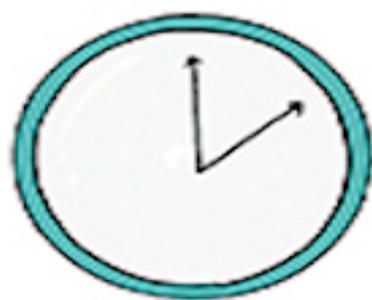


MINDFUL EATING

El Sabor de la Atención

Javier García Campayo, Héctor Morillo,
Alba López-Montoyo y Marcelo Demarzo



siglantana

ll
ILUSBOOKS
ILLUSION ILLUSTRATED

MINDFUL EATING

El Sabor de la Atención

Javier García Campayo, Héctor Morillo,
Alba López-Montoyo y Marcelo Demarzo



MINDFUL EATING

El Sabor de la Atención

**Javier García Campayo, Héctor Morillo,
Alba López Montoyo y Marcelo Demarzo**

Prólogo: Jean L. Kristeller



Siglantana

Dirección de la Colección «Mindfulness»:
Javier García Campayo

© Editorial Siglantana S. L., 2017

Ilustración de la cubierta: Silvia Ospina Amaya
Maquetación y preimpresión: José M.^a Díaz de Mendívil Pérez

Reservados todos los derechos. No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

ISBN (Siglantana): 978-84-18556-79-1
Depósito legal: B-21925-2017

Impreso en España - *Printed in Spain*

SUMARIO

Prólogo

por Jean L. Kristeller

1. La relación de los seres humanos con los alimentos a lo largo de la historia
2. La alimentación en las tradiciones meditativas
3. El problema del sobrepeso en la sociedad contemporánea
4. ¿Qué es y qué no es mindful eating?
5. Bases biológicas y psicológicas de la alimentación
6. ¿Cómo actúa mindful eating? Mecanismos de acción y eficacia
7. Programas de mindful eating existentes: eficacia y limitaciones
8. Instrumentos que miden mindful eating
9. Comer con atención plena en 8 semanas
Semana 1. Introducción al comer con atención plena
Semana 2. Manejo de pensamientos, emociones y compasión
Semana 3. Deseo mental y saciedad
Semana 4. Desencadenantes emocionales y autocompasión
Semana 5. Sabiduría interna, externa y equilibrio nutricional
Semana 6. Nutrición, ejercicio físico y alimentación consciente
Semana 7. Comer emocional y banquete
Semana 8. Reflexión, cierre y despedida
10. Principales resistencias y dificultades en la práctica de mindful eating
11. Cómo manejar las dificultades en mindful eating: la técnica de indagación (enquiry). Recomendaciones generales para instructores de mindful eating

Anexo. Mindfulness aplicado a la gastronomía

Bibliografía

Los autores

PRÓLOGO

Todos comemos, y todos comemos, a veces, sin poner nada de atención. Es imprescindible volver a conectar con nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestras emociones, y alimentarnos con la comida que nos gusta de una forma saludable y curativa, y solo eso. Nada más y nada menos. Los autores aportan su considerable experiencia y liderazgo para concienciarnos sobre el valor de mindfulness en una de sus aplicaciones más universales: cómo comemos.

Este libro trata sobre la ciencia del comer, junto a la naciente disciplina del poder de mindfulness, para enseñarnos a reconectar con nosotros mismos de una forma sana y efectiva. Para aquellos que son nuevos en la práctica de mindfulness, la obra abre una ventana a una forma diferente de ser, primero en relación con la ingesta y la comida, pero también, en un sentido más amplio, con otros aspectos de la vida. A los lectores familiarizados con mindfulness, les va a permitir entender cómo llevar más conciencia a su relación con la comida y con el proceso de la alimentación, lo que constituye una forma eficaz de profundizar en la práctica varias veces al día. Los autores sientan las bases para comprender la alimentación consciente, en el contexto histórico de nuestra relación con la comida y teniendo en cuenta el énfasis que ponen las tradiciones meditativas en la ingesta, así como el creciente alejamiento de una forma equilibrada de comer que presenta el ser humano, que ha pasado de pertenecer a sociedades con dificultades para encontrar comida a civilizaciones con una gran abundancia alimentaria.

