



CURSO DE GESTIÓN DE ALIMENTACIÓN PARA SUBOFICIALES

**MÓDULO: ADMINISTRACIÓN DE SERVICIOS DE
ALIMENTACIÓN**

- TEXTO DE AMPLIACIÓN DE CONOCIMIENTOS -

“LAS RESTRICCIONES ALIMENTICIAS”



Tabla de contenido

LAS RESTRICCIONES ALIMENTICIAS.....	3
Tipos de restricciones	3
Restricciones pediátricas	3
Restricciones terapéuticas	5
Restricciones alérgicas e intolerancias alimenticias.....	5
Restricciones confesionales	5
Restricciones voluntarias por otras causas	8
Sistema de programación de menús por el servicio de alimentación.....	8
Calendarios religiosos	10
Calendarios del Cristianismo Ortodoxo	10
Calendario Judío o Hebreo	10
El Calendario Musulmán o Islámico.....	12
Obligaciones del Servicio de Alimentación	13
Evaluación de la calidad del servicio	16
ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS.....	19
Causas	19
Síntomas	20
Tratamiento.....	20
AYUNO DEL CRISTIANISMO CATÓLICO.....	21
AYUNO DEL CRISTIANISMO ORTODOXO	21
Calendario de ayunos estrictos:	22
Calendario de ayunos flexibles:.....	22
AYUNO DEL CRISTIANISMO ANGLICANO	22
Días de ayuno estricto:	23
Días de ayuno y abstinencia:.....	23
Días de abstinencia:.....	23
Otras fechas:	23
AYUNO DEL CRISTIANISMO PROTESTANTE	23
Calvinismo	23
Luteranismo	24
Pentecostalismo	24
Neo-pentecostalismo.....	24
AYUNO DEL CRISTIANISMO MORMÓN	25
LA ALIMENTACIÓN EN LA IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA	25
LA ALIMENTACIÓN EN LA RELIGIÓN JUDÍA	26
Kashrut o Cashrut	28
Alimentos explícitamente prohibidos	29



Shejitá	31
Desangramiento	31
Grasas y órganos prohibidos	31
Separación de cárnicos y lácteos	31
Utensilios	32
Productos de la vid	32
El uso de la sal	33
LA ALIMENTACIÓN MUSULMANA.....	33
El ayuno en el Islam	34
El Ramadán.....	34
Días de ayuno voluntario	35
Prohibición del ayuno	35
EL AYUNO EN EL HINDUÍSMO	36
EL AYUNO EN EL JAINISMO.....	36
Tipología de ayunos jainistas	37
EL AYUNO DE LA FE BAHÁ'Í	39
Organización y liderazgo	39
Servicio.....	39
El ayuno Bahá'í	39
RESTRICCIONES POR OTRAS CAUSAS - VEGETARIANOS Y VEGANOS	40
Vegetarianismo	40
Veganismo.....	40
Crudiveganismo.....	41
GLOSARIO DE TÉRMINOS.....	42
BIBLIOGRAFÍA – NORMATIVA.....	42

EJÉRCITO DE TIERRA - MANDO DE ADIESTRAMIENTO Y DOCTRINA
DIRECCIÓN DE ENSEÑANZA, INSTRUCCIÓN, ADIESTRAMIENTO Y EVALUACIÓN

ACADEMIA DE LOGÍSTICA DEL EJÉRCITO DE TIERRA

AUTOR: Brigada D. Antonio Soriano Villarroya - Profesor del Departamento de Gestión de la ACLOG.

FECHA: Creación: Abril de 2015 / Revisión: Agosto de 2015.

Publicación de ámbito interno de la Administración del Estado. Prohibida la venta.

El documento carece de clasificación de seguridad de tratamiento de la información, por lo que su uso no está restringido.



LAS RESTRICCIONES ALIMENTICIAS

Tipos de restricciones

Una de las cuestiones que más debe preocupar al personal que trabaja en cocinas / comedores colectivos, es el de las restricciones alimenticias del personal, que en algunos casos implica aumentar la carga de trabajo, al tener que confeccionar unos menús diferentes para el personal afectado.

Es necesario conocer cómo afecta al trabajo, las obligaciones que genera, y la forma de organizar un sistema que facilite programar el trabajo con antelación.

En primer lugar vamos a describir los tipos de restricciones alimenticias, y posteriormente pasaremos a verlas en profundidad, así como sus implicaciones desde el punto de vista de la organización del trabajo.

Las restricciones se pueden agrupar en cinco grandes grupos:

- Pediátricas.
- Terapéuticas.
- Alérgicas e intolerancias alimenticias.
- Confesionales.
- Voluntarias por otras causas.

Restricciones pediátricas

Actualmente algunas bases cuentan dentro de sus instalaciones con centros de educación infantil (guarderías). Algunos de estos centros disponen de cocina, y otros no. Sobre la alimentación en estos centros, la Instrucción núm. 190/2005, de 27 de diciembre, del Secretario de Estado de Defensa, por la que se aprueba la Instrucción Técnica sobre Centros de Educación Infantil en el Ministerio de Defensa, en el apartado 6.3 Sector servicios dice:

“La cocina sólo será necesaria en aquellos casos donde se prevea la preparación de comidas en el propio Centro. Incluirá una despensa, una cámara o almacén de alimentos perecederos, una zona de preparación y cocinado, un local de lavado de platos y menaje y un almacén de carros de distribución de comidas.

El oficio, que sólo existirá en Centros donde no se construya cocina, servirá para calentamiento y emplatado de alimentos pre-elaborados, lavado de platos y almacenamiento de menaje y carros de distribución de comidas.”

Es decir, no todas las guarderías disponen de instalaciones para cocinar, por lo que algunas de ellas pueden necesitar apoyarse en las cocinas de las BAE,s en las que se encuentran, lo que afecta al Servicio de Alimentación.

En ellas se debe prestar atención a la alimentación que se proporciona a los niños, ya que al estar sus cuerpos en desarrollo son más propensos a padecer problemas digestivos, y también será en estas edades cuando pueden aparecer reacciones alérgicas o intolerancias alimenticias.



La mayoría de guarderías abren clases para niños desde muy temprana edad, y aunque suelen estar capacitadas para atenderlos, se cree que a partir de los 18 meses están en condiciones de separarse de sus madres, cuando se ha producido el cese de lactancia y es normal la ingesta de alimentos sólidos.

Los menús deben tener la cantidad adecuada de nutrientes según la edad de cada menor, desde los bebés (biberón) hasta los más grandes de 3 años (sólidos), y deben disponer de menús especiales para bebés con problemas de alimentación (Celiacos, alérgicos a la lactosa, leguminosas, problemas transitorios, etc.).

Es conveniente no improvisar, por lo que se proponen unos menús estándar, que se componen de los siguientes elementos:

- **6-9 MESES:** Purés tamizados y pasados por el colador chino, sin sal y con aceite de oliva crudo. Ingredientes base de purés: Zanahoria, puerro, calabaza y patata. Como aporte de proteínas se incluye carne roja o pollo (túrmix). Postre: Yogurt natural.
- **9-18 MESES:** Purés tamizados, pasados por el colador chino sin sal con aceite de oliva crudo. Ingredientes: Verduras con patata. Como aporte de proteínas se incluye carne de vacuno, ave, jamón york, yema de huevo (túrmix). Postre: Yogurt natural.
- **18-24 MESES:** 1º Plato sólido: A base de verduras o legumbres con patata, arroz, etc. 2º Plato sólido: Carne roja, aves, pescados, huevos, jamón york. Postre: Lácteos, piezas de frutas.
- **24-36 MESES:** 1º Plato sólido: A base de verduras, legumbres con patata, arroz, etc. 2º Plato sólido: Carne roja, aves, pescados, huevos, jamón york. Postre: Lácteos, piezas de frutas.



En los centros de educación infantil (guarderías), se tendrá especial cuidado con los menús pediátricos, ya que los cuerpos de los niños están en desarrollo y en esta edad comienzan a desarrollar alergias.



Restricciones terapéuticas

Las restricciones terapéuticas, son las que imponen los servicios sanitarios para tratar algunas enfermedades.

Son los servicios sanitarios de la BAE, o el propio enfermo si ha acudido a la sanidad civil, los que deben comunicar por escrito o por medios telemáticos (debe quedar documentado) el tipo de dieta que se prescribe a cada paciente, y cuando sea posible, su duración.

Restricciones alérgicas e intolerancias alimenticias

Las restricciones alérgicas son consecuencia de la intolerancia del organismo a determinados alimentos o a alguno de sus elementos (vitaminas, proteínas, etc.). Son de especial gravedad, ya que provocan una respuesta del organismo, que en los casos más severos podría llegar a provocar la muerte.

Igual que en el caso anterior, se debe comunicar a la cocina por los servicios sanitarios o por el interesado, documentalmente, indicando los alimentos o grupos de alimentos que provocan la reacción alérgica.

Las personas con alergias e intolerancias alimenticias deben llevarlas grabadas en una chapa en todo momento, **cuyo uso es obligatorio siempre que se esté de uniforme**, como la chapa de identificación reglamentaria.



Chapa de Alergias con silenciador y Chapa Militar de Identificación (Anverso y Reverso)

Restricciones confesionales

Las restricciones confesionales son prohibiciones alimenticias que imponen determinados cultos a sus practicantes, que pueden ser temporales (ayuno / abstinencia) o totales (alimentos prohibidos), o bien suponen la obligación de consumir alimentos considerados puros, lo que implica que el alimento a consumir debe ajustarse a procedimientos y / o ritos purificadores para poder ser consumido, por ejemplo el sacrificio y desangrado de animales por personal especializado y siguiendo un rito concreto en el Islam y el Judaísmo, o la supervisión de un Rabino en el procesamiento de los platos precocinados que se sirven en los aviones.

La obligación de consumir alimentos puros se da principalmente en el Islam (comida Halal) y el Judaísmo (comida Kosher), que se verán en mayor profundidad en sus apartados específicos.

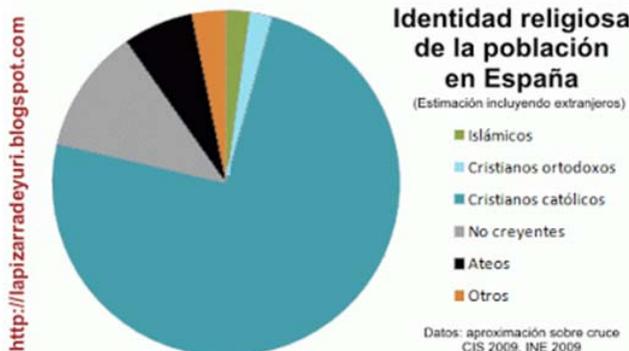


La Constitución establece en su artículo 14 la igualdad de todos los españoles, sin que pueda existir diferencia ni discriminación por razón de culto; y el artículo 2.1.b de la Ley Orgánica 7/1980 de 5 de julio, de Libertad Religiosa, dice:

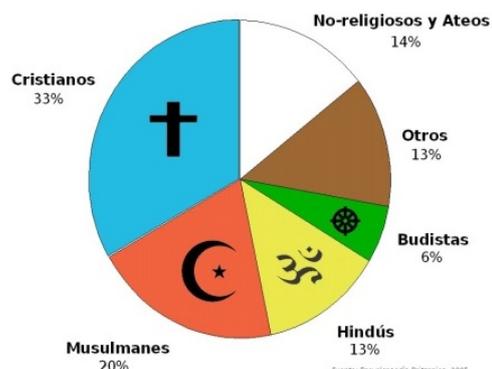
“...el derecho de toda persona a **practicar los actos de culto** y recibir asistencia religiosa de su propia confesión; **conmemorar sus festividades**...”.

Este es el marco legal de referencia que ha servido para el posterior desarrollo de la Ley Orgánica 7/1980 de 5 de julio, de Libertad Religiosa. Posteriormente se ha desarrollado mediante la firma de diferentes convenios que tienen rango de Ley, entre el estado y diferentes comunidades, entre las que destacan los siguientes:

- Ley 25/1992, de 10 de noviembre, por la que se aprueba el «Acuerdo de Cooperación del Estado Español con la Federación de Comunidades Judías de España».
- Ley 26/1992, de 10 de noviembre, por la que se aprueba el «Acuerdo de Cooperación del Estado con la Comisión Islámica de España».



