

# La Dieta del Rambam

*La compilación de este manual son gentileza de Salomon Michan Mercado, basadas en el Rambam, el Kitzur Shulján Aruj, Rab Yehezkel Ishayek y libros de medicina contemporáneos.*

## La Dieta del Rambam (01)

Manual básico basado en las enseñanzas del Rambam y otros Jajamim acerca de qué, cómo y cuándo comer, aplicado a nuestros días.

### LEYES SOBRE CÓMO COMER, DE ACUERDO CON RAMBAM Y OTROS JAJAMIM

Podría suceder que cuando seamos enjuiciados delante de Hashem, nos reclamen por los muchos años, incluso decenas de años, que no nos pusimos *Tefilín*, o que no cuidamos Shabat, o por qué no observamos las Festividades. Vamos a sorprendernos, y exigiremos que nos hagan justicia, ya que “nunca” fallamos en la *mitzvá* de *Tefilín* o de Shabat. Pero nos contestarán que si hubiéramos cuidado más nuestra salud habríamos vivido más y hubiéramos podido realizar más *mitzvot*. Hasta este grado tenemos la responsabilidad de vigilar y mantener nuestra salud.[3]

En la *Guemará* está escrito que Rab Huna preguntó a Rabá, su hijo: “¿Por qué ya no vas a las clases de Torá de Rab Jisdá, que son muy interesantes?

Rabá contestó a su padre: “¿Para qué continuo yendo? ¡Cada vez que voy, él habla sobre cosas vanas; como sobre cómo mantenernos sanos!

Rab Huna le contestó: “él se encarga de cuidar tu salud, y ¿a eso le llamas “cosas vanas”? ¡Por esa misma razón deberías ir a sus clases![4]

El *Jafetz Jaim* escribió, hace unos cien años, en su libro *Shemirat haLashón: Uno de los motivos por los que no nos cuidamos tanto en las leyes de Lashón hará es porque no existe un libro especializado sobre estas leyes. El Rambam escribió solamente unas pocas leyes y detalles al respecto, pero no abarca todos los casos que existen.*

Es por esa razón que el *Jafetz Jaim* escribió su famoso libro. De igual manera, en el presente libro se recopilaron muchas leyes y detalles sobre los temas de la salud, que *Jajamim* contemporáneos y antiguos escribieron, para facilitar y cumplir de manera apropiada lo que se dice al respecto.

Hay muchas acciones, necesarias para vivir, que realizamos sin pensar nada específico al llevarlas a cabo; por ejemplo, comer, trabajar, dormir, etcétera. Aunque algunos puedan considerarlas vanas, tenemos la posibilidad de convertirlas en santas y cumplir una *mitzvá* en cada ocasión que las realicemos correctamente.[5] Está escrito: “En cualquier acto que realice la persona, es necesario que tenga la intención de cumplir la voluntad de Hashem”[6] (hay varias categorías en cuanto a tal intención y más adelante analizaremos algunas de ellas). Al principio no es fácil lograrlo, pero Hashem conoce y valora nuestras intenciones. Para entender este concepto, es necesario pensar que las acciones realizadas para satisfacer las necesidades vitales pueden considerarse *mitzvot* en sí mismas y no solamente una forma de

cumplirlas. Por ejemplo, al comer, hay varias intenciones que podemos tener, y cada una se clasifica en determinada categoría especial:

*Podemos pensar que nos alimentamos para estar sanos, para así poder cumplir con la voluntad de Hashem.[7] Igualmente se puede pensar que uno come para que su cuerpo esté sano y completo y poder alabar a Hashem[8]* (es decir, cuando observamos los alimentos, es imposible no pensar en la grandeza de Hashem, en su inteligencia infinita al crear la comida). En Shabat podemos tener la intención de cumplir la *mitzvá* de oneg Shabat (disfrutar el Shabat) al momento de comer, o que cumplimos solamente la *mitzvá* de comer en Shabat. También, si comemos pan, podemos pensar que con él tenemos la oportunidad de recitar *Birkat Hamazón*, que es una importante *mitzvá* de la Torá. Esta debe ser la conducta de un *yehudí* devoto: pensar que puede revestir con santidad los actos que realiza, aunque parezcan vanos, y convertir su vida entera en *mitzvá*.

“Esta es la regla: cualquier acto que se le presente a la persona, que piense si con eso va a servir a Hashem; si la respuesta es afirmativa, que lo haga. Si no, que se abstenga de hacerlo. Y con este pensamiento va a cumplir la voluntad de Hashem toda su vida.”[9]

### **La opinión de los *Jajamim* acerca de la salud**

Para entender la importancia de la salud según la Torá, vamos a mencionar algunas de las ideas de nuestros *Jajamim*: “El alma de la persona no es propia de ella, sino de Hashem; por eso debemos cuidarla, y no tenemos derecho de acortarla.”[10]

“No hay más bendición que la salud.”[11]

“Cuando la persona está enferma, también su alma está enferma y débil, y no puede rezar como debe, aunque esté totalmente limpia de pecados. Por eso debemos cuidar mucho nuestra salud.”[12]

“Ser cuidadoso y detallista en el cuidado de la salud es una labor muy amada frente a Hashem.”[13]

“Debemos cuidarnos de no comer alimentos por placer, ya que ese es uno de los motivos por lo que el estudio de la Torá se debilita. Así como rezamos para entender y absorber bien la Torá, igualmente hay que rezar para no ingerir alimentos o manjares por placer.”[14]

“Muchas veces hay aspectos débiles en el área espiritual, eso es debido a que la persona no está sana físicamente.”[15]

“Está prohibido que la persona se ponga a sí misma en situaciones de peligro, o que no cuide su salud, y que piense que Hashem va a apiadarse de ella y que va a curarla.”[16]

“Uno de las acciones que debemos cumplir para que Hashem esté contento con nosotros es esforzarnos para estar limpios y sanos, ya que la limpieza y la salud son herramientas para la adquisición de la Torá.”[17]

“Nuestra santa Torá es Torá de vida, como está escrito: ‘Y vivirás con ellas (las *mitzvot*)’.