Asimismo, proporcionan herramientas básicas que cada uno puede usar de forma gradual para descubrir sus propias capacidades de crear una nueva relación con la comida. Gran parte de la lucha que libramos con el peso, la alimentación y la comida, tiene que ver con ciertos patrones de conductas, emociones y pensamientos que vamos desarrollando a lo largo de la vida. Aprender a reconocerlos, dentro de un marco compasivo y no autocrítico, es clave para poder aplicar mindfulness a la alimentación. En mi propia experiencia, los pacientes me suelen asegurar que se sienten a merced de pensamientos que no pueden modificar (como «debería/no debería»,

«solo una vez más...», etc.), y se asombran de que aprender a observar dichos pensamientos de una forma consciente, y no de un modo reactivo, les otorga mucho más poder para generar conductas alternativas.

El libro se centra en los aspectos de la alimentación que nos ayudan a crear equilibrio y flexibilidad según las señales corporales que recibimos en nuestra relación con la comida: aprender a diferenciar entre el hambre físico y el emocional; percibir los síntomas de saciedad y no simplemente desear comer más y más sin límite; o ser conscientes de cómo la comida puede alimentarnos tanto física como emocionalmente sin perder el control. ¿Cómo podemos usar la creciente información existente sobre nutrición sin vernos sobrepasados? ¿Cómo nos enfrentamos a las presiones sociales del entorno sin resultar groseros? ¿O a la presión de vivir en una sociedad de sobreabundancia alimenticia?

En suma, basándose en su amplio conocimiento en la práctica de mindfulness y en el valor de la autocompasión, los autores nos ofrecen un lenguaje de autoreflexión y autocuración para lo que, a veces, vivimos como una continua pelea: nuestra relación con la comida y la alimentación. Tratan temas nucleares como quiénes somos y cómo podemos enriquecer nuestra vida diaria, cultivando el equilibrio respecto a la auténtica razón de por qué comemos: para llevar la energía de la comida a todas las partes de nuestro cuerpo de una forma sabia y con sentido.

Jean L. KRISTELLER

Catedrática emérita de Psicología Indiana State University Terre Haute, Indiana (Estados Unidos)

CAPÍTULO 1

LA RELACIÓN DE LOS SERES HUMANOS CON LOS ALIMENTOS A LO LARGO DE LA HISTORIA

EL ESTILO DE ALIMENTACIÓN DEL HOMBRE MODERNO

La mayoría de los habitantes de nuestras sociedades modernas tiene la suerte de disponer de comida abundante de modo que, si queremos, podemos realizar cinco ingestas al día (como recomiendan las autoridades sanitarias), además de «picar» entre horas si nos apetece. Por otra parte, la dieta es tan variada que incluye todos los nutrientes animales y vegetales que podamos imaginar, muchos de ellos producidos a cientos o miles de kilómetros de distancia. Por último, podemos disfrutar de los alimentos durante semanas gracias a sofisticados sistemas de conservación, como los frigoríficos y el envasado al vacío, entre otros. Por si esto fuera poco, el cocinado de los alimentos se ha convertido en una tecnología sofisticada y muy apreciada, de forma que la gastronomía es una actividad que mueve mucho dinero y constituye uno de los principales reclamos turísticos de muchas regiones. Pero no debemos olvidar que todo ello se ha logrado gracias al desarrollo tecnológico producido en las últimas décadas (y solo en los países desarrollados).

Debido a esta abundancia, los comportamientos alimenticios de los individuos pueden ser muy variados, algo impensable en las sociedades en las que solo es posible la supervivencia. Así, la obesidad guarda una importante correlación con el nivel económico. En países ricos como Estados Unidos, las poblaciones económicamente deprimidas, como los hispanos o los afroamericanos, presentan índices de obesidad significativamente superiores a la población de origen europeo. Por el contrario, en países en vías de desarrollo, la obesidad es una enfermedad de las clases pudientes, que pueden permitirse un exceso de alimentos.