Distribución de cultos en España (2009)



Distribución de cultos en el Mundo (2005)

Existe una serie de factores que condiciona el trabajo y su planificación:

Históricamente el culto mayoritario en España ha sido el católico, y las comunidades de otros credos, especialmente musulmán, judío e hindú se concentraban en Ceuta y Melilla, pero actualmente la sociedad española, de la cual se nutren de efectivos las Fuerzas Armadas, está formada por personas de diferentes cultos en todo el territorio nacional, por lo que las Fuerzas Armadas deben adaptarse para proporcionar alimentación confesional, tanto en territorio nacional como en operaciones en el exterior.

No se debe presuponer que un individuo deba restringir obligatoriamente su alimentación por razón de su nacionalidad, raza o credo, ya que el cumplimiento de los preceptos que la religión impone obedece a una decisión personal, que está en función de la espiritualidad o religiosidad de cada individuo, por lo que el elemento que condiciona el trabajo de los servicios de alimentación es que el sujeto lo manifieste, o expresado de otra forma, que el responsable de confeccionar la comida tenga conocimiento de las restricciones alimenticias confesionales de los afectados con la antelación suficiente, pero esto **debe ser compatible con la no obligatoriedad del individuo de declarar sobre sus creencias**.



Se trata de una previsión constitucional (Art. 16.2) que ha sido recogida, casi literalmente en el ordenamiento militar (Art. 239 RR.OO.ET.).

No obstante se establece una excepción, ya que se reconoce la posibilidad de preguntar sobre las creencias religiosas de los militares a los efectos de facilitar la organización de la asistencia religiosa, y por extensión, de la alimentación, por las particularidades de cada culto. Se trata de la única excepción válida, que además nunca podrá emplearse para fines distintos de los señalados.

Este derecho debe ponerse en íntima relación con el derecho de toda persona a poder manifestar libremente sus propias creencias o la ausencia de las mismas, o abstenerse de declarar sobre ellas (Art. 2.1.a de la Ley Orgánica de Libertad Religiosa), lo que supone que el sujeto será libre de contestar o no a dicha pregunta. Además, ello no podrá significar nunca una violación de dicho derecho, ni una discriminación por la respuesta dada.

En resumen, a efectos de organización del trabajo de cocina se puede preguntar a los individuos sobre el culto que practican, pero éstos no están obligados a responder, ni se puede vulnerar sus derechos o realizar prácticas discriminatorias.

Otro factor es la ubicación geográfica de las instalaciones y el número de menús confesionales que se deban confeccionar, que condicionan el trabajo del personal del servicio de alimentación. El principal problema es la necesidad de adquirir / confeccionar alimentos y menús específicos, pero actualmente se puede solucionar en la mayoría de los casos, adquiriéndolos en comercios especializados, en los cuales no sólo se vende la materia prima, sino que también se pueden encontrar platos pre-cocinados que sólo necesitan ser calentados antes de servirlos, que resulta más sencillo en grandes poblaciones que en las instalaciones de poblaciones pequeñas o destacamentos ubicados en parajes aislados.



Alimentos Kosher de venta en grandes superficies y comercios especializados.



Alimentos Halal pre-cocinados de venta en grandes superficies y comercios especializados.



El Observatorio del pluralismo religioso en España ha publicado una **“Guía de apoyo a la gestión pública de la diversidad religiosa en el ámbito de la alimentación”**, de aplicación para los comedores colectivos, tanto de las administraciones públicas como de otros comedores concertados.

Esta guía está disponible para su descarga en la plataforma del curso.

Restricciones voluntarias por otras causas

Las restricciones voluntarias por otras causas son las autoimpuestas por los propios individuos, basadas en filosofías, ideologías y / o estilos de vida saludables, que generalmente buscan alcanzar un estado de bienestar y salud, o condición física deportiva, basada en el seguimiento de una determinada dieta o en la eliminación en ésta de algún alimento o grupo de alimentos.

También se incluyen bajo este nombre las dietas específicas de los deportistas, que especialmente en época de competición, buscan alcanzar una forma física acorde con el tipo de esfuerzo que se va a realizar.

No suponen ningún tipo de obligación para la administración, no obstante, como suelen consistir en la eliminación de determinados alimentos de la dieta, frecuentemente coinciden con las dietas que se siguen por las restricciones confesionales de algunos cultos, por lo que su preparación no suele generar una carga de trabajo adicional ni encarece los costes, por lo que si resulta posible, se debe procurar proporcionarla a quién la solicita.

Sistema de programación de menús por el servicio de alimentación

Para poder planificar las adquisiciones de alimentos y organizar el trabajo, es necesario que los servicios de alimentación adopten de un mecanismo de trabajo eficaz que les permita conocer la cantidad de menús diferentes que se deben confeccionar en cada fecha:

- Normales
- Terapéuticos
- Alérgicos
- Con intolerancias
- Confesionales

Si el servicio de alimentación también confecciona las comidas para guarderías ubicadas en la BAE también deberá contemplar las particularidades de la alimentación pediátrica.

Este sistema deberá estar acorde con la modalidad para realizar las reservas de plazas de la aplicación informática SIGEAL que se haya implantado en la Base (realización de las reservas de plazas de comida por los Gestores de Unidad o por los propios usuarios).

En cuanto a restricciones confesionales, implica que debe conocer los alimentos que cada culto permite consumir a sus fieles, las festividades que impongan ayuno y sus tipos, por lo que deben contar con herramientas que les permitan conocerlas, por ejemplo, tablas temáticas.

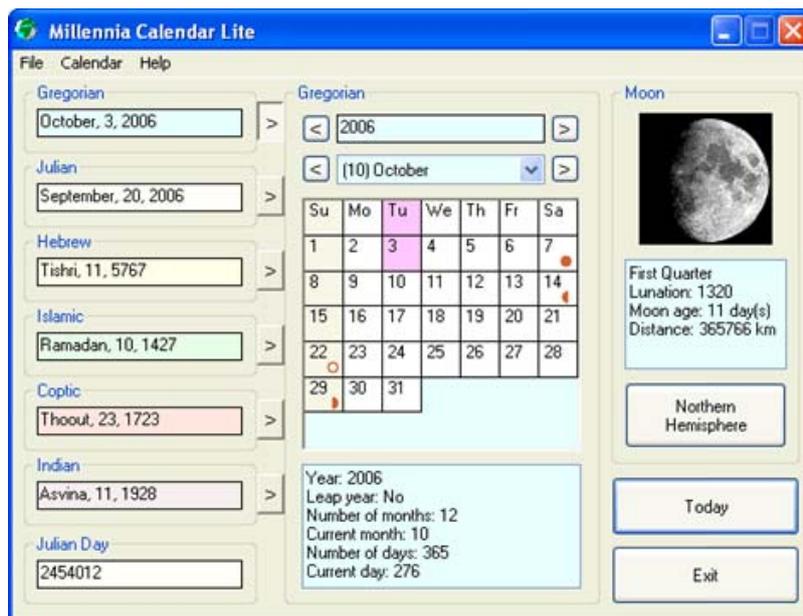


ALIMENTOS PROHIBIDOS Y PERMITIDOS POR CULTOS							
ALIMENTO	CONSUMO PERMITIDO						
	CRISTIANISMO	MORMÓN	ADVENTISTA	JUDAÍSMO	ISLAM	HINDUÍSMO	BUDISMO
AYUNO	ALGUNOS	VOLUNTARIO	VOLUNTARIO	YOM KIPPUR	RAMADÁN	ALGUNOS	SI
HUEVOS	SI	SI	SI	SI	SI	ALGUNOS	ALGUNOS
LECHO O YOGUR	Depende de cada rama cristiana	SI	SI	KOSHER	CUAJADA	CUAJADA	-----
QUESO	SI	SI	SI	KOSHER	NO	NO	SI
GALLINA	ALGUNOS	SI	SI	KOSHER	HALAL	ALGUNOS	Depende de cada tradición budista
CORDERO	NO EN CUARESMA	SI	SI	KOSHER	HALAL	ALGUNOS	Depende de cada tradición budista
BUEY	NO EN CUARESMA	SI	SI	KOSHER	HALAL	NO	Depende de cada tradición budista
CERDO	NO EN CUARESMA	SI	NO	NO	NO	ESCASO	Depende de cada tradición budista
PESCADO	SI	SI	Aletas + Escamas	Aletas + Escamas	HALAL	-----	Depende de cada tradición budista
MARISCO	SI	SI	NO	NO	HALAL	-----	ALGUNOS
GRASA ANIMAL	SI	SI	NO	KOSHER	HALAL	ALGUNOS	Depende de cada tradición budista
ALCOHOL	ALGUNOS	NO	NO	SI	NO	NO	Depende de cada tradición budista
TÉ O CAFÉ	SI	NO	NO	SI	SI	SI	Depende de cada tradición budista
LEGUMBRES	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
VERDURAS	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI
FRUTAS	SI	SI	SI	SI	SI	SI	SI

Ejemplo de tabla de restricciones alimenticias confesionales de los principales cultos.

Asimismo, se debe tener en cuenta que **algunos cultos no se rigen por el Calendario Gregoriano**, que es el que se utiliza en los países occidentales, y por tanto en España.

Esto implica que los servicios de alimentación deben implantar un sistema que les permita conocer la correspondencia de estas fechas con el Calendario Gregoriano. En la página web de la Fundación Pluralismo y Convivencia hay disponible un calendario actualizado, y también existen enlaces a conversores de fechas en Internet, así como programas informáticos para este fin.



Calendario conversor universal "Millennia Calendar Lite". Permite calcular las fechas de festividades religiosas de varios cultos, facilitando la programación del trabajo. La instalación en equipos oficiales requiere autorización.



Calendarios religiosos

El calendario civil oficial en España es el Gregoriano, y es el utilizado por el cristianismo católico y por otras ramas del cristianismo que se separaron de éste. Otros cultos se rigen por otros calendarios, por lo que es necesario convertir las fechas de sus festividades religiosas al Gregoriano, que principalmente son los siguientes:

- Calendario Ortodoxo, Juliano o Antiguo Calendario.
- Calendario Judío o Hebreo
- Calendario Musulmán o Islámico.

Calendarios del Cristianismo Ortodoxo

A pesar de que en sus países el Calendario Gregoriano es el oficial, hoy en día algunas de las iglesias ortodoxas; por ejemplo, las de Jerusalén, Rusia o Serbia, siguen utilizando para su liturgia y festividades el Calendario Juliano, o modificaciones de él diferentes al Calendario Gregoriano.

La Iglesia copta también sigue utilizando el Calendario Juliano.

Las Iglesias Ortodoxas de Constantinopla, Grecia y Finlandia usan el Calendario Gregoriano.

El Calendario Juliano es el antecesor del Calendario gregoriano y se basa en el movimiento aparente del sol para medir el tiempo.

Desde su implantación en el 46 A.C., se adoptó gradualmente en los países europeos y sus colonias, hasta la implantación de la reforma del papa Gregorio XIII, en 1582.

El Calendario Gregoriano mantiene una diferencia de 13 días con respecto del Calendario Eclesiástico.

Esto explica parcialmente las frecuentes diferencias entre las fechas de la Pascua Ortodoxa y de la Pascua No-Ortodoxa.

En el caso de la Navidad, en el Calendario Civil es el 25 de diciembre, y para conocer su equivalencia en el Calendario Eclesiástico se deben sumar 13 días, es decir, el 7 de enero en el Calendario Civil es el 25 de diciembre en el Eclesiástico.

En España el calendario de festividades y ayunos de la Iglesia Ortodoxa está disponible en la página web del Arzobispado Ortodoxo de España y Portugal.

Calendario Judío o Hebreo

Dentro de los calendarios religiosos, el Calendario Judío o Hebreo destaca por su complejidad, sobre todo a la hora de calcular las fechas.

Es un calendario luni-solar lo que significa que utiliza tanto el ciclo de la tierra alrededor del Sol, como el de la Luna alrededor de la tierra para medir el tiempo.