Hashem desea que cada uno cuide su salud para poder servirle. No debemos restar importancia a esto, y con menos razón respecto a lo que los doctores dicen que daña.”[18]

“Los buenos alimentos ayudan a que la persona esté sana; los malos alimentos debilitan el cuerpo, hasta que enferma.”[19]

“Casi todas las enfermedades son provocadas por lo que la persona ingirió; hay otras que

vienen de fuera del cuerpo, por el cambio de aire.”[20]

“Hay quien antes de comer dice: ‘Ahora voy a comer y beber para estar fuerte y sano, y poder cumplir con la voluntad de Hashem’.”[21]

“En las comidas y bebidas hay tres categorías: la que es *mitzvá*, la permitida y la prohibida. La que es *mitzvá*, se come o se bebe con la intención de poder cumplir con la voluntad de Hashem.”[22]

### **La seguridad del Rambam**

Escribió el Rambam:

*Todo el que se comporta conforme a los caminos que escribo, me hago fiador y puedo asegurar[23] que en toda su vida nunca se enfermará, hasta que envejezca y muera, y no necesitará doctores, y su cuerpo estará completo e íntegro toda su vida.*[24]

¿Cuánto estaríamos dispuestos a pagar por encontrar un doctor que pueda asegurarnos la vida, y que pueda afirmar que podemos estar sanos durante toda nuestra existencia en este mundo?

El único doctor que existió -y existirá- y reveló la manera de cumplir este deseo es el Rambam. Por ello, a continuación trataremos de explicar algunos de los conceptos que registró en su libro *Yad Hajazaká*. Las citas del Rambam están escritas en cursivas y en las notas a pie de página se citan las fuentes exactas.

“¿Quién es el doctor inteligente? El que sabe cuidar que la persona no se enferme. Si se enferma, no es doctor inteligente, pues no supo cuidar a la persona.”[25]

¿Cuántos padecimientos hay que están relacionados con la sangre? Muchos: enfermedades cardiovasculares como infartos, insuficiencia cardíaca, angina de pecho, embolia cerebral, hipertensión arterial, mala circulación de la sangre, etcétera. Cuando nacimos, Hashem nos creó con conductos de sangre en todo el cuerpo; las arterias se encargan de llevar la sangre del corazón al cuerpo y las venas llevan esta sangre hacia el corazón. La sangre circula bien y suavemente por las venas y arterias, ya que están limpias y sanas, y no es necesario que la sangre haga presión sobre ellas para que circulen por todo el cuerpo.

Con los años, debido a comidas inadecuadas, empiezan a dañarse las paredes de las arterias y las venas, y así empiezan los problemas. Las venas se tapan poco a poco, y esto provoca que llegue menos sangre y oxígeno a los órganos y tejidos, y que el corazón trabaje en exceso. También provoca aumento en la presión de la sangre; el corazón recibe sangre con dificultad y puede llegar a taparse completamente; es entonces que ocurren los infartos y embolias, y muere la parte del tejido que no recibió sangre, ya sea el corazón o el cerebro. ¡Todo esto es ocasionado por la mala alimentación!

Tal vez podríamos considerarnos personas con mucha *emuná* (fe) y pensar que todas las enfermedades y problemas de salud vienen de Hashem y no hay nada que podamos hacer. Pero realmente no es así; lo relativo a la salud y las enfermedades, dependen de cómo nos cuidemos.[26]

*No es bueno comer sino solamente cuando se tiene hambre, y no beber sino hasta que se tenga sed.*[27]

*Igualmente, que la persona no coma o beba hasta que haya hecho algún ejercicio o trabajo*

que lo canse.[28]

El hecho de comer en exceso es tan malo para el cuerpo como el veneno, ya que es la raíz de todas las enfermedades, incluso si solamente consumió comidas sanas.[29] Y es lo que dijo Shelomó Hamélej: “El que cuida su boca y su lengua, se salva de muchos sufrimientos”. Esto quiere decir que la persona debe cuidar su boca de comer bien, de no llenarse y hablar sólo lo necesario. La cantidad que se debe comer es cuando el estómago se llena a tres cuartos de su capacidad.[30] (Hay quien dice que sólo hasta dos tercios de su capacidad).[31]

Tampoco en Shabat se debe comer de más.[32]

El hecho de que la persona coma sólo alimentos que le sirvan para su buena salud, y que no coma alimentos que no son sanos, y que la comida que ingiera sea según la *Halajá*, se le va a considerar como *mitzvá*.[33]

### **Halajot del Kitzur Shulján Aruj Simán 32**

Ahora mencionaremos algunas *halajot* obtenidas del libro *Kitzur Shulján Aruj, simán 32*, y en el transcurso del libro, explicaremos cómo aplicarlas en esta época.

1. El hecho de cuidar la salud es una de las cosas que Hashem nos pide, ya que es imposible conocer y alabar a Hashem estando enfermo. Por eso debemos cuidarnos de no hacer cosas que pueden dañarnos y sólo hacer cosas que pueden beneficiarnos.
2. Todo lo que Hashem creó está constituido por un calor interno, es esto lo que nos da vida. Ese calor lo generamos comiendo. Así como una chimenea no puede seguir encendida si no se le echan leños, igualmente la persona no puede seguir existiendo si no come. La descomposición de la comida empieza dentro de la boca, cuando se revuelve con la saliva; de ahí baja al estómago y sigue descomponiéndose más, cuando se revuelve con los jugos gástricos;[34] finalmente, la comida es digerida. De la parte provechosa de los alimentos se alimentan todos los miembros; así se les da vida. Todo lo que el cuerpo no necesita lo desecha. A esto se refiere la bendición de *Asher yatzar*, que dice: *Umaflí laasot* (que hace maravillas). Es en realidad impresionante que el cuerpo puede escoger entre sustancias que lo nutren y aquellas que no necesita, y que elimine el material de desecho. Por eso, gran parte de la salud depende de la buena digestión.
3. “La buena digestión” quiere decir que la comida no sea abundante y resulte fácil de digerir. Si el estómago está lleno, le resulta difícil hacer su trabajo y descomponer bien la comida, al igual que el fuego, que si tiene mucha leña no prende como cuando tiene menos. De acuerdo con esto, debemos comer a un grado que no estemos llenos, ya que la mayoría de las enfermedades son provocadas por el hecho de comer mucho (aunque la comida sea sana), o por comer alimentos dañinos.
4. Los jóvenes tienen más fuerza para digerir la comida, por eso necesitan más comida que las personas de edad avanzada. El anciano debe comer alimentos suaves y sanos, y en cantidades pequeñas, para que el estómago haga su trabajo como es debido.
5. En tiempos de calor, el estómago y la función que desempeña se debilitan, por eso debemos comer dos terceras partes de lo que comemos en época de frío.
6. Una regla muy importante es hacer un poco de ejercicio, o realizar movimientos que lo