Lo mismo ocurre con los trastornos de la conducta alimentaria, como la anorexia o la bulimia. Son enfermedades occidentales,

prácticamente desconocidas en países donde los recursos alimenticios son escasos.

Los psicoanalistas afirman que para utilizar la comida de forma simbólica, como ocurre en esta enfermedad, tiene que constituir un bien abundante, no se puede simbolizar en situación de supervivencia.

No debemos olvidar que nuestro cerebro se estructura en la época de los grandes depredadores y en sociedades de cazadores y recolectores. Sus hábitos alimenticios tenían poco que ver con los del hombre actual y, por eso, es necesario conocerlos para saber de dónde partimos.

LA ALIMENTACIÓN DEL HOMBRE PRIMITIVO

Las bandas de cazadores-recolectores eran poco numerosas, de entre veinte y treinta familias, y estaban continuamente desplazándose. En todo el planeta, la población de humanos apenas llegaba a varios millones, es decir, la población de cualquier gran urbe actual. El modo de supervivencia consistía en ocupar una gran extensión de terreno, moviéndose continuamente, porque se esquilma el territorio ya que se acababa con la caza y los frutos del bosque.

Estas poblaciones pasaban hambre de forma crónica y dedicaban la mayor parte del tiempo a pensar en la comida y en cómo obtenerla. Recolectaban larvas y gusanos (los frutos y las raíces comestibles solían ser más escasos), pero la cantidad de comida necesaria para sustentar a una tribu con esa dieta requería explorar intensamente un área enorme y caminar todo el día. Depender de esa dieta implicaba riesgo de inanición, por eso solo mujeres y niños era recolectores.

Los hombres eran cazadores. Las grandes piezas eran también escasas y peligrosas de abatir. Requerían la colaboración de todo el grupo. Cuando se conseguía una presa grande, era una gran fiesta para la tribu que se celebraba durante días, porque había que comerse todo en poco tiempo ya que no existían métodos de conservación. Lo habitual era cazar presas pequeñas, como aves o roedores, que difícilmente saciaban el hambre. Por otra parte, encender y mantener el fuego era complejo, por lo que solía haber siempre una persona que vigilaba que no se apagase.

Este sistema de caza y recolección hacía que, a los pocos días, hubiese que cambiar de hábitat, por lo que las tribus tenían que desplazarse continuamente. Los desplazamientos, si coincidían con épocas de menor disponibilidad de comida, eran muy peligrosos, sobre todo para ancianos y niños. Además, las infecciones y los accidentes eran frecuentes. Si alguien se ponía enfermo, se le abandonaba para que falleciese, ya que el grupo no podía hacerse cargo de su cuidado. Por el contrario, si había épocas favorables para la caza y con superávit alimenticio, la población aumentaba, por lo que la tribu tenía que escindirse, ya que, por encima de cierto número de individuos, la posibilidad de hambruna estaba garantizada. Las luchas con otras tribus por la posesión del territorio y de los recursos eran continuas, con lo que las frecuentes matanzas ayudaban a mantener la población en número adecuado para la supervivencia.

En suma, la alimentación de los hombres primitivos podría resumirse así:

1. Estaban continuamente hambrientos, no comían todos los días y, desde luego, nunca tres veces al día.
2. Vivían pensando sistemáticamente en la comida y en cómo conseguirla. Era la principal actividad y el tema de conversación más frecuente.
3. La caza de grandes animales era una gran fiesta para el poblado (de ahí el vínculo entre saciedad y emociones positivas).
4. Había que atracarse cada vez que se conseguían grandes cantidades de comida porque no se podía conservar, por lo que se comía sin hambre, por supervivencia.

Como se ve, nada que ver con la situación del hombre actual. Sin embargo, ese estilo de alimentación estructuró nuestro cerebro y permanece en la memoria colectiva.