El calendario hebreo comienza con la Génesis del mundo, que según la tradición judía aconteció el domingo 7 de octubre del año 3760 a. E. C.; fecha equivalente al 1º del mes de Tishrei del año 1.

El día comienza con el ocaso y culmina al ocaso del día siguiente; es decir, que un día se cuenta de una puesta de sol a otra. En esto se diferencia del día según el calendario gregoriano, que transcurre exactamente de medianoche a medianoche.

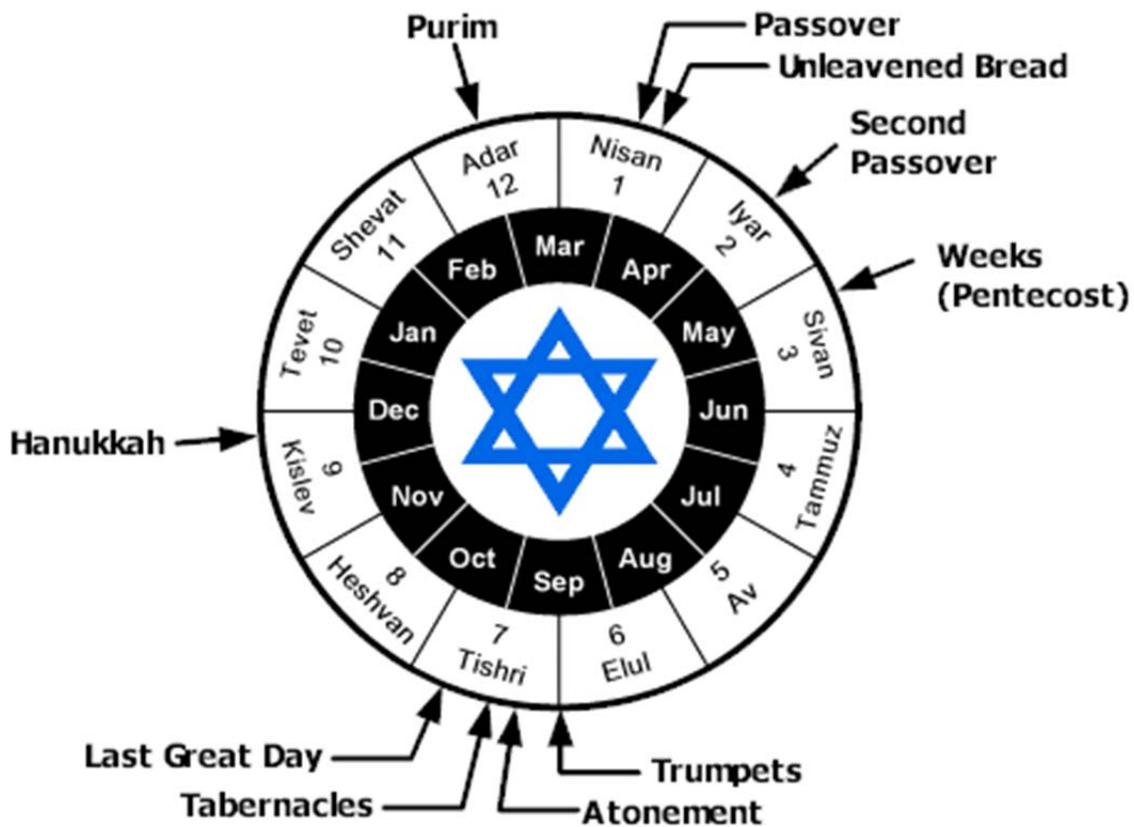
Una de las principales particularidades del calendario judío es que se basa en un complejo algoritmo basado en cálculos matemáticos y astronómicos. Gracias a este sistema es posible saber las fechas exactas de los cambios lunares, así como las fases lunares, y cuándo comienzan y acaban las distintas estaciones del año.

El año hebreo incluye un ciclo completo de las cuatro estaciones del año, y, a su vez, tiene como particularidad que debe contar con un número exacto de meses lunares. De esta manera, el año hebreo puede tener tanto 12 meses (año simple), como 13 (año bisiesto, o en hebreo מעוברת שנה, “año preñado”).

La duración de los meses hebreos oscila entre los 29 y los 30 días. Así, el año gregoriano de 2015 equivale al año hebreo de 5775 (que comenzó al atardecer del 25 de septiembre de 2014 y finalizará el 13 de septiembre de 2015).

Los nombres de los meses del calendario judío tienen su origen en la antigua Babilonia. Aunque a lo largo de los años han sufrido algunos cambios en épocas determinadas, actualmente el calendario judío se compone de los siguientes meses en el siguiente orden:

1. Tishrei (30 días) (תשרי) - septiembre / octubre.
2. Jeshván (29 ó 30 días) (חשוון, llamado también Marjeshván - מרחשוון) - octubre / noviembre.
3. Kislev (30 ó 29 días) (כסלו) - noviembre / diciembre.
4. Tevet (29 días) (טבת) - diciembre / enero.
5. Shevat (30 días) (שבט) - enero / febrero.
6. Adar (29 días) (אדר) - febrero / marzo.
7. Nisán (30 días) (ניסן, llamado también Abib - אביב) - marzo / abril.
8. Iyar (29 días) (אייר) - abril / mayo.
9. Siván (30 días) (סיוון) - mayo / junio.
10. Tamuz (29 días) (תמוז) - junio / julio.
11. Av (30 días) (אב) - julio / agosto.
12. Elul (29 días) (אלול) - agosto / septiembre.



El Calendario Musulmán o Islámico

Es un sistema de medición de tiempo basado en ciclos lunares de 30 años, que se dividen en 19 años de 354 días y 11 años de 355 días.

Se origina desde el día del inicio de la Hégira, que en el calendario gregoriano corresponde al 16 de junio del año 622.

Los años de 354 días se llaman años simples y se dividen en seis meses de 30 días y otros seis meses de 29 días.

Los años de 355 días se llaman intercalares y se dividen en siete meses de 30 días y otros cinco de 29 días.

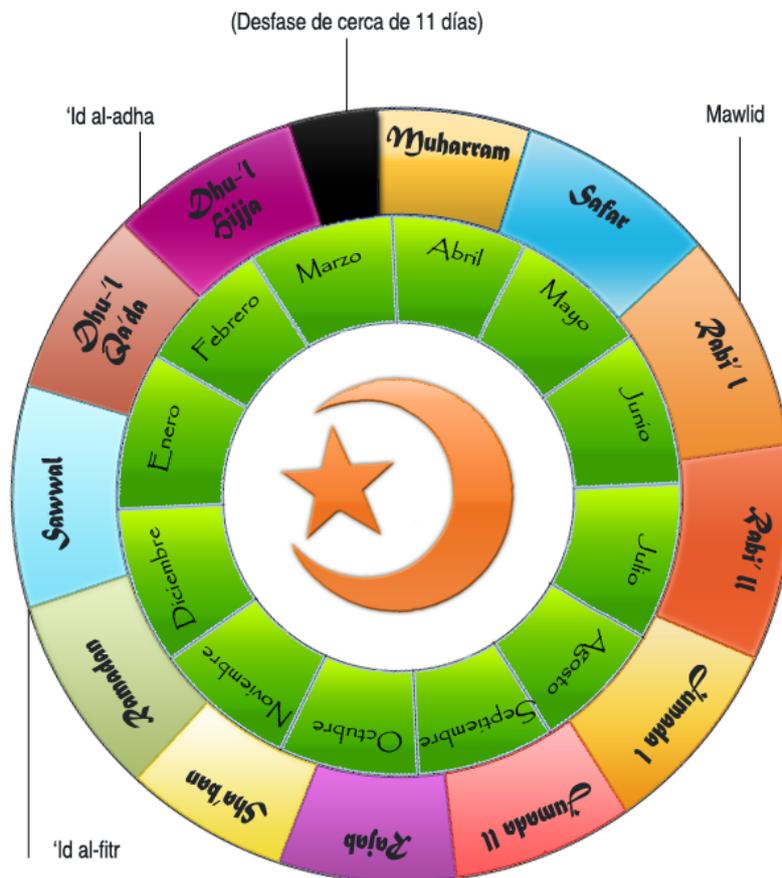
En ese sentido, los años y meses van alternándose, es decir, 33 años musulmanes equivalen a 32 años gregorianos.

Las intercalaciones se hacen añadiendo un día al final del mes de du-l-hiyya en los años 2º, 5º, 7º, 10º, 13º, 16º, 18º, 21º, 24º, 26º y 29º de cada ciclo de 30 años.

Pese a su origen, el calendario musulmán islámico obvia aquella corrección, por lo cual acumula una diferencia (desfase) de 10 o 11 días por año respecto del calendario solar.



El resultado es que los meses musulmanes se desplazan gradualmente por las estaciones de tal manera que, años después, el mismo mes cae en estaciones diferentes.



Obligaciones del Servicio de Alimentación

Los Servicios de Alimentación tienen la obligación de proporcionar menús terapéuticos y específicos por alergias / intolerancias alimentarias en todos los casos. Los demás tipos de menú generan obligaciones para los Servicios de Alimentación respecto al personal **“con Derecho”**, según las particularidades de las BAE,s y UCO,s en ejercicios, que básicamente son las siguientes:

- Personal de Guardia.
- Personal Sancionado.
- Personal Necesidades del Servicio.
- Alumnos en Régimen de Internado (Incluidos Extranjeros).
- Ejercicios Tácticos.
- Personal desplegado en Operaciones (Civil, Militar y Extranjero).
- Personal Extranjero (Reuniones, Inspecciones, Maniobras, ...).
- Actos Protocolarios, Festividades y Celebraciones.



Además, se debe tener en cuenta:

- La existencia en la BAE de Centros de Educación Infantil (Guarderías) que se apoyen en el Servicio de Alimentación de la BAE, por las particularidades de los menús pediátricos.
- La cantidad de personal “**Autorizado**” y personal “**con Derecho Minorado**” que habitualmente realiza las comidas en la BAE.

En BAE,s y en UCO,s en ejercicios y maniobras con un número significativo de personal que practica confesiones minoritarias, se debe proporcionar menús confesionales de forma diaria.

Es preferible que la línea de distribución sea de autoservicio, sirviendo los platos sin aderezar (por ejemplo, servir separados la carne y las salsas), y se debe colocar rótulos identificativos sobre los dispensadores, que identifiquen los alimentos que contienen, de tal forma que sea el comensal el que pueda escoger aquellos que su culto, intolerancia o alergia les permite consumir.



Se debe colocar rótulos en la línea de distribución sobre los platos para indicar el alimento que contienen o del que carecen, de forma que el comensal pueda escoger el plato de acuerdo a su credo y sin riesgo de que se produzcan reacciones alérgicas o por intolerancias alimenticias en el organismo.



Se debe **difundir la información** que afecta a la alimentación, mediante las herramientas disponibles en la unidad, como la publicación de artículos en la orden del día, remisión de notas interiores, su exhibición en tablones de anuncios, etc. **Ejemplo:**

BASE MILITAR "TERCIOS DE FLANDES"

Orden Nº 181 del día 30 de junio de 20XX

Artículo Primero. Horarios del comedor durante el mes del Ramadán.

Con motivo del mes del Ramadán, que impone a los musulmanes practicantes el ayuno entre el amanecer y el ocaso y que éste año transcurre entre los días 1 al 2X de julio, al objeto de que el personal afectado pueda realizar las comidas en las instalaciones de forma compatible con los preceptos de su culto, se amplía el horario del comedor en los siguientes términos:

Desayuno. El día 1 de julio se abrirá el comedor a las XX:XX horas para el personal musulmán. En los días sucesivos la apertura se retrasará 2 minutos cada día respecto al anterior, para adaptar la hora de apertura a la reducción de las horas de luz solar.

Cena. Durante el mes del Ramadán el comedor se cerrará a las YY:YY horas.

Artículo Segundo. Nombramiento de personal para el comedor durante el mes del Ramadán.