cansen, antes de comer, para que el cuerpo esté acalorado, así como dice el pasuk: “Con el sudor de tu frente comerás pan.” Conviene que la persona se desabroche el pantalón antes de comer, y que cuando lo haga sea sentado. Después de comer, no conviene hacer ejercicio, ya que la comida bajaría muy rápido al estómago y podría ser peligroso. Lo que debe hacer es descansar y moverse poco a poco. No se debe dormir después de comer, sino hasta dos horas después.

**7.** Lo normal, para alguien sano, es comer dos veces al día. Los ancianos y débiles deben comer poco a un tiempo, varias veces al día, y no comer de una sola vez mucho, ya que su estómago no tiene la capacidad de digerir bien la comida. El que quiere cuidarse, que no coma nada hasta que su estómago esté vacío de la comida anterior. El tiempo de digestión normal de las personas sanas es de seis horas, aproximadamente. Es bueno que descartemos una comida a la semana, para que el estómago pueda descansar de su dura labor; es bueno hacerlo antes de Shabat.

**8.** Es bueno que la persona se acostumbre a comer pan en la mañana.

**9.** Si se quiere comer muchos alimentos, lo mejor es ingerir primero la comida que se digiere rápido, y después de un tiempo seguir con las demás comidas.

**10.** El comienzo de la digestión empieza en la boca, cuando los dientes deshacen la comida y se revuelve con la saliva. Por eso es muy importante masticarla bien y no tragar pedazos grandes, para facilitar el trabajo al estómago.

**11.** No todos los seres humanos realizan la digestión de la misma manera. Cada quien debe aconsejarse con doctores y expertos para que le digan qué, cómo y cuándo comer.

**12.** El agua es el líquido que alimenta y da salud al cuerpo de las personas. Si el agua es limpia y pura, conserva las propiedades del líquido y acelera el proceso de expulsar los desechos del cuerpo. Es mejor tomar agua fría, ya que disminuye la sed y hace que la digestión se haga mejor y con mayor velocidad que si se bebe agua caliente o tibia. Pero no hay que beberla demasiado fría, ya que reduce el calor del cuerpo. Cuando se está cansado, con menor razón se debe beber agua muy fría. Aunque el agua es muy buena para el cuerpo, no debe tomarse en exceso. Tampoco debe tomarse agua antes de la comida, ya que enfría el estómago y no lo deja hacer bien la digestión. Igualmente, dentro de la comida no debe tomarse mucha agua, sino poca, y después de que la comida empiece a digerirse, puede tomarse un poco más. No conviene tomar agua después de bañarse, a fin de no enfriar el hígado, y mucho menos debe tomarse agua durante el baño.

**13.** No hay que esperar para orinar o evacuar, aunque sea por poco tiempo. Tampoco se debe comer hasta estar seguro de no necesitar ir al baño.

**14.** La persona debe cuidarse siempre de tener una buena digestión y de evacuar bien; esto es primordial para la salud, ya que todo el tiempo que el excremento no sale, o sale con dificultad, sobrevienen enfermedades. Por eso, si una persona tiene problemas para evacuar bien, que consulte a un doctor a fin de que le diga qué hacer.

**15.** El que quiere cuidar su salud necesita comportarse cabalmente, a fin de estar siempre alegre y alejar la tristeza, el enojo y el miedo. Todo esto influye en el alma. Por ello es necesario estar siempre contentos con lo que tenemos y no pedir siempre más y más.

Tampoco debemos preocuparnos por cualquier cosa, pues de esta forma podemos controlar el calor del cuerpo, y digerir mejor la comida y fortalecer nuestra mente. La felicidad no debe depender de la comida o la bebida, como muchos lo hacen, ya que con este tipo de felicidad el calor humano sale del cuerpo y éste se enfría de inmediato, y la persona puede morir. En especial, la gente obesa debe tener cuidado, ya que el calor humano que tiene es poco y sus venas son delgadas, y la velocidad de la sangre, que es la fuente de la vida, es muy lenta. La preocupación es lo contrario de la alegría y puede dañar mucho, ya que enfría el cuerpo, y todo el calor corporal que tiene lo reúne en el corazón y puede causar incluso la muerte. El enojo hace que el calor corporal aumente, hasta el grado que puede crear fiebre. El miedo provoca enfriamiento al cuerpo, y puede ocasionar incluso la muerte. Por eso es de extrema importancia comer en momentos que la persona no esté triste, enojada o preocupada, sino solamente en momentos que esté feliz y contenta.

**16.** Dormir es bueno para el cuerpo, pues hace que la digestión sea más fácil y le permite descansar con más eficacia y rapidez. Si no puede dormir por algún problema, la persona debe ingerir alimentos que provoquen sueño. Pero dormir más de lo que se debe es muy dañino, ya que el cerebro se llena con aire; este aire sube desde el estómago al cerebro y daña al cuerpo. Por eso no debemos dormir inmediatamente después de comer. De la misma forma, no debemos dormir con hambre, dado que si no hay comida en el cuerpo, el calor humano trabaja con lo que hay en el estómago y crea diversos tipos de humos dañinos que suben al cerebro. Es necesario dormir con la cabeza más arriba que el cuerpo, a fin de que baje la comida al estómago y disminuyan los aires que pueden llegar al cerebro. Dormir a medio día no es bueno, sino solamente para los que ya están acostumbrados.