LA INFLUENCIA DE LA CULTURA EN LA ALIMENTACIÓN

Este es otro de los temas que modulan la ingesta de forma importante. Aunque los seres humanos somos omnívoros y, en base a nuestra fisiología, podríamos comer cualquier alimento de origen vegetal o animal, existen restricciones importantes sobre los alimentos que consumimos. Algunas de estas restricciones son

biológicas, ya que ciertos productos son poco adecuados para nuestra especie. La más importante es la incapacidad de nuestro intestino para digerir grandes cantidades de celulosa, razón por la cual no nos alimentamos de hierba, hojas de árboles o madera.

Sin embargo, los grupos humanos observamos muchas restricciones, la mayoría de las cuales no presentan fundamentos biológicos sino religiosos y culturales. El alimento que para algunas sociedades es delicioso para otras puede ser repugnante y viceversa. Existen varias hipótesis sobre las causas de estas restricciones:

1. *Sociocultural o funcionalística*: defiende que sirven para mantener la identidad del grupo.
2. *Estructural*: considera que tienen una función simbólica, que ayuda a dar significado al entorno.
3. *Emocional-psicológica*: mantiene que los alimentos tabú se justifican por la emoción negativa que producen.
4. *Cultural-materialista*: es la más extendida y que sostienen antropólogos como Marvin Harris, quien considera que la mayor parte de las restricciones alimenticias de los seres humanos, incluso las más genuinamente religiosas, podrían explicarse por las características geográficas y ecológicas del entorno en el que se produjeron. Es decir, porque la relación coste-beneficio que produce el cultivo, crianza o caza de los alimentos permitidos es más positiva que la de los nutrientes prohibidos.

Las restricciones alimentarias pueden ser: a) por motivos religiosos; b) por motivos no religiosos; o c) por razones biológicas. Analizaremos, a continuación, algunos ejemplos de cada una de ellas.

a) Restricciones por motivos religiosos: Los alimentos sagrados y prohibidos en diferentes culturas

En casi todas las religiones hay alimentos prohibidos o especialmente recomendados. La prohibición de comer vaca en el hinduismo o cerdo en el islam o el judaísmo son ejemplos bien conocidos. Los tabúes religiosos sobre los alimentos son específicos de cada religión y, de hecho, se han utilizado históricamente como

símbolo de identidad. En este capítulo analizaremos de forma resumida algunos ejemplos de estas restricciones.

La vaca sagrada

Una de las restricciones alimentarias por motivos religiosos más conocida es la de la vaca sagrada en la India, uno de los elementos distintivos de la religión hinduista. En un país superpoblado y, hasta hace pocos años, subdesarrollado y pobre, con un importante déficit alimenticio de los habitantes, la vaca (que se considera una de las mejores fuentes de proteínas en los países occidentales) no podía ser consumida. Esto parece tan contrario a las necesidades y el uso racionales que la expresión «vaca sagrada» (*sacred cow*) se usa en inglés coloquial para definir la adhesión obstinada a prácticas irracionales.

Pero, según los antropólogos, no todo es irracional en esta prohibición. La alimentación de las vacas no compite con la de los humanos, por lo que el coste es bajo. Por otra parte, su eficiencia en la labranza de la tierra es elevada y sus excrementos son un combustible barato y eficaz en países deforestados. La restricción del consumo de vaca permitió un mayor rendimiento de la agricultura.

Por otro lado, existían razones de poder político-religioso. El hinduismo, inicialmente, no restringía el consumo de vaca. La aparición del budismo, religión muy popular porque acababa con el abominable sistema de castas y prohibía el sacrificio de animales, hizo reaccionar a las castas hinduistas predominantes. Propusieron una norma en la línea budista de evitar los sacrificios, pero solo del animal que mayor simpatía producía a la población hindú, lo que la convirtió en una medida muy popular que caló en la sociedad de la época.