Durante el mes del Ramadán, diariamente se nombrará por cada unidad de entidad Regimiento o Batallón a un Cabo / Soldado de entre los residentes en el Alojamiento Logístico de la Base, preferentemente voluntario y de entre aquellos que lo practiquen, para distribuir el desayuno al personal musulmán en el horario indicado. Este servicio tendrá la consideración de guardia de los servicios, por lo que el personal nombrado no deberá abonar su importe en la fecha que realice este servicio.

Los Jefes de Unidad comprobarán que el nombramiento no coincide con el de otras guardias o con ejercicios de instrucción programados, y comunicarán con antelación suficiente al servicio de alimentación el nombre del personal designado, que deberá presentarse en el comedor 5 minutos antes de su apertura.

Asimismo y al objeto de ajustar las plazas de comida, los Gestores de UCO de la aplicación informática SIGEAL, comunicarán por correo electrónico al servicio de alimentación el número de plazas que realizarán el desayuno en dicho horario para el día siguiente, en el que estará incluido el personal nombrado para las diferentes guardias.

Artículo Tercero. Alimentación de personal musulmán en ejercicios de instrucción continuada.

Las unidades que durante el mes del Ramadán realicen ejercicios de instrucción de continuada nocturnos, comunicarán con antelación suficiente al servicio de alimentación las necesidades de menús confesionales.

Artículo Cuarto. Reservas de comidas de personal musulmán comisionado.

El personal de otras unidades en comisión de servicio en la BAE que quiera observar el ayuno del Ramadán, deberá comunicarlo con la antelación suficiente al servicio de alimentación.

El General Jefe de la Base.

XXXXX YYYYYY ZZZZZZ.



En Operaciones en el exterior, estas obligaciones incluyen a:

- Personal Civil y Militar, tanto nacional como extranjero del contingente.
- Personal Civil y Militar de contingentes extranjeros alojados en la Base.
- Persona Civil y Militar de Unidades extranjeras de tránsito en la Base.
- Otros (Autoridades civiles; nacionales, del país anfitrión o de Organizaciones Multinacionales, ...), para lo cual se debe tener en cuenta la confesión religiosa mayoritaria en la zona de despliegue.

No existe una obligación expresa de proporcionar menús específicos a personas que restringen su alimentación por otras causas, pero se tendrá en cuenta lo siguiente:

- Respecto a equipos deportivos militares, durante las épocas de entrenamiento / competición, si es posible, se proporcionarán menús específicos acordes con el entrenamiento, debiendo realizar la solicitud el responsable del equipo, y dejando constancia documental.
- En los casos de personal que restringe voluntariamente su alimentación por filosofías o ideologías que buscan un modo de vida saludable u otras causas, generalmente consisten en suprimir algunos alimentos de la dieta, y en la mayoría de los casos, se ajustan a las restricciones que imponen algunos cultos, por lo que su preparación no suele generar una carga de trabajo adicional ni encarece los costes, por ello, si resulta posible, se debe procurar proporcionarla a quién la solicita.

Evaluación de la calidad del servicio

Una vez que conocemos las obligaciones en esta materia, y algunas herramientas a nuestra disposición que facilitan nuestro trabajo, corresponde reflexionar sobre la calidad y el grado de cumplimiento en la cocina / comedor bajo nuestra responsabilidad, por lo que hay formularse las siguientes preguntas:

- ¿Cuál es el grado de cumplimiento?
- ¿Qué mejoras puedo introducir?
- ¿Qué opinan los usuarios sobre el servicio que se presta?

Las respuestas las proporcionarán dos cuestionarios, uno pensado como una autoevaluación del servicio de alimentación, y otro en formato de encuesta anónima, dirigido a los usuarios, cada uno de ellos con un objetivo diferente. Una vez que analice las respuestas conocerá aquellos aspectos que debe mejorar, y podrá adoptar medidas correctoras. Transcurridos unos meses, debe volver a repetirlos, al objeto de poder comparar los resultados.



AUTOCUESTIONARIO

Su objetivo es conocer las debilidades que tiene en esta materia el servicio que se presta respecto a cuestiones ORGANIZATIVAS DEL TRABAJO, y así poder introducir medidas correctoras.

En un documento aparte se mostrará un ejemplo de auto-cuestionario, no obstante, en las líneas generales, debe analizar los siguientes aspectos:

1. Eficacia del sistema implantado para obtener / comunicar las necesidades de menús con restricciones alimenticias.
2. Herramientas disponibles para organizar el trabajo.
3. Datos estadísticos sobre la cantidad de menús normales y con restricciones alimenticias que se confeccionan.
4. Menús que se confeccionan habitualmente, frecuencia en la que se contempla en ellos, menús / productos confesionales, variedad de los mismos y su coste.
5. Facilidad / dificultad para obtener productos compatibles con la alimentación confesional y / o platos precocinados confesionales.
6. Localización de proveedores / comercios que vendan productos / platos precocinados confesionales.
7. Sistema que tengo implantado en la línea de distribución, e información que proporciona sobre los alimentos que contienen / carecen los platos que se sirven.

ENCUESTA ANÓNIMA

Su objetivo es conocer la opinión que tienen los usuarios sobre la calidad del servicio que se presta y plantear propuestas para su mejora.

Se debe intentar que la encuesta se realice simultáneamente a todo el personal de la Unidad, ya que si se realiza a grupos pequeños puede levantar suspicacias sobre el uso que se le va a dar, lo que puede provocar que las respuestas no sean sinceras.

Tras el análisis de las respuestas, se deben realizar acciones correctivas, y transcurrido un tiempo prudencial, volver a repetir la encuesta para poder comparar las respuestas y conocer la valoración que el personal tiene sobre las novedades introducidas.

En documento aparte se mostrará un ejemplo de encuesta, pero que en líneas generales debe analizar los siguientes aspectos:



1. Determinar si el personal conoce el sistema implantado para informar de la necesidad de menús con restricciones alimenticias, y si el puesto de trabajo que ocupan les permite utilizarlo.
2. Determinar la eficacia del sistema implantado para difundir información sobre la alimentación que se proporciona.
3. Conocer la opinión de los usuarios sobre los menús que se proporcionan.
4. Conocer las preferencias sobre los menús de los usuarios.
5. Conocer la aceptación que tendría la introducción de nuevos platos que resulten aptos para cualquier comensal.



ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS

La alergia es una respuesta inmunitaria exagerada del organismo, desencadenada por el consumo de huevos, frutos secos, pescado, gluten, leche, sus derivados o algún otro alimento específico.

Causas

Muchas personas tienen lo que se denomina **intolerancia** a los alimentos. Este término se refiere a acidez, cólicos, dolor abdominal o diarrea, que pueden ocurrir después de comer alimentos como:

- Productos del maíz.
- Leche de vaca y productos lácteos (intolerancia a la lactosa).
- Trigo y otros granos que contienen gluten (ver: celiacía).

Una verdadera **alergia** a un alimento es mucho menos común. Normalmente, la respuesta inmunitaria del cuerpo lo protege contra sustancias potencialmente nocivas, como bacterias, virus y toxinas. En algunas personas, esta respuesta inmunitaria se desencadena por un alimento determinado. Cuando esto ocurre, el sistema inmunitario del cuerpo libera sustancias que causan síntomas de alergia alimentaria.

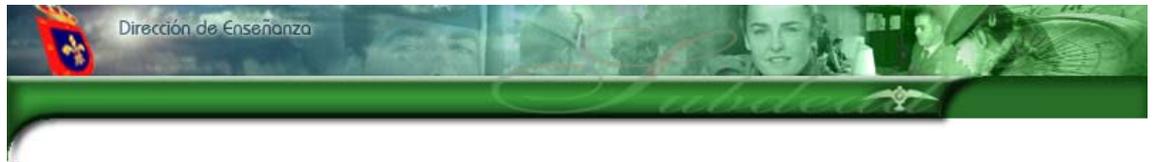
Cualquier alimento puede causar una reacción alérgica, pero sólo unos cuantos alimentos son los principales culpables. Las alergias alimentarias más comunes son a:

- Los huevos (principalmente niños).
- El pescado (niños mayores y adultos).
- La leche (principalmente niños).
- Los mariscos (personas de todas las edades).
- La soya o soja (principalmente niños).
- Los frutos secos (personas de todas las edades).
- El trigo (principalmente niños).

Los aditivos alimentarios, como colorantes, espesantes y conservantes, rara vez pueden causar una alergia alimentaria o reacción de intolerancia.

Algunas personas tienen un síndrome de alergia que afecta la boca y la lengua después de comer ciertas frutas y verduras frescas. Los melones, las manzanas, la piña y otros alimentos que contienen sustancias son similares a ciertos pólenes.

La reacción ocurre con mayor frecuencia cuando los alimentos se comen crudos. La gravedad de la reacción depende de la cantidad de alimento que se consume.



Síntomas

Los síntomas generalmente comienzan en un lapso dos horas después de comer. Aunque raramente, los síntomas también pueden comenzar varias horas después de consumir el alimento. Si una persona presenta síntomas poco después de consumir un determinado alimento es posible que tenga una alergia alimentaria. Entre los signos claves están la urticaria, una voz ronca y las sibilancias.

Otros síntomas que se pueden presentar son:

- Dolor abdominal.
- Diarrea.
- Dificultad para deglutir.
- Picazón de la boca, la garganta, los ojos, la piel o cualquier otra área.
- Mareo o desmayo.
- Congestión nasal.
- Náuseas.
- Rinorrea.
- Hinchazón (angioedema), especialmente de los párpados, la cara, los labios y la lengua.
- Dificultad para respirar.
- Cólicos estomacales.
- Vómitos.

Síntomas del síndrome de alergia bucal (oral):

- Picazón en los labios, la lengua y la garganta.
- Hinchazón de los labios (algunas veces).

En las reacciones graves están la presión arterial baja y bloqueo de las vías respiratorias.

Tratamiento

El único tratamiento comprobado para la alergia alimentaria es evitar el alimento. No se ha demostrado claramente que otros tratamientos, entre ellos vacunas antialérgicas y pro-bióticos, ayuden con las alergias alimentarias. Si una persona tiene alergia a un alimento debe consultar con un alergólogo.

Si los síntomas aparecen únicamente en un área del cuerpo (por ejemplo, una roncha en el mentón después de comer el alimento), es posible que no se requiera ningún tratamiento y los síntomas probablemente desaparecerán en poco tiempo. Los antihistamínicos pueden aliviar la molestia y las cremas balsámicas para la piel pueden brindar algún alivio.

Si se observa que alguien ha tenido una reacción alérgica a una comida, incluso si es solamente una reacción local, se debe consultar con un médico.



Cualquier persona a la que se le haya diagnosticado una alergia alimentaria debe llevar a toda hora consigo epinefrina inyectable y debe saber cómo usarla. Cuando alguien presenta cualquier tipo de reacción grave o en todo el cuerpo, incluso urticaria, después de comer el alimento, debe:

- Inyectarse la epinefrina.
- Acudir de inmediato al hospital o sala de urgencias más cercana, preferiblemente en ambulancia.

AYUNO DEL CRISTIANISMO CATÓLICO

Dentro de la rama católica, se establece una sutil diferencia conceptual entre los conceptos "ayuno" y "abstinencia":

- **Ayuno:** Se le considera simplemente como una reducción de la cantidad de comida que se ingiere habitualmente, reduciéndolo a una comida principal, más dos comidas pequeñas. Está indicada para los fieles entre 18 y 60 años de edad. Su aplicación está asignada durante la época de Cuaresma, concretamente el Miércoles de Ceniza y el Viernes Santo.
- **Abstinencia:** Se suprime la carne roja por completo. Es obligatoria para los mayores de 14 años y debe contemplarse todos los viernes del año, así como en el tiempo de Cuaresma (40 días previos a la Pascua).

AYUNO DEL CRISTIANISMO ORTODOXO

Para la comunidad ortodoxa, todo acto de fe involucra cuerpo y alma al mismo nivel. Por ese motivo sea, tal vez, la doctrina cristiana más rigurosa en cuanto a la observación del ayuno.

Su observancia consiste en consumir una sola comida al día después de la hora de Vísperas (hacia las 16:00 h.), con las privaciones alimenticias que a continuación se indican.