**17.** Hay que cuidarnos de cualquier tipo de situación que pueda dañarnos, ya que los Jajamim dieron más valor al peligro que a las prohibiciones de la Torá. Por eso hay que dar mayor importancia y cuidarnos cuando hay dudas sobre algún peligro que cuando hay dudas respecto a las leyes de la Torá.

**18.** Es muy importante cuidar el sentido de la vista; hay que cuidarse de no cambiar repentinamente de la luz a la oscuridad o viceversa. Lo que debemos hacer es dar paso a la luz poco a poco y no de inmediato, y viceversa, ya que cualquier cambio repentino en la iluminación puede dañar la vista. Por eso, Hashem, en su inmensa sabiduría e infinito favor, hizo que la luz del día empezara a iluminar poco a poco y no súbitamente. Asimismo, no debemos exagerar en escribir mucho o leer libros con letra muy pequeña, o leer a la luz de una vela. Ver mucho tiempo el color blanco daña la vista; por eso Hashem hizo que el cielo fuera azul y no blanco, a fin de que nuestra vista no se dañara. Ver por mucho tiempo el color rojo puro, o el fuego, daña la vista. El humo y el viento del azufre también dañan. Además, el polvo o el aire que azotan con fuerza directamente a los ojos dañan. Caminar mucho y dar pasos largos también daña a los ojos.

Tal vez pensemos que estas leyes son un poco exageradas, o tal vez que queremos cumplirlas, pero no sabemos cómo. Vamos a exponer las maneras que pueden llevarse a cabo, aplicado a nuestros días.

## La Dieta del Rambam (02)

Manual básico basado en las enseñanzas del Rambam y otros Jajamim acerca de qué, cómo y cuándo comer, aplicado a nuestros días.

### CONSEJOS DE SALUD DADOS POR LA AICR

De acuerdo con las leyes mencionadas, podemos y debemos tomar medidas para cambiar la manera de comer. La pregunta es: ¿cómo? En Estados Unidos existe una organización llamada AICR (American Institute for Cancer Research), que se dedica a luchar contra el cáncer. Esta organización se ha dedicado a recabar información sobre ese tema. Con base en ella, sus especialistas formularon una lista de acciones que debemos tomar en cuenta para cuidar nuestra salud, además de que así cumplimos con la voluntad de Hashem. A continuación hacemos referencia a esta lista, explicando también lo que la Torá y nuestros *Jajamim* dicen al respecto:[35]

Por supuesto que ésta organización abarca más temas de los que hablaremos, pero vamos a mencionar los detalles y contenidos que nos conciernen.

1. Disminuir en forma considerable la ingestión de azúcares simples, como el azúcar de mesa y la de las mermeladas, refrescos, etcétera.[36]
2. Reducir la cantidad de aceite en la comida, por lo menos 20%.
3. No consumir muchos alimentos fritos.
4. No comer mucha carne de res, y preferiblemente comer pollo o pescado; y tener cuidado que no sea mucho.
5. Abstenerse, o disminuir, lo más que se pueda de consumir pan blanco y comer sólo pan integral.
6. Ingerir muchas verduras y frutas (mínimo cinco tipos de frutas o verduras al día).

### AZÚCAR

“¿Qué tiene de malo? Sólo daña los dientes.” Tal es la opinión y el pretexto de mucha gente ignorante que quiere continuar igual, tomando café o té con dos cucharadas o más de azúcar. Los efectos que vamos a describir en las siguientes líneas pueden evitarse con una dieta balanceada. Por ejemplo, con alimentos sanos y poca azúcar; digamos, únicamente en postres.

Cuando la glucosa es absorbida por la sangre nos sentimos animados. Sin embargo, a este impulso sigue cierto grado de depresión. Cuando el nivel de glucosa sanguínea desciende, nos sentimos inquietos o cansados, necesitando hacer un esfuerzo para movernos o incluso para pensar, hasta que nuevamente se eleva el nivel de glucosa. Si continuamos tomando azúcar, una nueva crisis, pero ahora de doble intensidad, empieza antes de terminar la anterior. Las crisis acumulativas al final del día pueden ser enloquecedoras. Tras varios años con innumerables días así, el resultado final es glándulas adrenales enfermas, agotadas no por exceso de trabajo sino por un ajeteo continuo.

Una de las 613 *mitzvot* de la Torá dice: “No debe acercarse cebada ni miel como ofrenda para Hashem.”[37] Todavía no se ha esclarecido el verdadero significado de esta *mitzvá*. En

el *Minjat Jinuj*[38] está escrito un motivo del por qué no usar miel. Cuando la Torá hace referencia a la miel, es para decir que los niños la eviten, a fin de que dejen de comer alimentos dulces y se apeguen a comidas saludables, para crezcan sanos y fuertes.

