componen el cuscús, leche de coco y *tahina* (harina de semillas de sésamo). La mayoría de los productos los compran inmigrantes que regentan pequeños comercios o restaurantes, aunque crece el porcentaje de empresarios autóctonos que optan por introducir productos exóticos en sus propios negocios. Las demandas de la población extranjera con relación a la alimentación se traducen también en nuevas prácticas en el matadero de Mercabarna, donde de los 1.700 terneros sacrificados cada semana, 200 lo son siguiendo los rituales *halal* o *kosher* con una previsión al alza para los próximos años (*El País*, 1-11-2004, Cataluña, pág. 5).
2. Los comedores escolares de centros públicos y privados no universitarios deberán ofrecer en sus menús alternativas que se ajusten a alumnos con distintas creencias religiosas. Así lo recoge un proyecto de real decreto que prepara el Ministerio de Sanidad y Consumo. Los centros que no puedan ofrecer menús alternativos deberán facilitar los medios de conservación

adecuada (neveras) para que los escolares depositen la comida preparada que traigan de su casa. Igualmente para que puedan calentarla (*La Vanguardia*, 24-2-2005).

3. Por ejemplo, el estudio llevado a cabo por el Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid (2002) se proponía identificar el modelo de consumo alimentario y el perfil nutricional de diversos colectivos de inmigrantes residentes en la Comunidad de Madrid, con el fin de contribuir a mejorar sus hábitos alimentarios y la situación nutricional y, más concretamente, se proponía averiguar la permeabilidad hacia las recomendaciones y prescripciones dietéticas modernas, así como la percepción y vinculación con el concepto de “dieta mediterránea”, dentro de una preocupación por “cierto alejamiento” en la población de la dieta mediterránea y de las bondades de la misma (Instituto de Salud Pública, 2002; 11-18). Otro estudio es el titulado *La salut dels immigrants. L'experiència del Consorci Hospitalari de Mataró* (1996). Este estudio ha sido analizado críticamente, desde una perspectiva antropológica, por A. Kaplan y S. Carrasco. “Cambios y continuidades en torno a la cultura alimentaria en el proceso migratorio de Gambia a Cataluña”. En: Gracia M (Ed). *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel, 2002.

BIBLIOGRAFÍA

- Apfeldorfer G (Director). *Traité de l'alimentation et du corps*. París: Flammarion, 1994.
- Contreras J, y Gracia M. *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel, 2005.
- Douglas M. *Pureza y peligro. Un análisis de los conceptos de contaminación y tabú*. Madrid: Siglo XXI, 1973.
- Durkheim E. *Les formes elementaires de la vie religieuse*. París: P.U.F., 1960.
- Eckstein E.F. *Food, people and nutrition*. Westport: AVI 1980.
- Fischler C. *El omnívoro: el gusto, la cocina y el cuerpo*. Barcelona: Anagrama, 1995.



- Garine I de. "Los aspectos socioculturales de la nutrición". En: Contreras J (ed). *Alimentación y cultura*. Barcelona: Universidad de Barcelona, 1995.
- Harris M. *Bueno para comer*. Madrid: Alianza Editorial, 1989.
- Herskovits M. *El hombre y sus obras. La ciencia de la antropología cultural*. Méjico: Fondo de Cultura Económica, 1952.
- Instituto de la Salud Pública. *Estudio del mapa alimentario de la población inmigrante residente en la Comunidad de Madrid*. Madrid: Consejería de Salud de la Comunidad de Madrid, 2002.
- Kaplan A, Carrasco S. *Migración, cultura y alimentación. Cambios y continuidades en la organización alimentaria, de Gambia a Cataluña*. Bellaterra: U.A.B., 1999.
- Kaplan A, Carrasco S. Cambios y continuidades en torno a la cultura alimentaria en el proceso migratorio de Gambia a Cataluña. En: Gracia M (coord). *Somos lo que comemos. Estudios de alimentación y cultura en España*. Barcelona: Ariel, 2002.
- Laszlo P. *Los caminos de la sal*. Madrid: Editorial Complutense, 2001.
- Leroy O. *Essay d'Introduction critique à l'étude de l'économie primitive*. París: Guenther, 1925.
- Lowenberg et al. *Food and People*. Nueva York: John Wiley and Sons, 1979.
- Nnamdi Odomene A. El significado de la comida ritual en la religión tradicional africana. En: Schmidt-Leukel P (Ed). *Las religiones y la comida*. Barcelona: Ariel, 2002; 23-35.
- Syed R. La sacralidad de la comida. Comer lo sagrado. Aspectos religiosos de la conducta alimenticia en el hinduismo. En: Schmidt-Leukel P (Ed). *Las religiones y la comida*. Barcelona: Ariel, 2002; 97-149.
- Topalov AM. Les principales croyances, traditions et prescriptions religieuses. En: Apfeldorfer G (Director). *Traité de l'alimentation et du corps*. París: Flammarion, 1994.