A las personas con salud más débil se permite tomar como desayuno una taza de té con una rebanada de pan, y como cena, un par de piezas de fruta. Las personas enfermas, ancianas, niños, mujeres embarazadas o lactantes, están exentos de su cumplimiento.

Las personas que realizan trabajos pesados y las pertenecientes a las Fuerzas Armadas deben consultar con sus responsables eclesiásticos para ser eximidos de su cumplimiento.

El llamado "ayuno eucarístico" no entra dentro de estos comentarios. En los días de ayuno se debe intensificar la oración y los actos de limosna; de lo contrario, se considera un acto incompleto y fútil.



En cuanto a la forma de practicarlo, en el ayuno ortodoxo coincide la privación de ingerir productos de origen animal (incluidos leche y sus derivados, y en ocasiones, también vino y aceite) con la abstinencia sexual. Su calendario viene regido desde el Antiguo y Nuevo Testamento, y las fechas asignadas ocupan una notable parte del año.

Calendario de ayunos estrictos:

PERÍODOS:

- La Gran Cuaresma: 40 días previos al Domingo de Ramos y la Semana Santa, el más importante y estricto.
- El Ayuno de Navidad (adviento o ayuno de San Felipe): Desde el 15 de noviembre al 24 de diciembre inclusive.
- Los Santos Apóstoles: El día después del Domingo de Todos los Santos hasta San Pedro y San Pablo (desde el Día de la Trinidad y hasta el 29 de junio).
- La Dormición de la Madre de Dios: Precede al día de la Dormición (1 al 14 de agosto).

DÍAS:

- 5 de enero: Víspera de la Epifanía.
- 29 de agosto: Martirio de San Juan Bautista.
- 14 de septiembre: Exaltación de la Santa Cruz.

Calendario de ayunos flexibles:

Además de los ayunos estrictos, existen dos días a la semana reservados al ayuno, los cuales pueden ser observados de manera más o menos rigurosa:

- Los miércoles, recordando la felonía de Judas.
- Los viernes, en memoria de la crucifixión de Jesús.

Como se ha indicado anteriormente, el ayuno está presente en el calendario ortodoxo durante más o menos 280 días al año.

AYUNO DEL CRISTIANISMO ANGLICANO

En el Anglicanismo, es el Libro del Oración Común donde se establece el calendario de ayunos y abstinencias.

Están sujetos al acto del ayuno todos aquellos fieles que puedan realizarlo, desde los 12 hasta los 65 años de edad.

Para la Iglesia Anglicana, el ayuno se refiere a la cantidad de comida ingerida.

Durante los días de ayuno se recomienda un desayuno y un almuerzo frugales, seguidos de una cena normal.



En días específicos (Miércoles de Ceniza y Viernes Santo), se prescribe un ayuno estricto, donde no se debe comer nada hasta la puesta de sol.

El concepto de abstinencia implica la prohibición de comer ciertos tipos de alimentos, generalmente carne, dulces y derivados.

Lo más común es practicar la abstinencia todos los viernes, a fin de conmemorar la crucifixión de Jesús y compartir su sacrificio.

Días de ayuno estricto:

- Miércoles de Ceniza.
- Viernes Santo.

Días de ayuno y abstinencia:

- Los cuarenta días de Cuaresma.
- Témporas (días de inicio y final de cada estación del año).

Días de abstinencia:

- Todos los viernes del año (exceptuando los que caen en la octava de una festividad mayor).

Otras fechas:

No existe un calendario universal aplicable a todas las ramificaciones anglicanas, de modo que cada congregación observa sus propias fechas de manera más o menos estricta.

Cada integrante puede decidir de qué manera practicará el ayuno durante las fechas de penitencia, llamadas Días de Obligación, están marcadas como ocasiones en las que se recomienda observar penitencia y ayuno.

Son las siguientes:

Vísperas de: Natividad del Señor, Purificación de la Virgen María, Anunciación de la Virgen María, Pascua, el día de la Ascensión, Pentecostés, San Matías, San Juan Bautista, San Pedro, San Juan, San Bartolomé, San Mateo, San Simón y San Judas Tadeo, San Andrés, Santo Tomás, y el día de Todos los Santos.

AYUNO DEL CRISTIANISMO PROTESTANTE

Calvinismo

Para Calvino, la perfección Cristiana se encuentra dentro del individuo Cristiano, no fuera de él.

Así pues, aunque no rechaza del todo el ayuno, afirma que éste puede degenerar fácilmente en la superstición si se lo concibe como una obra necesaria para la salvación.



“Me estoy refiriendo, por supuesto, al ayuno solemne y público; porque la vida de los que temen a Dios debe estar regulada por la frugalidad y la sobriedad, de modo que toda ella sea como una especie de ayuno perpetuo.”
Institución de la religión cristiana Vol. III, cap. III, 17.

Luteranismo

Según Lutero, el ayuno constituye un acto de elección individual, en tanto que práctica espiritual; de manera que cada persona es libre de elegir si ayuna o no, así como las fechas en las que decida practicarlo.

El ayunar y prepararse corporalmente es, por cierto, una buena disciplina externa; pero verdaderamente digno y bien preparado es aquel que tiene fe en las palabras: “por vosotros dado” y “por vosotros derramada para perdón de los pecados”. Mas el que no cree estas palabras o duda de ellas, no es digno, ni está preparado; porque las palabras “por vosotros” exigen corazones enteramente creyentes. El Catecismo menor del Dr. Martín Lutero

Actualmente, la mayoría de iglesias luteranas observan el ayuno en épocas muy señaladas, especialmente durante la Cuaresma.

También suele practicarse como un acto de preparación para la Eucaristía, aunque siempre desde un punto de vista opcional e individualista.

Pentecostalismo

Tampoco esta vertiente establece un calendario fijo para las fechas de ayuno.

Los integrantes de esta comunidad juzgan por sí mismos si deben practicarlo, tanto en fechas puntuales como en lapsos más largos como la Cuaresma.

Si bien no podemos hablar de una diferencia oficial entre los conceptos de ayuno y abstinencia, como sucede en otras ramas cristianas (véase el catolicismo), al movimiento pentecostés se le atribuyen tres tipos de ayuno característicos:

- Ayuno normal: ayuno a base de agua solamente.
- Ayuno negro: ayuno total, sin ni siquiera beber agua.
- Ayuno Daniel: ayuno parcial, permite la ingesta de un solo tipo de alimento.

Neo-pentecostalismo

El ayuno bajo este movimiento se lleva a cabo con un doble propósito: el acercamiento a Dios y como acto de petición.

Algunos miembros ayunan uno o dos días a la semana de manera regular, en tanto que práctica de observancia espiritual, algo que también sucede con frecuencia en la comunidad del Movimiento de Santidad.



AYUNO DEL CRISTIANISMO MORMÓN

La iglesia mormona, o Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días, se implantó en España en las décadas de los 50 y 60 del siglo XX, introducida por militares norteamericanos destinados en las Bases que durante la guerra fría se instalaron en España.

Este culto contempla el ayuno como una abstención total de comer y beber. Alienta a sus miembros a ayunar siempre que su fe tenga que ser fortalecida de forma especial, el primer domingo de cada mes (“domingos de ayuno”).

Se trata de un ayuno absoluto, durante dos comidas consecutivas, en un período de 24 horas. Como en otros casos, es imprescindible acompañar al ayuno con intensas oraciones, si se quiere alcanzar un estado de comunión íntima con Dios.

Prohibiciones: Los fieles de Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (Mormones) no pueden tomar ningún tipo de bebidas alcohólicas, por pocos que sean los grados de alcohol. Tampoco pueden tomar ni café ni té. Se espera, pues, que en los alimentos preparados no haya ninguno de estos ingredientes.

Ayuno: Los fieles de Iglesia de Jesucristo de los Santos de los Últimos Días (Mormones) efectúan un ayuno mensual. El sábado anterior al primer domingo del mes toman la comida del mediodía, y ya no toman ningún tipo de alimento ni bebida hasta la comida del domingo siguiente al mediodía.

LA ALIMENTACIÓN EN LA IGLESIA ADVENTISTA DEL SÉPTIMO DÍA

La Iglesia Adventista del Séptimo Día no cuenta con un calendario religioso que afecte la dieta de sus feligreses, por lo que no es necesario anotar fechas especiales, quedando a elección individual.

A su vez, como modelo de dieta se anima a seguir una **dieta lacto-ovo-vegetariana**, y algunos miembros prefieren seguir una **dieta vegetariana estricta o vegana**, pero queda a libertad de cada creyente.

La alimentación **Kosher** suele resolver los casos de duda, no obstante las reglas generales básicas de la alimentación están en Levítico 11, resumiéndose en:

- Animal: Herbívoro rumiante y de pezuña hendida (ovino, bovino, caprino, etc.). Quedan excluidos todos los animales que no cumplan todas las condiciones, como cualquier equino, que no tiene pezuña hendida aunque sí es rumiante, o porcino, con pezuña hendida pero no es rumiante, por ejemplo, así como todo roedor, anfibio o marsupial.
- Pescado: Con aletas y escamas. Quedan fuera los peces con aletas sin escamas como el tiburón por ejemplo, y los mariscos.



- Aves: Que no sean de rapiña o predatoras y casos mencionados específicamente en el texto bíblico como el avestruz, entre otros. Por lo general, en el mercado actual las más comunes son gallina y pavo, lo que no suponen ningún problema.

Como modo de sacrificio animal, el modelo kosher es el ideal, no tanto por quién realiza el sacrificio (cuestión ritual) sino por la exanguinación del animal, preferible, y la eliminación de la grasa. No existe regulación alguna sobre utensilios o formas de cocinar.

LA ALIMENTACIÓN EN LA RELIGIÓN JUDÍA

El ayuno judío, llamado ta'anit, taanis o ta'anith, fue practicado por los judíos antiguos en épocas de peligro o desastre, como muestra de arrepentimiento y para evitar la ira de Dios.

Las comunidades judías modernas realizan el ayuno el día que ellos llaman de Yom Kippur, durante veinticuatro horas. Para éstos, el ayuno se entiende como un acto de arrepentimiento, una expresión de lamento y como una súplica.

“Porque toda persona que no se afligiere en este mismo día será segregada de entre su pueblo. Toda persona que hiciere cualquier clase de obra en este mismo día, Yo destruiré a tal alma de entre su pueblo. Ninguna clase de obra habéis de hacer; estatuto perpetuo será en todas vuestras generaciones y en todas vuestras moradas. Día de descanso solemne será para vosotros en el cual afligiréis vuestras almas. A los nueve días del mes, por la tarde, de tarde a tarde, celebrareis vuestro día de descanso.” Lev. 23:29-32.

Así pues, el Yom Kippur (día de la expiación) constituye la fecha más popular y respetada dentro del judaísmo, incluso por aquellos sectores menos practicantes. De hecho, es la única mención sobre el ayuno (concebido como “aflicción del alma”) que se puede encontrar en el libro sagrado de esta religión, la Torá:

“Y esto os será un estatuto perpetuo: en el mes séptimo, a los diez días del mes, humillaréis vuestras almas y no haréis obra alguna, ni el nativo ni el forastero que reside entre vosotros; porque en este día se hará expiación por vosotros para que seáis limpios; seréis limpios de todos vuestros pecados delante del señor.” Lev. 16:29.

El segundo en importancia es el Tisha b'Av, el noveno día del mes hebreo Av. Se le conoce como el día más triste en la historia judía, ya que conmemora una serie de sucesos luctuosos para el judaísmo (la destrucción del Primer Templo por Nabucodonosor, la destrucción del segundo Templo por Tito, la caída de Betar, la expulsión de los judíos de Inglaterra por el Rey Eduardo I, la expulsión de los judíos de Francia, y el destierro de los judíos de España por los Reyes Católicos en 1492).