### **AZÚCAR A LOS NIÑOS**

Varios especialistas atribuyen al azúcar los índices cada vez más elevados de niños hiperactivos. La hiperactividad es una causa de la falta de prontitud para aprender, y es también la causa de diversas alergias. Hay registros de pacientes muy susceptibles a los altos niveles de azúcar que, al consumirla en exceso, pueden estimular la producción de adrenalina y exhibir conductas compulsivas. De ahí la extrema importancia de no dar a los niños azúcar, o productos que la contengan, especialmente en la mañana, y acostumbrarlos a comer muchas frutas y verduras (aunque la fruta también contiene azúcar, la fructosa, ésta no tiene las mismas características que el azúcar blanca, pues la fructosa es mucho más sana). En cuanto al aspecto físico, se sabe que la ingestión continua de azúcar provoca la aparición de caries y puede afectar gravemente el esmalte de los dientes. No se debe comer con la finalidad de tener satisfacción y de complacer al cuerpo como los animales; sino que deben comerse alimentos que hagan bien al cuerpo, ya sean dulces o amargos, y no comer alimentos que caen mal al cuerpo, aunque sean dulces.[39]

Desde los tiempos del *Na'j* ya sabíamos sobre la negatividad del azúcar, como puede verse de estas citas:

“Comer mucha miel no es bueno.”[40]

“Si encontraste miel, come poco, ya que puedes llenarte y vomitar.”[41]

“A esa miel se le llama azúcar.”[42]

Hoy, la mayoría de los alimentos contienen azúcar, como pasteles, panes, refrescos, jugos y otros cientos de comidas y bebidas. En ciertas comidas y bebidas, como los chocolates, refrescos y helados, es el ingrediente principal, y pueden contener hasta un 10% de ella.[43]

### **REFRESCOS**

Además del azúcar, los refrescos contienen otro ingrediente significativo: la cafeína, la cual es un estimulante nervioso. Una botella de Coca-Cola contiene una cuarta parte de la cafeína de una taza de café; sin embargo, cuando alguien consume Coca-Cola no sabe que está ingiriendo cafeína, y aunque la cantidad es menor que la del café, puede tener un efecto mayor. Además, el café puede ser rebajado con crema o leche, y el refresco no. El efecto de la cafeína es peor cuando entra al estómago vacío, y los refrescos se consumen generalmente entre comidas. Por otra parte, la cafeína aumenta sus efectos en 60% cuando esta fría.

Se ha asociado la conducta agresiva destructiva de los niños con el consumo del azúcar. Hay evidencias de que en niños hiperactivos, al disminuir el consumo de estos elementos en un 50% (es decir, al eliminando colorantes, saborizantes artificiales y cafeína) mejora su comportamiento hasta en un 42% de los casos. En Estados Unidos, está prohibida la venta de refrescos dentro de las escuelas. En México, también se prohibió recientemente la venta de “productos chatarra”, que incluye refrescos, en las escuelas. De acuerdo con la siguiente tabla sobre el orden de importancia para el consumo de bebidas diariamente, elaborada por la Secretaría de Salud de México, no deben consumirse refrescos:

Agua potable	Nivel 1	6 – 8 vasos
Leche semi y descremada, bebidas de soya	Nivel 2	0 – 2 vasos
Café y té sin azúcar	Nivel 3	0 – 4 vasos
Bebidas no calóricas (refrescos de dieta, aguas con vitaminas)	Nivel 4	0 – 2 vasos
Jugos 100% naturales, leche entera, bebidas deportivas	Nivel 5	0 – ½ vasos
Refrescos	Nivel 6	0 vasos; en caso mayor, 250 ml

A continuación damos unas recomendaciones para limitar el consumo excesivo de azúcares refinados:

1. Disminuir el consumo de todo tipo de dulces (caseros, de producción industrial y otros), así como de bebidas endulzadas.
2. Disminuir la ingestión de alimentos en los cuales se combinan azúcares con grasas.
3. En la alimentación de los niños, no mezclar alimentos dulces con productos salados, para no acostumbrar al paladar a los alimentos endulzados.
4. Consumir preferentemente frutas frescas y naturales.
5. No agregar azúcar a la leche o a los jugos naturales de frutas.
6. Limitar el consumo de azúcar en café y té.
7. Promover una dieta sana rica en fibra dietética y baja en azúcares, grasas y productos refinados.
8. Educar a los miembros de la familia respecto a que el consumo excesivo de azúcar es dañino para la salud.
9. Consumir azúcares con moderación.

### **SAL**

La sal (cloruro de sodio) desempeña importantes funciones en nuestro organismo. El sodio contenido en la sal regula la cantidad de líquidos en nuestro cuerpo y contribuye a la transmisión de impulsos nerviosos. Por esta razón necesitamos cierta cantidad de sal en la dieta. Se recomienda consumir unos 1500 miligramos de sodio diariamente; esto es menos que la cantidad contenida en una cucharadita de sal. Muchos alimentos contienen sodio en su estado natural, por lo que, en general, no es necesario consumir productos que contengan sal extra, o agregar sal a los alimentos. En el caso de los niños e infantes, la cantidad debe ser menor. Un gramo de sal contiene alrededor de 400 miligramos de sodio.

En la sociedad moderna, la mayoría de las personas consumen mucha más sal que la necesaria. Es enorme la cantidad de productos alimenticios a los que se añade sal. Un

alimento con gran cantidad de sal no necesariamente tiene un sabor muy salado; esto sucede debido a que algunos alimentos con altos niveles de sal también contienen mucha azúcar. Por otra parte, las papilas gustativas se acostumbran al sabor de la sal, lo cual evita notar fácilmente su sabor.

## **PROBLEMAS CAUSADOS POR EL EXCESO DE SAL**

En un estudio llevado a cabo en la Universidad de Indiana se encontró que el exceso de sal puede contribuir a las enfermedades del corazón. Uno de los principales problemas del exceso de sal en la dieta es que en gran medida es la causante de la hipertensión arterial. Aunque hay un buen número de personas que no son sensibles a la sal, y el consumo elevado de ésta no provoca el aumento de su presión arterial, se conocen otras razones, aparte de la hipertensión, para moderar el consumo de sal. Por ejemplo, el exceso de sal también puede causar inflamaciones de las encías, de la cavidad bucal y del sistema digestivo.

### **CÓMO REDUCIR EL CONSUMO DE SAL**

Una forma de reducir el consumo de sal es utilizar sabores alternativos; por ejemplo, limón, hierbas, vinagre o especias. Muchas personas están acostumbradas a consumir alimentos que contienen altos niveles de sal y piensan que sin sal los alimentos carecen de sabor. Sin embargo, esta percepción es meramente el resultado de que las papilas gustativas se han acostumbrado al sabor de la sal. Está comprobado que después de varias semanas de consumir alimentos con menos sal, o sin sal, las papilas gustativas comienzan a disfrutar el verdadero sabor de las comidas.