La prohibición del cerdo

No consumir cerdo es aún más ilógico, puesto que es el animal que mejor transforma el alimento en carne (35% frente a solo un 13% del ganado ovino y un 6,5% del vacuno). Además de su mayor capacidad de engorde, el cerdo tiene un grado de fertilidad superior al de las otras especies que habitualmente consumimos. ¿Por qué religiones como el judaísmo o el islam lo prohibieron?

Una hipótesis que se maneja es que, al no ser herbívoro, compite con el ser humano por la alimentación. En pueblos de pastores nómadas,

como judíos o árabes de la Antigüedad, una cabaña porcina era poco competitiva comparada con los ganados herbívoros. Además, en hábitats calurosos, los cerdos (que no tienen glándulas sudoríparas) regulan su temperatura revolcándose en el lodo húmedo. No obstante, cuando hay escasez de agua, tienen que hacerlo en sus propios excrementos, hábito por el que siempre se ha considerado el animal doméstico más sucio. La mezcla de estos motivos podría haber desembocado en la prohibición. La idea de que los factores ambientales subyacen en la prohibición religiosa del consumo del cerdo se apoya también en que, además de estas dos religiones actuales (judaísmo e islam), la religión de otros tres pueblos ya desaparecidos del mismo entorno geográfico también prohibieron el cerdo: fenicios, babilonios y egipcios. Quizá sea demasiada casualidad.

Otros alimentos sagrados y prohibidos.

El ejemplo del cristianismo

Todas las religiones defienden la existencia de alimentos sagrados y prohibidos. En la religión católica, el pan y el vino son alimentos sagrados ya que se utilizan en la misa para la transustanciación del cuerpo y la sangre de Cristo. Son alimentos tradicionales en la cuenca mediterránea, donde surgió esta fe. Pero en países africanos o asiáticos, donde ambos alimentos son desconocidos, a los fieles les resulta más difícil identificarse con este rito nuclear del catolicismo.

Aunque muchas personas lo desconocen, también han existido alimentos prohibidos en el cristianismo. La carne de caballo fue prohibida por una bula del papa Gregorio III en el año 732. Se piensa que esta prohibición estaba relacionada con la importancia que tuvo el caballo para impedir que la invasión de los musulmanes, que ya habían ocupado España, se extendiese hacia el resto de Europa. Aunque durante siglos se mantuvo, actualmente no tienen vigencia en el cristianismo moderno. Sin embargo, la carne de caballo sigue repugnando como alimento a millones de europeos.

b) Restricciones por motivos no religiosos. El rechazo de la ingesta de mascotas

Existen también restricciones por motivos no religiosos, simplemente culturales. Una de las más evidentes, en países

occidentales, es el rechazo a la ingesta de la principal mascota del ser humano, el perro. Sin embargo, en muchos países es habitual comerlo. Históricamente, Hipócrates ensalzó los beneficios de la carne de perro y los romanos comían cachorrillos. El principal alimento de los aztecas era el perro sin pelo mexicano. Los chinos criaban razas específicas de perro para la alimentación, como el chow chow de lengua negra. Y en algunas culturas se usa esta carne para funciones específicas: en China, con función medicina; en Filipinas, para ahuyentar la mala suerte o en Nigeria, para aumentar la libido. La carne de perro es tan nutritiva y adecuada para la ingesta humana como la de otros animales que sí comemos. El tabú parece estar relacionado con que es un animal al que tenemos un gran cariño y que nos proporciona afecto y compañía.

c) Restricción por motivos biológicos: La intolerancia a la leche

Este es una de las aversiones que no tiene base cultural, sino que está fundada en polimorfismos genéticos con predominancia étnica. Los asiáticos orientales (China, Japón, Corea, Indochina) presentan una aversión natural al consumo de leche, que está desterrada de su gastronomía. Lo mismo ocurre con los nativos americanos o los pueblos del África subsahariana, quienes no tienen ninguna tradición en el consumo de leche.