Tanto en Yom Kippur como en Tisha b'Av, el ayuno es de carácter absoluto, sin comer ni beber agua. Comienza con la salida de la primera estrella y termina al anochecer del día siguiente. Además de estos dos, existen cuatro períodos de ayuno público, que son los siguientes:

- El ayuno de Gedaliah (posterior al Rosh Hashana).
- El ayuno del 10 de Tevet (día del asedio que llevó a la caída de Jerusalén).
- El ayuno del 17 de Tamuz (cuando se produjo la primera grieta del muro).
- El ayuno de Esther, justo antes de la fiesta de Purim.

En un ámbito más reducido, se conmemora con el ayuno las siguientes festividades judías:

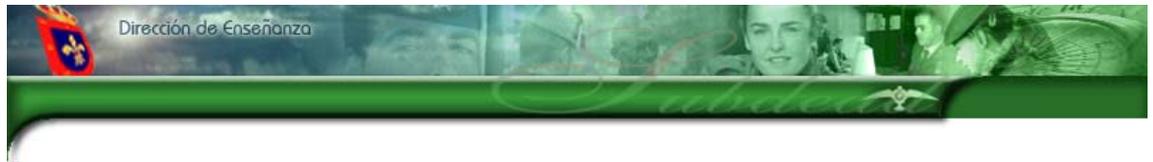
- Bahab: los dos primeros lunes y el primer jueves de los meses de Jeshván e Iyar.
- Yom Kippur Katan (el pequeño Yom Kippur): la víspera de cada Rosh Jodesh.
- Taanit Bejorot: el decimocuarto día de Nisán, en conmemoración de las diez plagas.

Igual que en otras religiones, los judíos pueden adoptar días de ayuno voluntarios en función de su situación personal, de manera individual o en pequeños colectivos. Se suelen practicar como muestra de arrepentimiento ante tragedias o calamidades inminentes. Asimismo, los lunes y jueves también son considerados días especialmente propicios para ayunar.

Con la salvedad del Yom Kippur, está terminantemente prohibido ayunar en Sabbath, el día de descanso semanal judío (desde la puesta de sol del viernes hasta el anochecer del sábado), ya que la Torá prescribe su observación por encima de cualquier otra práctica.

La Federación de Comunidades Judías de España (FCJE) es la organización que agrupa a la inmensa mayoría de comunidades y organizaciones de esta confesión en el país. Según el acuerdo suscrito con el Estado desde 1992 como confesión de notorio arraigo, la FCJE representa oficialmente a las comunidades judías ante las instituciones oficiales (nacionales, autonómicas y locales).

El Consejo Rabínico Superior de España (CRSE) es la entidad interna de la FCJE que tiene como función velar por la interpretación y aplicación de la ley judía y la supervisión del *Kashrut* (alimentación que cumple con las prescripciones religiosas judías) en el seno de las comunidades afiliadas a la FCJE).



Kashrut o Cashrut

La **cashrut** (del hebreo כַּשְׁרוּת, designa aquello "correcto" o "apropiado" para ser consumido; aquello que cumple con los preceptos del cashrut es **casher**, כָּשֵׁר, conocido también por su pronunciación en yídish, **kosher**) es la parte de los preceptos de la religión judía que trata de lo que los practicantes pueden y no pueden ingerir, basado en los preceptos bíblicos del Levítico (uno de los libros bíblicos del Antiguo Testamento y del *Tanaj*.

Kosher y Casher es lo mismo, son dos formas fonéticas.

Tales reglas, interpretadas y expandidas a lo largo de los siglos, determinan con precisión qué alimentos se consideran puros, es decir, cuáles cumplen con los preceptos de la religión y cuáles no son casher o kósher (estos últimos se llaman, en hebreo, *trefá*, טְרֵפָה).

Usualmente se asocia la idea de cashrut con dos de las costumbres alimenticias de los judíos: la que establece que los cárnicos no deben ser consumidos al mismo tiempo que los lácteos; y la que prohíbe a los judíos comer carne porcina en cualquiera de sus formas (*Levítico* 11:4,7).

Esta idea de lo que es casher o kósher es sólo parcialmente correcta, pues el concepto en realidad es mucho más vasto y se extiende a prácticamente todos los alimentos y, ciertamente, a los mencionados anteriormente.

La etiqueta **casher** o **kosher** que reciben ciertos productos alimenticios, indica que dichos productos respetan los preceptos de la religión judía, y que por tanto se consideran puros y aptos para ser ingeridos por los practicantes de dicha religión.

Mencionado en el Acuerdo de Cooperación del Estado Español con la Federación de Comunidades Judías de España de 1992, dice:

“Artículo 14.

1. De acuerdo con la dimensión espiritual y las particularidades específicas de la tradición judía, las denominaciones "Casher" y sus variantes, "Kasher", "Kosher", Kashrut" y éstas asociadas a los términos "U", "K" o "Parve", son las que sirven para distinguir los productos alimentarios y cosméticos elaborados de acuerdo con la Ley judía.

2. Para la protección del uso correcto de estas denominaciones, la F.C.I. deberá solicitar y obtener del Registro de la Propiedad Industrial los registros de marca correspondientes, de acuerdo con la normativa legal vigente.

Cumplidos los requisitos anteriores, estos productos, a efectos de comercialización, importación y exportación tendrán la garantía de haber sido elaborados con arreglo a la Ley y a la tradición judía, cuando lleven en sus envases el correspondiente distintivo de la F.C.I.

3. El sacrificio de animales que se realice de acuerdo con las leyes judías, deberá respetar la normativa sanitaria vigente.”



Según este acuerdo, la Federación de Comunidades Judías de España, a través de personal cualificado supervisa la cashrut en España, desde el comienzo del proceso de producción hasta el envasado. Con este fin se han registrado las marcas: Kosher y Casher.

La FCJE ha firmado un acuerdo con la mayor entidad certificadora de productos Kosher, **la Union of Orthodox Jewish Congregations (OU)**, con sede en Estados Unidos, que junto a otras entidades certificadoras con las que se mantienen acuerdos, permite ofrecer a los exportadores españoles casi todo el abanico de certificaciones.

Los sellos de productos casher más utilizados en España son los que a continuación se muestran, aunque existen muchos más:



- Una letra U encerrada en un círculo. Responde a la Unión Ortodoxa, es uno de los más aceptados en el mundo.
- Diversos diseños con la letra K (de kosher) rodeada de otras letras, gráficos o símbolos.
- La P (de Parve) encerrada en círculo, corresponde a comida kosher neutra, es decir, que puede ser consumida tanto con cárnicos como con lácteos.
- Kosher for Pesah ó Casher le Pesaj, indica que la comida es apta para la Pascua Judía (una semana de duración en la que no se consume ningún producto con harinas ni levadura).

Alimentos explícitamente prohibidos

La Torá permite el consumo de los animales terrestres que tienen pezuñas hendidas y rumian (estas dos características deben darse al mismo tiempo).

El cerdo, la liebre, el tejón, el camello y varios animales más no cumplen ese requisito; por lo tanto, las reglas del cashrut establecen que no se deben consumir las carnes de estos animales.

De los animales acuáticos, está permitido el consumo de los que tienen aletas y escamas (estas dos características deben darse al mismo tiempo). Por lo tanto el consumo de las langostas, camarones, ostras, cangrejos, tiburón y bagre están prohibidos.

En las aves, la distinción es menos clara: la Torá provee una lista explícita de aves impuras, sin explicar por qué lo son. Aunque la mayoría son aves de rapiña o carroñeras, de modo que las interpretaciones rabínicas suelen colocar todas las aves de presa y de carroña entre las "no casher".



Debido a que la definición del cashrut es menos clara con las aves, se ha generado una larga polémica entre los estudiosos del judaísmo respecto a si las aves provenientes del Nuevo Mundo (por ejemplo el pavo) eran casher o no, pues éstas no son mencionadas en la Torá.

En el caso del pavo, la mayoría de las opiniones se decantan por considerarla como casher, pero aun así existen opiniones encontradas en algunas corrientes.

Entre los insectos alados, unos pocos están permitidos, como la langosta y el saltamontes, mientras que el resto de los insectos voladores están prohibidos. Asimismo lo están los roedores, reptiles, anfibios e insectos rastreros.

La prohibición se extiende a todos los productos derivados de los animales mencionados, tales como las vísceras, leche, huevos, etc.

Una excepción es la miel de abejas, que es considerada ampliamente como casher, mientras que las abejas en sí no lo son.

Una explicación común de esto es que la miel es un producto de las flores, aunque las abejas lo almacenen en sus cuerpos y luego en sus panales.

También debe considerarse que la miel es explícitamente mencionada varias veces en la Torá como un producto noble, formando parte incluso del nombre poético dado varias veces a Israel: "tierra que mana leche y *miel*".

ANIMALES CONSIDERADOS IMPUROS POR EL JUDAÍSMO - SU CONSUMO ESTÁ PROHIBIDO

Este listado también es de aplicación en su mayor parte a la Religión Musulmana, ya que ambas religiones proceden de la tribu de Abraham, por lo que comparten la mayor parte de las prohibiciones en cuanto al consumo de especies animales. También es de aplicación en su integridad en la Iglesia Adventista de los Santos de los Últimos Días.

MAMÍFEROS TERRESTRES		ANIMALES VOLADORES			
CERDO	TEJÓN	MURCIÉLAGO	ÁGUILA	CIGÜEÑA	CACATÚA
CABALLO	ERIZO	BUITRE	MOCHUELO	CUCULIDAE	PINGÜINO
ASNO	HURÓN	QUEBRANTAHUESOS	PELÍCANO	CISNE	
CEBRA	COMADREJA	CUERVO	CORMORÁN	LORO	
CAMELLO	GATO	ANIMALES MARINOS			
DROMEDARIO	LINCE	BALLENA	LANGOSTA (*)	ALMEJA	MEDUSA
LLAMA	GUEPARDO	DELFIN	CALAMAR	ABULÓN	
ELEFANTE	PANTERA	MANTARAYA	CAMARÓN	CABALLITO DE MAR	
CONEJO	TIGRE	TIBURÓN	CANGREJO	ESTRELLA DE MAR	
LIEBRE	PERRO	ANFIBIOS Y REPTILES		MARSUPIALES	INSECTOS
ARDILLA	ZORRO	CAMALEÓN	TORTUGA	CANGURO	GUSANO
RATA	LOBO	COCODRILO	REPTILES	ORNITORRINCO	HORMIGA
RATÓN	OSO	SERPIENTE	ANFIBIOS	WOMBAT	ABEJA
TOPO	MONO	LAGARTO		EQUIDNA	CARACOL

(*) LANGOSTA: No son puros los crustáceos, el insecto llamado langosta sí es apto, porque los profetas lo comían en el desierto.

La Torá permite el consumo de los animales terrestres que tienen pezuñas hendidas y rumian (estas dos características deben darse al mismo tiempo). De los animales acuáticos está permitido el consumo de los que tienen aletas y escamas (estas dos características deben darse al mismo tiempo). Entre los insectos alados unos pocos están permitidos, como la langosta y el saltamontes, mientras que todo el resto de los insectos voladores están prohibidos. Asimismo están prohibidos los roedores, reptiles, anfibios e insectos rastreros. La prohibición se extiende a todos los productos derivados de los animales mencionados, tales como las vísceras, leche, huevos, etc. Una excepción es la miel de abejas, que es considerada ampliamente como casher, mientras que las abejas en sí no lo son.



Shejitá

Las reglas del cashrut establecen también que los animales permitidos deben ser sacrificados de cierta manera para ser consumibles. Los animales que han muerto por causas naturales, con enfermedades o defectos en sus órganos internos, están prohibidos.

La matanza ritual o shejitá es efectuada por el shojet (matarife) y consiste en un corte profundo y uniforme en la garganta del animal, con un cuchillo perfectamente afilado y sin defectos. No es raro que el shojet (matarife) y el rabino sean la misma persona. El propósito de este corte es que el animal sufra lo menos posible.

Desangramiento

La Torá prohíbe explícitamente el consumo de sangre, de modo que los animales y sus carnes deben ser desangrados totalmente antes de ser consumidos, salándolos. Los peces están exentos de esta regla. La prohibición se extiende a otros alimentos: una mancha de sangre en un huevo lo convierte en no casher o teref.