### **RECOMENDACIONES PARA REDUCIR EL CONSUMO DE SAL<sup>[44]</sup>**

1. Abstenerse de agregar sal en las comidas preparadas.
2. Abstenerse de las comidas muy saladas.
3. Disminuir la sal al preparar las comidas.

### **HARINAS, PANES**

A partir del siglo XX, el proceso de descascarillado del trigo llevó a la producción de harina cada vez más refinada, en la que las partes externas del grano de trigo (salvado) son separadas y apartadas del producto final, que consiste básicamente en almidón y proteínas. Al ser refinada, se consiguió elaborar una harina que resistía más el paso del tiempo, pues se retiraron de ella los lípidos que se degradan paulatinamente. Además de conservarse más tiempo, el pan producido con esta harina refinada resultaba más agradable al paladar de los consumidores.

La harina blanca resultante es muy rica en carbohidratos, pero carece de los minerales y las vitaminas que se encuentran en el salvado y el germen. Con esta harina, empezó a fabricarse un pan blanco de poca calidad alimenticia en comparación con el pan integral, que tiene un color más “moreno”. El trigo es un grano muy saludable, ya que contiene alrededor de treinta nutrientes, entre los que se incluyen el hierro y la fibra, la cual ayuda a que la harina no se “pegue” en el intestino y salga con la materia fecal. Cuando el trigo se muele y se procesa para convertirlo en harina, pierde la fibra y más de la mitad de sus nutrientes, quedando un pan blanco y blandito. ¡Y para colmo, le agregan azúcar!

A veces, para incrementar las ventas, se vende un supuesto pan integral, que realmente no lo es. Lo que hacen es añadir un poco de salvado a la masa, con lo que se produce un pan de color blanco con pequeñas motas más oscuras. Este pan no es integral auténtico. El pan integral verdadero es de una masa oscura uniforme. Es éste solamente el que resulta más recomendable consumir. ¡Rab Menajem Shaj, z"l, acostumbraba comer *jalot* de harina integral cada Shabat!

### **COMIDA FRITA**

La comida frita, aunque puede ser más sabrosa y más barata (la famosa “comida rápida”), resulta muy mala para la salud. La cantidad de calorías que se ingieren al comer alimentos fritos es altísima. Por ejemplo, cien gramos de papa horneada contienen 80 calorías, mientras que cien gramos de papas fritas contienen 560 calorías. El hombre más sabio de la historia escribió: “El *tzadik* come para llenar su alma, y el estómago de los malvados sufre carencia.”[45] Al *tzadik*, para llenar su alma, le basta con comer poco; pero el malvado, ya que todo para él es material, siempre va a estar ansioso y deseoso por comer.

Podemos guiarnos por este versículo para descubrir cómo somos. Si comemos con la única intención de satisfacer nuestro deseo, siempre estaremos hambrientos y deseosos por comer más y más; pero si comemos como los *tzadikim*: alimentos sanos, con la intención de estar saludables y alimentar bien a nuestro cuerpo, siempre nos sentiremos saciados y satisfechos, ya que el alma se llena rápido.[46]

### **LA BUENA DIGESTIÓN: CLAVE PARA LA SALUD [47]**

Hasta ahora hemos hablado de los tipos de alimentos que debemos comer y los que no conviene consumir. Ahora hablaremos de cómo comer, a fin de tener buena digestión. La buena digestión no constituye sólo una buena recomendación para la salud, sino que es la clave principal para estar sanos. Mientras mejor sea la digestión, el cuerpo digerirá más adecuadamente la comida y aprovechará más la energía contenida en ella. Podemos preguntarnos: ¿acaso la digestión depende de nosotros mismos? ¡Es imposible controlar el estómago! Esto es un error.

### **MASTICAR BIEN LA COMIDA**

La mayor parte de la salud y del buen cuidado del cuerpo depende de la digestión de la comida; es la base principal de la salud, y de esto, se desarrollan las siguientes leyes. Para comprender la importancia de la buena digestión, explicaremos el proceso del aparato digestivo: El aparato digestivo consiste principalmente de un tubo largo, para cuyo funcionamiento correcto contribuyen ciertas glándulas. Su función es transformar las complejas moléculas de los alimentos en sustancias simples y fácilmente utilizables por el organismo. Desde la boca hasta el ano, el tubo digestivo mide alrededor de once metros de longitud. En la boca empieza propiamente la digestión. Los dientes trituran los alimentos y las secreciones de las glándulas salivales los humedecen e inician su descomposición química. Después, la comida cruza la faringe, sigue por el esófago y llega al estómago, que es una bolsa muscular de litro y medio de capacidad (en condiciones normales), cuya mucosa segrega el potente jugo gástrico, en el que los alimentos son agitados hasta convertirse en una papilla llamada quimo.

En el extremo del estómago, el tubo digestivo se prolonga hasta el intestino delgado, de unos cinco metros de largo. En la primera parte, recibe secreciones de las glándulas intestinales, la bilis y los jugos del páncreas. Todas estas secreciones contienen una gran cantidad de enzimas que degradan los alimentos y los transforman en sustancias solubles simples. El tubo digestivo continúa por el intestino grueso, que mide alrededor de metro y medio de largo. Su porción final es el recto, que termina en el ano, por donde se evacúan los restos indigeribles de los alimentos. Podemos comparar la digestión con una licuadora. Así como una licuadora (es decir, el motor y las aspas) tiene fuerza limitada y sólo es apropiada para descomponer y triturar comidas suaves o hervidas, pues si se le echa carne o comidas muy duras se descompone, igualmente sucede con el aparato digestivo.