Los estudios genéticos descubrieron que el 75% de los individuos de etnia africana, el 95% de los asiáticos y casi el 100% de los aborígenes de Oceanía no poseen lactasa, la enzima que transforma la lactosa (el azúcar de la leche) en azúcares simples, por lo que su ingesta les produce problemas digestivos importantes. La intolerancia a la leche solo se da en el 20% de los sujetos de etnia europea, siendo mínimo en el norte de Europa y más frecuente en el sur del continente. Se piensa que la utilidad de esta anomalía genética (minoritaria en los seres humanos), que posibilita la ingesta de leche animal, es que permitiría a las poblaciones del norte de Europa obtener calcio en entornos ambientales de baja irradiación solar, evitando así la aparición del raquitismo.

CONCLUSIONES

La alimentación es una de las actividades más importantes y a la que más tiempo dedican los seres humanos. Esto hace que esté modulada por múltiples factores, como los religiosos o culturales, que condicionan nuestra percepción del sabor y nuestra conducta hacia la comida. Por otra parte, la forma de alimentarnos en la actualidad es producto del desarrollo tecnológico reciente, pero, durante toda la historia de la humanidad, no fue así. Los seres humanos pasaban hambre crónica, dedicaban la mayor parte del día a conseguir comida y tenían que ingerirla de forma apresurada cuando se conseguía, porque no podía conservarse. La vinculación entre emociones e ingesta, lo que se denomina «comer emocional», surge en ese período de la prehistoria.

CAPÍTULO 2

LA ALIMENTACIÓN EN LAS TRADICIONES MEDITATIVAS

En el capítulo anterior hemos visto la relación de los hombres con los alimentos en general. En este analizaremos algunos de los rituales asociados a su ingesta, sobre todo los que tienen que ver con motivos religiosos y, más específicamente, con la práctica de la meditación.

LA DIETA EN LAS RELIGIONES

En cada religión hay alimentos sagrados, alimentos prohibidos y costumbres relacionadas con los alimentos y con la dimensión espiritual de la comida. Un eje común a todas ellas son la práctica del ayuno, compartir con los necesitados y empezar las comidas con una plegaria. Además, cada religión ha desarrollado un calendario festivo específico al que se asocian determinados platos que preparan los seguidores de dicha tradición. A menudo, las costumbres y prohibiciones alimentarias son el principal factor identificador de una religión.

En la mayoría de las religiones, los vegetales (frutas, verduras, frutos secos y legumbre) y los cereales (arroz, trigo y maíz) juegan un papel destacado. Son la base de una alimentación equilibrada, purifican el organismo y son sostenibles desde el punto de vista ecológico. Los cereales son el alimento básico en la mayoría de las culturas. Para los cristianos, el pan es el alimento simbólico más importante al representar el cuerpo de Cristo. Para los judíos, el pan representa el alimento primero y las ofrendas que se realizaban en el Gran Templo de Jerusalén. En la festividad de la Pascua judía se consume pan sin levadura, que simboliza lo simple de la vida. En los países budistas de Asia, el arroz es la base de la alimentación y una ofrenda frecuente al Buda. En las culturas precolombinas americanas, el maíz era el sustento alimentario principal y se utilizaba en el contexto religioso.

Ya hemos hablado de los alimentos prohibidos en las principales religiones. Nos centraremos ahora en dos características de la dieta

casi específicamente asociadas a la meditación y a las prácticas contemplativas: el vegetarianismo y el ayuno.

EL VEGETARIANISMO

Muchas religiones, a lo largo de la historia, han abogado por abstenerse de comer carne. Las más conocidas son el brahmanismo, el budismo, el jainismo, el zoroastrismo y los adventistas del séptimo día. En todos los casos, la recomendación no es general, sino que presenta ciertas características o limitaciones. Los testimonios escritos más antiguos de lactovegetarianismo están datados en el siglo VI a.C. y proceden de la India (tanto del hinduismo como del budismo) y de la antigua Grecia, aunque el jainismo que surgió en el siglo VIII a.C. ya lo practicaba. Tras la cristianización del Imperio Romano, el vegetarianismo desapareció prácticamente de Europa. Algunas órdenes monásticas de la Europa medieval restringieron o prohibieron el consumo de carne con fines ascéticos, pero ninguna hizo lo mismo con el pescado. Durante el Renacimiento, el vegetarianismo volvió a aparecer. En 1847, nació la primera sociedad vegetariana en el Reino Unido y pronto nacerían otras en Alemania, Países Bajos y otros países. Como unión de todas las sociedades nacionales surgió la Unión Vegetariana Internacional en 1906.