Grasas y órganos prohibidos

Ciertas partes de los animales considerados como casher están prohibidos, en particular, las grasas que se encuentran alrededor de los órganos vitales y del hígado, así como el nervio ciático. En algunas comunidades judías solamente se consumen los cuartos delanteros de los animales para evitar que se trate de carne o grasas que no son kosher.

Separación de cárnicos y lácteos

La Torá expresa explícitamente y en varias oportunidades que *"un cabrito no debe ser cocido en la leche de su madre"* (Éxodo 23:19; Éxodo 34:26; Deuteronomio 14:21).

Esta afirmación se extiende a la idea que los lácteos y los cárnicos provenientes de mamíferos no deben ser consumidos juntos, aunque las fuentes rabínicas han extendido la prohibición también hacia los lácteos y las aves. Está permitido consumir pescado y lácteos, o huevos y lácteos al mismo tiempo. Los alimentos se clasifican en: lácteos, cárnicos y neutros (Parve).

Las aves se clasifican como cárnicos pese a no cumplir la norma de ser carne de animal rumiante de pezuña hendida. Los peces se clasifican como neutros. Los alimentos neutros pueden ser consumidos tanto con lácteos como con cárnicos. Aunque con respecto a los pescados hay quienes no los comen juntamente con carnes (de animales o de aves) y acostumbran a lavar los utensilios con los que se ha comido pescado antes de utilizarlos para comer carnes.



La separación se aplica también para los utensilios utilizados para prepararlos. Se asume que la cocina perteneciente a una familia judía practicante tiene un juego de sartenes, cucharas, platos y hasta fregaderos dedicados a los platos hechos a base de lácteos, y otra completa para los cárnicos y aves.

La separación entre el consumo de unos y otros varía en función de la corriente del judaísmo a la que el comensal pertenezca, y de cuál se consuma primero. Si se consumen carnes primero, se prohíbe el consumo de lácteos durante varias horas, pues se considera por tradición que las carnes suelen dejar residuos en los dientes.

Si se consume lácteos primero, para consumir carnes basta limpiarse la boca, y consumir algún alimento sólido como el pan según algunas corrientes, en otras es necesario dejar pasar un pequeño período. Salvo en el caso que el lácteo sea del tipo untuoso y deje residuos en los dientes.

Como con el resto de los alimentos, una cantidad ínfima de lácteo convierte a un plato en completamente lácteo según las reglas del cashrut, igualmente con los cárnicos.

Utensilios

Los utensilios de cocina son también considerados dentro de las reglas del cashrut. Como se mencionó anteriormente, el contacto de cierta clase de alimento (ya sea lácteo o cárnico) con los platos, cucharas, vasos, sartenes, etc., los convierte en exclusivos para la clase de alimento que los toque.

Cualquier utensilio (por ejemplo, para carnes) que llegue a entrar en contacto con la otra clase (los lácteos), se convierte en no casher e inapto para servir a la cocina. Los observantes de la norma casher deben tener mucho cuidado para evitar que ambas clases de utensilios se arruinen mutuamente, incluso en el instante de lavarlos.

Productos de la vid

El proceso de elaboración del vino debe ser llevado a cabo en su totalidad por judíos, en este proceso las uvas no son pisadas al considerarse impuros los pies; esta prohibición se remonta a la época en la cual el vino era utilizado en el culto a los ídolos.

Un vino que había sido usado en libación era llamado "lain Nesej", por lo cual comienza a regir la prohibición de que cualquier idólatra (incluso si era judío) que tocara el vino ya lo impurificaba para su consumo, porque podría haber planeado utilizarlo como idolatría y eso ya era suficiente para inutilizarlo para su consumo.

Hoy en día, a pesar de que no es tan común la idolatría, la prohibición sigue en pie, por ello existe el "lain Mevushal", vino hervido o pasteurizado, que no se



impurifica al tacto de un idólatra, y que es el que comúnmente se emplea en los ritos judíos. Por ello todos los productos derivados de la uva requieren certificación rabínica.

El uso de la sal

La carne para ser considerada casher no debe contener sangre, por lo cual pasa por un proceso de salado, bendecido y lavado para ser apta para el uso. Hoy en día la carne casher se vende mayormente con el proceso de salado bendecido hecho.

Para contactar con la Federación de Comunidades Judías de España:

Dirección: C/ Miguel Ángel N° 7-1° C. 28010 Madrid

Teléfono: 91.700.12.08

Fax: 91.391.57.17

Correo electrónico: fcje@fcje.org

Página Web Oficial: <http://fcje.org>

LA ALIMENTACIÓN MUSULMANA

Al igual que los judíos, los musulmanes no pueden comer carne de animales con colmillos, como leones, leopardos, lobos y similares, aves con garras, como águilas, halcones, etc. Esta regla es común, ya que árabes y judíos descienden de la tribu de Abraham.

El Corán también prohíbe la carne de cerdo, y por lo tanto todos sus derivados.

"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 inmolada en un altar de piedras."

La aplicación de esta regla se complica por las prácticas actuales de la industria alimentaria moderna, que podrían implicar alimentar al ganado con productos animales. El consumo de sangre también está vedado.

Es ilícito comerla excepto en caso de necesidad (peligro de vida de la persona). El Corán perdona a cualquiera que accidentalmente come, o de otra manera, ingiere una sustancia ilegal.

"El que es amenazado de muerte por inanición (falta peligrosa de comida que amenaza su vida) comerá de esas cosas lo que le permitirá satisfacer su hambre hasta que encuentre comida lícita (es lo que precisa el Imâm Mâlik: ver Bidâyat al-mujtahid de Ibn Rushd, tomo II, página 21)."

Algunos otros animales pueden resultar "no comestibles" por el hecho de que está prohibido matarlos, por ejemplo las ranas, cocodrilos, serpientes (que solo resulta lícito matarlos en el desierto) o insectos, langostas, ...



Están obligados a realizarlo todos los musulmanes que hayan pasado la pubertad, aunque se concede cierta permisividad a aquellos individuos que no puedan realizarlo por motivos justificados (problemas de salud, embarazadas, ancianos, personas de viaje...).

En caso de no poder cumplir con el Ramadán puntualmente, se permite recuperar el ayuno perdido, preferiblemente ayunando en otra ocasión posterior o realizando actos de caridad.

También deberán posponer el Ramadán las mujeres con menstruación, a las cuales no se les permite el ayuno ni la oración.

Días de ayuno voluntario

- Muharram: “El mejor ayuno después del ayuno del Ramadán”, es el mes que da comienzo al año musulmán. Se recomienda ayunar durante este mes para mostrar devoción y obtener las bendiciones de Allah.
- Ashura: Los que no ayunen durante todo el primer mes, pueden hacerlo el día del Ashura, que corresponde al décimo día del año. Se conmemora la fecha en que Allah salvó a Moisés y ahogó al Faraón.
- Shabán: El mes octavo, justo antes del Ramadán, y precisamente como preparación para el mismo.
- Shawwal: Durante el mes siguiente al Ramadán se aconseja ayunar durante seis días, comenzando después de la celebración del Eid al-Fitr.
- Dhul Hijjah: Se recomienda conmemorar el “día de Arafat” con un ayuno, el día 9, que precede al sacrificio de un cordero en la fiesta del Eid al-Adha.
- Los días 13, 14 y 15 de cada mes lunar.
- Cada lunes y jueves de la semana.
- El ayuno del Profeta David: durante todo el año, cada dos días.

Prohibición del ayuno

Por otra parte, el Islam prohíbe ayunar en las siguientes fechas:

- Días del 'Id.
- Días del tashrīq (los tres días siguientes al 'id al-Adhà). Excepto para quienes tengan una motivación justificada: juramentos, expiaciones, recuperación de días de Ramadán perdidos...
- Los viernes. Se trata de una disuasión, más que una prohibición.
- Los sábados. En algunos hadices (dichos y las acciones del Profeta Mahoma) se encuentra esta prohibición.
- El “día de la duda” (trigésimo día de Sha’ban): Se ayuna al no ver la luna, por la incerteza de que el mes del Ramadán haya comenzado.
- En días consecutivos sin comer o beber nada.



EL AYUNO EN EL HINDUÍSMO

La dieta lacto-vegetariana, que podría considerarse ayuno en otras tradiciones, es la dieta diaria en el Hinduismo.

Los hindús se abstienen de consumir productos que provienen de la violencia hacia los animales y consumen alimentos en la bondad: “Las comidas que les gustan a aquellos que están en el plano de la modalidad de la bondad, aumentan la duración de la vida, purifican la existencia, y dan fuerza, felicidad y satisfacción. Esas comidas son jugosas, sanas y agradables al corazón” *Bhagavad Gita* (17.8).

Los días principales de ayuno son Ekadasi y Purnima. Ekadasi es el onceavo día después de la Luna llena y de la Luna nueva (dos días al mes) y Purnima es el día de Luna llena. En Ekadasi no se toman ni legumbres ni cereales, pero se pueden tomar frutas, verduras y productos lácteos.

Aunque cree confusión la aparente multitud de deidades, según el texto principal de la tradición Hindú, el Bhagavad Gita, hay un solo Dios Supremo que recibe infinidad de nombres como Krishna, Rama, Vishnu, etc. El devoto Hindú ayunará en las festividades más importantes como Janmastami (el nacimiento de Krishna), Rama-Navami (el nacimiento de Rama), Siva –Ratri (la aparición de Shiva) y otros. Según la tradición discipular a la que el practicante pertenezca, éste ayunará también el día del nacimiento del maestro espiritual.

En los ayunos más estrictos no se ingieren alimentos sólidos ni líquidos. Otras formas de ayunar consisten en reducir la alimentación a una sola comida diaria, prescindiendo a menudo de algunos alimentos. Sea cual sea el caso, los productos de origen animal, excepto la leche y sus derivados, quedan totalmente descartados para casi cualquier ayunante Hindú.

Los hindús ortodoxos tampoco consumen cebolla ni ajo.

Si bien hemos mencionado algunas formas de ayuno Hinduista en términos generales, conviene recordar que cada comunidad sigue su propia metodología.

EL AYUNO EN EL JAINISMO

El jainismo tiene una elaborada cosmología y sistema de creencias. Esta religión predica la no violencia, el ayuno y la mortificación del propio cuerpo. La práctica de estas actividades tiene como objetivo “quemar” el karma (descargar el alma del peso de la materia kármica) y evitar posteriores reencarnaciones. El término utilizado para designar al ayuno es tapas.

El ayuno es, pues, una actividad muy común entre los jainistas, quienes la suelen practicar tanto en fechas señaladas como en festividades y días sagrados. Para la mayoría de jainistas, el ayuno constituye una forma superior



de práctica espiritual, por encima incluso del culto en el templo. Algunos fieles más radicales han llegado a practicarlo hasta la muerte, tal y como se dice que hizo el propio Mahavira (fundador del jainismo).

En cuanto a la forma de practicarlo, puede ir desde no comer ni beber hasta 48 minutos después del alba (como por ejemplo en el rito de confesión), hasta ayunos prolongados de varios días al año, en períodos sucesivos de siete, diez o quince años.

Hasta 40 fechas están establecidas por la religión jainista para la práctica del ayuno, entre las cuales cada creyente puede escoger libremente.

Un día típico de ayuno suele comenzar con un desayuno, tras el cual se asiste a una sala de ayuno comunitaria (posadha-sala) durante uno o dos días. Allí se combina el canto de mantras sagrados, rezos y la lectura de las escrituras junto con largos períodos de silencio y meditación.

Como singularidad de esta religión, el ayuno supone una forma de pureza, castidad y moralidad de la cual la mujer participa con mayor empeño que el hombre. Se entiende que, de esta manera, demuestran su honra sexual durante el matrimonio.