El aparato digestivo no tiene aspas ni cuchillas, ni nada que triture la comida. El único “tritador” se encuentra en la boca, y es esta la que tiene que enviar la comida bien triturada al aparato digestivo. La mandíbula es la parte del cuerpo que tiene más fuerza. ¿Para qué Hashem creó la mandíbula con tanta fuerza? Hashem le dio esa fuerza para triturar y masticar lo más posible la comida, a fin de que llegue al estómago lista para ser descompuesta. Hay quien dice que es necesario masticar la comida 50 veces para que llegue deshecha por completo al estómago.[48] El momento en que entra la comida a la boca es el más importante para realizar una buena digestión. Mientras más se mastique la comida, la digestión dentro del estómago será más fácil, por el hecho de que estará deshecha y por revolve con la saliva.

## LA BOCA

Hablaremos de sus funciones:

La masticación. Durante esta, los dientes, labios mandíbula, mejillas y lengua trabajan con una notable coordinación de movimientos. Las mandíbulas, además de tener la capacidad de cerrarse con considerable fuerza, realizan movimientos laterales que ayudan a moler finamente los alimentos.

La deglución. Se divide en dos (ver nota).[49]

Fase voluntaria. La lengua se eleva hacia el techo de la cavidad bucal impulsando el bolo alimenticio para que entre en la faringe.

Fase involuntaria. La epiglotis[50] va hacia atrás y cierra el orificio superior de la laringe. Por causa de este reflejo, la faringe queda convertida sólo en una vía digestiva transitoria, pues impide así el ingreso de trozos a la vía aérea (tráquea).

Analícemos ahora algunos detalles que pueden obstaculizar el correcto proceso de la digestión.

- **El ojo.** Cuando el ojo ve el próximo bocado que va a introducirse en la boca, la faringe se cierra. Cuando comemos, con tenedor o cuchara, normalmente volvemos a llenarla para ingerir el siguiente bocado, aun cuando seguimos masticando el primero. En el momento que volvemos a llenar la cuchara con el siguiente bocado, el ojo “entiende” que se necesita espacio en la faringe para tragar el siguiente bocado y manda una señal de alerta al cerebro. Esto causa un conflicto. Ya que el primer bocado todavía no atraviesa la faringe, el cerebro

avisa a la faringe para que trague inmediatamente lo que se encuentra en la boca; esto provoca que el primer bocado no pase bien masticado por la faringe, y la digestión no se hará correctamente. ¿Qué debe hacerse? Todo el tiempo que el alimento se encuentra dentro de la boca, debe soltarse la cuchara o el tenedor de la mano, hasta después de masticar bien lo que se tiene en la boca y haberlo tragado en su totalidad.

- **La boca.** Hablar mientras se come provoca que no mastiquemos correctamente los alimentos. Quien habla no pone atención al proceso de masticación y, por supuesto, no mastica la comida como debe hacerlo. Igualmente, cuando se tragan pedazos grandes de comida, no se revuelven bien con la saliva y llegan al demasiado secos al estómago. Por eso es muy importante no hablar cuando se come y concentrarnos en masticar y tragar bien.

- **El oído.** Escuchar el teléfono, una plática, o que nos llaman mientras comemos, causa distracción para concentrarnos en masticar y tragar como se debe.

- **El cerebro.** Si la persona está pensando en algo mientras come, no mastica bien lo que tiene dentro de la boca y lo traga más rápido, lo cual provoca que los alimentos no se digieran bien. (Una lección de la Torá es que, cuando varias personas comen juntas, hay que alabar al último que termina sus alimentos.)

Síntesis: mientras más se mastique la comida, el cuerpo recibirá mejor el alimento y se llenará con poco; es preferible comer poco masticando bien, que comer mucho masticando mal.

## **NO HABLAR MIENTRAS SE COME**

Dicen nuestros *Jajamim*:<sup>[51]</sup> “No se debe hablar mientras se come, pues la tráquea<sup>[52]</sup> puede adelantarse a la faringe.” Los *Jajamim* explican: “...puesto que cuando se habla se abre el conducto de la tráquea, la comida puede ingresar por ahí.”<sup>[53]</sup> Esta ley se aplica aun en estos días; es un error pensar que era válida sólo en tiempos anteriores, ya que los *Jajamim* contemporáneos<sup>[54]</sup> (y la ciencia) lo enseñan.<sup>[55]</sup> Lo que sí es factible hacer es hablar entre bocado y bocado.<sup>[56]</sup>

Cuando la Torá habla sobre los huéspedes (los ángeles) que *Abraham Abinu* recibió y a quienes dio de comer, está escrito: “Y puso delante de ellos, y él (Abraham) (estaba) parado sobre ellos (atendiéndolos) debajo del árbol, y comieron”;<sup>[57]</sup> después está escrito: “Y dijeron (los huéspedes) a él: ‘¿Dónde está Sará, tu esposa?’.”<sup>[58]</sup> De aquí se puede concluir que no se debe hablar mientras se come.<sup>[59]</sup>

## **LA IMPORTANCIA DE LA SALIVA AL COMER**

Cuando la comida llega a la boca, los dientes trituran los alimentos por fuera y la saliva los “rompe” por dentro. Los alimentos que han sido cortados y triturados por las piezas dentarias, se mezclan durante la masticación con la saliva, que es el producto de la secreción de las diversas glándulas salivales. Es decir, ayudan a descomponer la comida. La composición de la saliva varía en relación con el tipo de alimento que se ingiere. Este proceso se realiza en la boca durante la masticación; pero como la permanencia de los alimentos en la cavidad bucal es muy corta, no da tiempo a que se realice por completo la digestión de los carbohidratos, por lo que el estómago e intestino terminan con esa labor (que tarda dos horas, aproximadamente).

Las grasas y la albúmina no son atacadas por la saliva y pasan íntegras al estómago luego de ser deglutidas. La función digestiva de la boca comprende otros aspectos más, pues la saliva diluye ciertas sustancias agradables al paladar, que actúan sobre determinadas terminaciones nerviosas y estimulan el apetito. Sobre esto dicen los *Jajamim*: “Cuando alguien huele comida que se le antoja (y no va a comerla), que escupa inmediatamente y que no se trague la saliva que tiene dentro de la boca que segregó por el antojo, ya que si la traga puede ser peligroso.”[60] De esto se aprende el poder de la saliva. Cuando estamos despiertos, normalmente tragamos saliva 50 veces cada hora; y cuando estamos dormidos, únicamente 10 veces cada hora.