La mayor concentración de vegetarianos se da en la India, donde aproximadamente el 80% de la población es hindú. Los brahmanistas consideran a la vaca un animal sagrado y digno de veneración, por lo cual no puede ser sacrificada para alimentación. Los textos del hinduismo también condenan el sacrificio de otros animales y el consumo de su carne.

Se dice que el budismo fue la primera religión en recomendar el vegetarianismo. Como expone el Óctuple Camino budista, Buda condenó la supresión de cualquier forma de vida, animal o humana. Prohibió el sacrificio de animales, censuró a los carniceros y sustituyó los sacrificios animales por la meditación, los votos de pobreza y las buenas obras como medios de ganar la salvación. En el budismo, algunos de los textos donde mejor se ilustra la recomendación de ser vegetarianos es en los *jataka*, que afirman que matar un animal es lo mismo que matar a un ser humano, puesto que todos hemos sido otro tipo de animales en vidas anteriores. Los budistas pueden comer

carne mientras no sean responsables directos de la muerte del animal que van a consumir. Por eso, en las sociedades budistas, los matarifes eran personas de otra religión.

El jainismo, una religión originada en la India y con solo unos pocos millones de adeptos, nació en la misma época que el budismo y ha sobrevivido hasta nuestros días. Los jainistas llegan a extremos heroicos para evitar la matanza o el consumo de cualquier forma de vida animal: los sacerdotes no pueden pasearse por un camino o una calle sin ir precedidos de ayudantes pertrechados con escobas que barren los pequeños insectos o arácnidos que este pudiera pisar accidentalmente. Llevan, además, mascarillas de gasa con el fin de prevenir la inhalación accidental y la destrucción consiguiente de mosquitos y moscas. Por supuesto, el consumo de animales está prohibido en esta religión.

Aunque en el catolicismo no se practica el vegetarianismo, algunos destacados santos de los primeros siglos de la Iglesia católica como san Clemente, san Gregorio, san Basilio, san Juan, san Jerónimo, san Agustín y san Benito lo elogiaron. La Iglesia católica prohíbe el consumo de carnes (rojas y blancas) el Miércoles de Ceniza, los seis viernes de Cuaresma y el Viernes Santo. Esos días, los católicos solamente pueden consumir vegetales (frutas y verduras). También pueden consumir animales acuáticos (pescados y mariscos), así como otros productos de origen animal, como huevos, leche y miel. Algunas fracciones del cristianismo, como la Iglesia Adventista del Séptimo Día mantienen una tendencia hacia el vegetarianismo; pero la Iglesia anglicana y la Iglesia católica suponen que los animales fueron creados para ser usados por los seres humanos.

Cuando empezó el vegetarianismo, hacia el siglo VI a.C., su fundamento era la no violencia y la preservación de la vida de los animales. Posteriormente, las motivaciones se han ampliado. Hoy en día, algunas personas se abstienen de ingerir carne por razones de salud. Otras lo hacen por su preocupación por el medio ambiente. Están también quienes se oponen al consumo de productos de origen animal por razones éticas, así como aquellos que lo hacen por motivos religiosos (por ejemplo, los hinduistas o los budistas).

