

El **Ben Ish Jai Parasha bejukotai** –Leyes de cómo comportarse en la hora de la comida, que comer, etc–. escribe:

1. Que la persona se beneficie en la comida y ya sea que tenga poca o mucha comida,
de todas formas que coma su pan con alegría, no con preocupaciones ni angustias.

Que se cuide en comer lo bueno y lo que le beneficie a su salud, y no lo que se le antoje al momento. Escribieron nuestros sabios: “Cuando la persona tenga delante de él un alimento o una bebida el cual es muy agradable para su paladar y le gusta mucho, si la persona se abstiene en comerlo, esto le cuenta mucho para que tenga limpieza de pecados y este acto se le cuenta como si hubiera hecho un ayuno” (Halajá 10).

2. Que la persona no coma ni beba parado. Por lo tanto, cuando la persona recita el Kidush de la noche de Shabat o de Yom Tob, que es una berajá que se recita parado, de todas formas la costumbre del Arizal es que después de la berajá la persona se siente y beba de la copa.

3. Que la persona no se pare enseguida después de comer, sino se tiene que esperar el tiempo de la última bendición de esa comida. Por ejemplo, si comió pan, se tiene que quedar sentado el tiempo que tarda en recitar **Birkat Hamazon**. Si comió **Mezonot** de igual manera que se espere el tiempo que toma decir la bendición de **Mein Shalosh (Halajá 11)**.

4. Que la persona no beba de un vaso y le de este vaso a su compañero para que lo beba, porque tal vez por la vergüenza su compañero acepte el vaso y beba de él y se asquee.

Y lo que el mundo acostumbro a probar el vaso del Kidush, que hizo Kidush el dueño de la casa, es por cuanto que sabemos que el dueño de la casa no tiene ninguna enfermedad que les dañe (**Halajá 13**).