Después de describir la importancia de la saliva para la digestión, conozcamos la opinión de los *Jajamim* sobre esto: “Que no duerma la persona después de comer, sino hasta después de que pasen dos horas.”[61] La parte principal de la digestión se realiza durante las dos primeras horas luego de haber comido (como lo expusimos arriba); pero si la persona se duerme inmediatamente, no produce la suficiente saliva para terminar el proceso de digestión.

3 Jaim Briim Kehalajá, hoja 13.

4 Guemará, Shabat 82a.

5 Shaaré Orá, Jélek 1, tema “Ubajartá Bajayim” (Rab Avigdor Miller).

6 Ver Shulján Aruj, simán 231.

7 Shulján Aruj, simán 231; Mishná Berurá, saif katán 5.

8 Rambam, Halajot Deot, Pérek 3, halajá 3.

9 Shulján Aruj, simán 231.

10 Radbaz sobre las explicaciones al Rambam; Halajot Sanhedrín, Pérek 18, halajá 6.

11 Mibjar Hapeninim.

12 Testamento del Baal Shem Tob.

13 Jazón Ish en Kobetz Igrot Jazón, Jélek 1, simán 137.

14 Igrot del Jazón Ish, Iguéret 20.

15 Jazón Ish en el libro Maasé Ish, Jélek 3, hoja 21.

16 Rab Moshé Fainshtein en Igrot Moshé, Eben Haézer, Jélek 2, simán 76, ot 1.

17 Rab Volve en el libro Alé Shur, Jélek 1, hoja 60.

18 Rab Elyashib, Rab Shteinman, Rab Shapira, Rab Levkovitz, Rab Nisim Karelitz y Rab Oyerbaj aparecen en el libro Habriut Halajá Lemaasé, hoja 45.

19 Rambam sobre Emuná y Bitajón al principio del Pérek 7.

20 Eben Ezra sobre Shemot 23:25.

21 Jayé Adam, Pérek 1, halajá 1.

22 Pelé Yoetz sobre el tema de la comida.

23 Es el único lugar donde el Rambam escribe que puede asegurarnos algo así.

24 Rambam, Halajot Deot, Pérek 4, halajá 20.

25 Rabí Yehudá Hajasid en el Séfer Jasidim, simán 17.

26 Jaim Briim Kehalajá, de la hoja 44 a la 47.

27 Rambam, Halajot Deot, Pérek 4, halajá 1.

28 Rambam, Halajot Deot, Pérek 4, halajá 2.

- 29 Rambam, Halajot Deot, Pérek 4, halajá 15.
- 30 Rambam, Halajot Deot, Pérek 4, halajá 2.
- 31 Kaf Hajayim, simán 116, ot 69.
- 32 Eliahu Rabá, simán 170, ot 23.
- 33 Mishná Berurá, simán 170, saif katán 45.
- 34 Los jugos gástricos son ácidos muy fuertes que se encuentran en el estómago; con ellos se inicia la digestión para que los alimentos sean transformados en energía. Son extremadamente poderosos en el organismo humano: son capaces de digerir el hierro, la mayoría de los plásticos, el vidrio y prácticamente todos los metales, entre otras cosas.
- 35 Para más información, ingresar a <http://www.aicr.org/>.
- 36 No es lo mismo ingerir azúcar que fructosa (el azúcar de la fruta), ya que la fructosa no es tan fuerte como el azúcar normal y se absorbe más lentamente; por tanto, el cuerpo no tarda tanto en metabolizarlo
- 37 Vayikrá 2:11.
- 38 *mitzvá* 117.
- 39 Rambam, Halajot Deot, Pérek 3, halajá 2.
- 40 Mishlé 25:27.
- 41 Mishlé 25:16.
- 42 Rashí sobre Shemuel I, 14:26.
- 43 Michael F. Jacobson, "Liquid candy", Centre of Science in Public Interest.
- 44 Jaim Briim Kehalajá, hoja 82.
- 45 Shelomó Hamélej, Mishlé, Pérek 13.
- 46 Jaim Briim Kehalajá, Pérek 6, saif 6.
- 47 Jaim Briim Kehalajá, Pérek 5.
- 48 Rab Shelomo Aviner, en el artículo "Beahaba Ubehemuná", # 491.
- 49 La faringe constituye el cruce de dos importantes líneas de paso: la primera transporta el aire y va desde la parte más interna de las cavidades nasales hasta la laringe, y de aquí hasta los pulmones; la otra, por la que pasa la comida, va desde la cavidad oral hasta el esófago.
- 50 La epiglotis es una especie de válvula que cubre la entrada de la laringe y que se mueve hacia arriba y hacia abajo, impidiendo que los alimentos entren en ella y en la tráquea.
- 51 Guemará, Taanit 5b.
- 52 La tráquea es un órgano del aparato respiratorio, que va desde la laringe hasta los bronquios. Su función es brindar una vía abierta al aire que se inhala y se exhala desde los pulmones.
- 53 Rashí en la Guemará, Taanit 5b.
- 54 Shulján Aruj, simán 170, saif 1; Mishná Berurá, saif katán 1; Ben Ish Jay, Perashat Behar, año 1, saif 5.
- 55 Tampoco está permitido decir "salud" al escuchar un estornudo, mientras se está comiendo (Shulján Aruj, simán 170, saif 1).
- 56 Mishná Berurá, simán 170, saif katán 1.
- 57 Bereshit 18:8.
- 58 Bereshit 18:9.
- 59 Baal Haturim en Bereshit 18.
- 60 Guemará, Ketubot 61a, como explicó Rashí; Mishná Berurá, simán 169, saif katán 3; Ben Ish Jay, Perashat

Pinejás, ot 16.

61 Kitzur Shulján Aruj, simán 32, saif 6.

**Salomon Michan**