Hay diferentes tipos de vegetarianismo y los más importantes son:

- El *apiovolactovegetarianismo*: se permite el consumo de miel, huevos y lácteos; pero no de cualquier tipo de carne (ni roja ni blanca ni pescado).
- El *ovolactovegetarianismo*: los practicantes de esta corriente consumen huevos y productos lácteos, pero no carne ni pescado. Esta es la variante más común en Occidente.
- El *lactovegetarianismo*: los siguen las personas que no consumen carnes, pero sí, lácteos. La mayoría de primeros vegetarianos de la India y de la antigua Grecia eran lactovegetarianos. De esta variante derivan las demás dietas vegetarianas. Sin embargo, hay que reseñar que muchos quesos no son aptos para vegetarianos, ya que se cuajan con los estómagos de animales. El lactovegetarianismo es perfectamente practicable por los pueblos europeos, los de la cuenca del Mediterráneo y algunos del Asia Central, pero indoamericanos y melanoafricanos suelen ser alérgicos a los productos lácteos.
- El *ovovegetarianismo*: sus practicantes no comen carnes o productos lácteos, pero sí, huevos.
- El *apivegetarianismo*: permite el consumo miel. (El prefijo *api*- puede ser añadido en las demás definiciones.)
- El *veganismo*: es una filosofía de vida que excluye todo producto de origen animal, incluidos huevos, lácteos y miel. Por motivos éticos, los practicantes del veganismo siguen una dieta vegetariana estricta y también evitan el uso de productos de origen animal en el resto de ámbitos de su vida: vestimenta, ocio, etc., ya que consideran que todos estos productos y actividades implican la explotación de animales derivada de una actitud discriminatoria conocida como *especismo*.
- El *crudivorismo*: defiende una alimentación vegetariana en la que solo se consumen productos crudos, o ligeramente tibios, que no han sido calentados por encima de 46,7 °C y que nunca pueden estar cocidos. Consideran que cocinar destruye los nutrientes. Algunos son *frutarianos* y otros comen exclusivamente comidas orgánicas.
- El *crudiveganismo*: es la doctrina y la práctica de la alimentación que es simultáneamente «cruda» y «vegana».

La India es el país con más vegetarianos; se calcula que un 40% de la población lo es. En Europa las cifras irían desde un 8-9% en Alemania, un 7% en Gran Bretaña a un 0,5% en España. En 2006, se estimaba que el 6,7% de la población mundial era vegetariana. Por sexos, la mayoría de los vegetarianos son mujeres, un 68% frente a un 32% de hombres.

EL AYUNO

El ayuno por razones espirituales ha sido parte de las tradiciones religiosas desde la prehistoria. Se menciona en el Upanishad, en el Mahabharata, en la Biblia (tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento), en el Talmud, en el Corán y en el Libro del Mormón. En las religiones monoteístas, el ayuno forma parte de su mismo origen: Moisés subió al Monte Sinaí y ayunó durante 40 días antes de recibir la palabra de Dios; Jesús se retiró de la vida pública durante 40 días para ayunar en el desierto y Mahoma ayunó antes de que le fuera revelado el Corán. En el budismo, también su fundador eligió esta vía para intentar alcanzar la Iluminación. Dependiendo de la tradición, la práctica del ayuno puede prohibir, además de la ingesta, actos sexuales.

Para los judíos, el Yom Kipur es el día del arrepentimiento, considerado el día más santo y más solemne del año. Su tema central es la expiación y la reconciliación. La comida, la bebida, el baño y las relaciones conyugales están prohibidas. Después de la destrucción del Templo y del exilio en Babilonia, se instituyeron al menos otros cuatro días de ayuno: en el cuarto mes (el día noveno de Tammuz, cuando las murallas de Jerusalén fueron tomadas por los babilonios); en el quinto mes (cuando el Templo fue incendiado del séptimo al décimo día del mes); en el séptimo mes (en memoria del asesinato de Guedalías en el Año Nuevo) y el ayuno del décimo mes (el noveno día, cuando Jerusalén fue sitiado por los Babilonios).

En el islam, el ayuno del mes del Ramadán (novenos meses del calendario musulmán) es el cuarto pilar del islam y una de las características más conocidas de esta religión entre los no musulmanes. La palabra *ramadán* designa, fuera de la lengua árabe, más el propio ayuno que el mes. El ayuno se recomienda durante otros