Tipología de ayunos jainistas

- Santhara (ayuno hasta la muerte): Se deja de comer y beber hasta el final de la vida. Lo realizan aquellos que desean abandonar este mundo de manera pacífica tras completar todas sus obligaciones.
- Grandes ayunos: Lo practican los monjes, en conmemoración de Mahavir, quien se dice que ayunó durante 6 meses. Suele durar varios meses.
- Upvas: Se deja de comer durante todo un día, desde la puesta del sol hasta el amanecer del día siguiente.
- Chauvihar Upvas: Igual que el anterior, pero sin comer ni beber.
- Digambar Upvas: Permite beber agua tan sólo una vez al día, antes de la puesta de sol.
- Shvetamber Upvas: Se permite beber agua hervida y enfriada tras el Porsi, siempre antes de la puesta del sol.
- Tivihar Upvas: Se puede beber agua hervida entre la salida y la puesta del sol.
- Ekasana: Permite una sola comida al día y beber agua hervida entre el alba y la puesta de sol.
- Beasana: Permite dos comidas al día y agua hervida entre el alba y la puesta de sol.
- Ayambil: Sólo permite comer una vez al día. Debe incluir únicamente cereales y legumbres no germinadas. Excluye especias, leche,



requesón, mantequilla clarificada, aceite, verdura, fruta, así como azúcar y derivados.

- Bela / Chhath: Prohíbe bien comer y beber, o bien sólo comer durante dos días seguidos.
- Tela / Aththam: Prohíbe bien comer y beber, o bien sólo comer durante tres días.
- Aththai: Prohíbe bien comer y beber, o bien sólo comer durante ocho días.
- Navai: Prohíbe bien comer y beber, o bien sólo comer durante nueve días.
- Masakshaman: Prohíbe bien comer y beber, o bien sólo comer durante todo un mes.
- Navkarsi: Se puede ingerir comida y bebida 48 minutos después del amanecer. También proscribire la higiene (cepillarse los dientes y lavarse la cara) hasta después de la puesta de sol.
- Porsi: Se puede comer y beber agua pasadas tres horas después de la puesta de sol.
- Sadh-porsi: Se puede comer y beber agua cuatro horas y media después de la puesta de sol.
- Purimuddh: Se puede comer y beber agua seis horas después de la puesta de sol.
- Avadhhdh: Se puede comer y beber agua ocho horas después de la puesta de sol.
- Chauvihar: Ayuno absoluto desde la puesta de sol hasta, como mínimo, el Navkarsi del día siguiente. Muchos jainistas practican esta modalidad a diario.
- Tivihar: Similar al Chauvihar, pero permitiendo beber agua.
- Navapad Oli: Ayuno de periodicidad anual. Durante nueve días a partir del 6º o 7º de la quincena clara, hasta el día de luna llena en los meses Ashwin y Chaitra, se practica la modalidad de ayuno Ayambil. El mismo proceso se repite durante los cuatro años y medio siguientes.
- Varsitap: Durante un año, en días alternos, combinación del ayuno Upvas y de comida normal. Es un tipo de ayuno muy estricto, ya que a esta alternación de ayuno-no ayuno se añade la práctica de los demás preceptos como dejar de comer a partir de la puesta de sol, no comer hortalizas y demás reglas.
- Ayuno parcial (unodar): Consiste en evitar la sensación de hambre e ingerir menos cantidad de alimentos.
- Vruti Sankshap: Limitación del número de porciones ingeridas.
- Rasa Parityag: Dejar de comer los alimentos favoritos de cada individuo.



EL AYUNO DE LA FE BAHÁ'Í

Las enseñanzas Bahá'í incluyen leyes y preceptos para la vida espiritual y moral del individuo y para la organización y desarrollo de la sociedad. Las leyes para la vida personal incluyen la oración diaria, observar un período de ayuno, abstenerse de la política partidista y ocuparse en un oficio, arte o profesión.

Otras normas morales son muy semejantes a las de todas las religiones y prohíben, entre otras cosas, el homicidio, el hurto, la mentira, la calumnia, el uso indebido de la sexualidad y el consumo de alcohol y drogas con el fin de asegurar el bienestar del individuo y la convivencia pacífica.

Organización y liderazgo

En la Fe Bahá'í no hay clero, ni trabajo pastoral o misionero profesional. Antes bien, Bahá'u'lláh ha proporcionado una estructura para administrar los asuntos de la Fe mediante un sistema de consejos elegidos a nivel local, nacional e internacional.

Estos consejos (formados por nueve personas) se conocen como asambleas espirituales locales y nacionales. El consejo internacional es La Casa Universal de Justicia también de nueve miembros y tiene su sede en el Centro Mundial Bahá'í, en Haifa (Israel).

Dotada por Bahá'u'lláh de la autoridad para legislar en asuntos no específicamente establecidos en los Escritos Bahá'ís, la Casa Universal de Justicia mantiene a la comunidad Bahá'í unida y atenta a las necesidades y condiciones de un mundo en constante evolución.

Servicio

Para los Bahá'í, el servicio a otras personas hace que la vida tenga significado y propósito. Cualquier trabajo o profesión que se realiza en espíritu de servicio a la humanidad se considera la forma más alta de adoración.

La educación de los hijos y la preocupación por su familia también se consideran formas loables de servicio y de adoración.

Muchos jóvenes Bahá'í ofrecen unos meses o algún año de servicio a la comunidad después de la secundaria o durante sus años universitarios, si bien no se les requiere hacerlo.

El ayuno Bahá'í

Ayuno Bahá'í: Del 2 al 20 de marzo. Abstenerse de comer y beber desde la salida hasta la puesta del sol.

Bebidas: Están prohibidas las bebidas alcohólicas, también para cocinar, aunque después se evapore el alcohol.



RESTRICCIONES POR OTRAS CAUSAS - VEGETARIANOS Y VEGANOS

Vegetarianismo

El vegetarianismo se remonta a las antiguas India y Grecia; pero en inglés la palabra vegetariano comenzó a utilizarse en el siglo XIX para hacer referencia a aquellos que evitaban consumir carne.

Los vegetarianos que también evitaban consumir huevos y productos lácteos y la utilización de animales para cualquier propósito fueron llamados «vegetarianos estrictos» o «vegetarianos totales».

El 20 de noviembre de 1931, Gandhi pronunció el discurso: «La base moral del vegetarianismo», ofrecido a la Sociedad Vegetariana de Londres, en el que argumentaba que debería promoverse una dieta sin carne como un asunto moral y no sólo como un asunto de interés para la salud humana.

Como ya se ha visto en apartados anteriores, el vegetarianismo en sus diferentes modalidades, constituye la única forma de alimentación aceptada para algunos cultos, y para otros, si bien no es una imposición, constituye la forma recomendable e ideal de alimentación.

Veganismo

El término «**veganismo**» es un término procedente del inglés «veganism», que hace referencia a la práctica de abstenerse por motivo propio, de la utilización y consumo de productos de origen animal, particularmente en la dieta; y propone seguir la filosofía asociada que rechaza la condición de mercancía de los animales en cuanto a que son seres dotados de sentimientos.

Existen distinciones que a veces se hacen entre las diferentes categorías de «**veganismo**»:

- Los «**veganistas dietéticos**» (o vegetarianos estrictos), además de abstenerse del consumo de carne tampoco consumen productos de origen animal, como los huevos, la leche u otras sustancias derivadas o producidas por animales, como la miel; a diferencia de los «ovo-lacto-vegetarianos», que incluyen en su dieta huevos y productos lácteos.
- Los «**veganistas éticos**» son aquellos que además de seguir una dieta *veganista*, extienden dicha filosofía a otras áreas de sus vidas y se oponen al uso para cualquier fin de animales o productos de origen animal.
- Los «**veganistas ambientales**» evitan el uso de productos de origen animal basándose en la premisa de que la captura o cría industrial de animales, además de ser perjudicial para el medio ambiente es insostenible.

Algunos atletas practicantes de deportes de resistencia, como el triatlón «Ironman» (hombre de acero) y la ultra-maratón, comenzaron a practicar el «**veganismo**» y el «**crudiveganismo**» (consumo sin cocción de alimentos origen vegetal).



Sin embargo y debido a que los alimentos de origen vegetal cultivados y cosechados en condiciones estériles no proporcionan vitamina B₁₂ (que es producida por microorganismos como las bacterias), los investigadores coinciden en que es recomendable que los *veganistas* consuman alimentos fortificados con vitamina B₁₂, o la tomen en forma de suplemento dietético. Una dieta es llamada «vegana» cuando es «vegetariana pura», es decir, cuando excluye todo comestible de origen animal, exceptuando la lactancia materna.

La dieta vegana, es fundamentalmente vegetívora cuando excluye carnes, pescado, huevo, leche ni derivados de esta; aunque contiene agua y puede incluir comestibles de origen mineral, como la sal, o de origen biológico técnicamente ni mineral ni animal ni vegetal, como la levadura, los hongos o algunas especies de algas.

Crudiveganismo

Crudiveganismo es una filosofía de vida que se basa en la **alimentación cruda** y en una conciencia global de las relaciones entre todos los seres vivos, que involucra a los seres humanos como parte de la existencia total y que propone que para conseguir y mantener el mundo saludable lo mejor es el consumo de alimentos crudos.

Son quienes siguen una alimentación vegana en la que se consumen únicamente alimentos crudos, incluyendo en esta categoría aquellos que no han sido calentados por encima de 46,7 °C (116 °F). El cocinar destruye las enzimas o algunas porciones de los nutrientes. Para potenciar los alimentos, se activan las enzimas de semillas y frutos secos a través de una hidratación en agua antes de consumirlos.

Esto sucede porque el agua hace que la planta inicie el proceso de germinación y en consecuencia, modifique químicamente su estado de latente a estado vivo. Algunos crudívoros son frutarianos o frugívoros, es decir, que sólo comen fruta. El crudiveganismo más difundido se caracteriza, entre otros criterios, por:

- El predominio de alimentos naturales, a ser posible agroecológicos, maduros, frescos, integrales, no refinados, con el menor procesamiento artificial posible, sin concentración de almidón (por ejemplo, patatas y cereales sin germinar tienen concentración de almidón).

Se admiten los alimentos deshidratados a temperaturas no superiores a las que produciría el sol, pero no deben ser las comidas que predominen en la dieta.

- Equilibrar frutas dulces, hortalizas, hojas verdes comestibles, vegetales grasos (ejemplo: aguacate, semillas oleaginosas hidratadas, aceite de oliva, etcétera) y otras clases de alimentos no animales (frutas ácidas, frutas-verduras, brotes de cereales, de legumbres y de otras semillas, algas, fermentados, etcétera).
- Combinar adecuadamente las clases de alimentos en la misma ingestión.



GLOSARIO DE TÉRMINOS

- BAE,s: Bases, Acuartelamientos o Establecimientos.
- ET: Ejército de Tierra.
- FAS: Fuerzas Armadas.
- MINISDEF: Ministerio de Defensa.
- RR.OO.ET.: Reales Ordenanzas del Ejército de Tierra.
- SIGEAL: Sistema de Gestión de la Alimentación. Aplicación informática.
- U,s: Unidades.
- UCO: Unidad, Centro u Organismo.

BIBLIOGRAFÍA – NORMATIVA

- Constitución Española de 1978 (art. 14).
- Ley Orgánica 7/1980 de 5 de julio, de Libertad Religiosa (art. 2.1.b).
- Ley 25/1992, de 10 de noviembre, por la que se aprueba el «Acuerdo de Cooperación del Estado Español con la Federación de Comunidades Judías de España».
- Ley 26/1992, de 10 de noviembre, por la que se aprueba el «Acuerdo de Cooperación del Estado con la Comisión Islámica de España».
- Guía de apoyo a la gestión pública de la diversidad religiosa en el ámbito de la alimentación, de 2011, del Observatorio del pluralismo religioso en España.
- Guía “El ejercicio de la libertad religiosa en el ámbito de las Fuerzas Armadas en España”, de 2015, del Observatorio del pluralismo religioso en España.
- Instrucción Técnica 13/14 del MALE, de 1 de agosto de 2014, sobre Gestión de Alimentación en el Ejército de Tierra.
- Instrucción Técnica 190-2005, de 27 de diciembre, del Secretario de Estado de Defensa, por el que se aprueba la Instrucción Técnica sobre Centros de educación infantil en el MINISDEF.
- Página Web del Arzobispado Ortodoxo de España y Portugal.
- Página Web Ayuno.es – El portal pedagógico del ayuno.
- Wikipedia - Artículos sobre diferentes cultos.