

# Kasher o no kasher ¿esa es la cuestión?

Autor:: Sarah E  
diciembre 20, 2020



**Las leyes de kashrut están detalladas en la Torá y nuestros Sabios las han explicado y comentado para nosotros a lo largo de los siglos.**

El cuerpo que HaShem nos ha dado es sabio, ha sido creado con una precisión increíble que le hace funcionar de forma perfecta. Y por supuesto, debemos proporcionarle todo aquello que necesita para que funcione correctamente.

Si tienes un automóvil de gasolina o de diésel le pondrás el combustible que necesita porque sabes que, de otra forma, arruinarás el motor y no servirá más. No obstante, alimentamos a nuestro cuerpo constantemente con alimentos que no son apropiados para él y que hacen que la maquinaria se arruine. Y

cuando vienen las enfermedades nos lamentamos e imploramos la ayuda de HaShem. Hay hasta quien clama que lo que sucede es injusto. Bueno, tal vez sea la consecuencia lógica de la negligencia con la que tratamos esta máquina perfecta que HaShem nos ha regalado para que cuidemos durante nuestra existencia en este mundo.

*Alimentamos a nuestro cuerpo constantemente con alimentos que no son apropiados para él y que hacen que la maquinaria se arruine. Y cuando vienen las enfermedades nos lamentamos e imploramos la ayuda de HaShem*

Y es que, además de crearnos de forma perfecta, HaShem nos ha detallado exactamente cómo debemos cuidar y nutrir este instrumento que es nuestro cuerpo. Las leyes de kashrut están detalladas en la Torá y nuestros Sabios las han explicado y comentado para nosotros a lo largo de los siglos. Continuamente hay nuevos shiurim sobre cómo llevar la alimentación kasher y cómo debemos organizarnos en la cocina para respetar estas normas tan importantes.

Sin embargo, es fácil dejarlas de lado y prestar atención a los anuncios publicitarios de comida rápida. Ciertamente es que hay comida rápida kasher y aunque sea mejor para el cuerpo que la comida rápida no kasher, no dejan de ser alimentos que pueden dañar nuestro cuerpo si abusamos de ellos.



La alimentación kasher puede respetarse siendo vegetariano, vegano, con dieta paleo, cetogénica o la que la persona quiera, esa es la gran cualidad de este tipo de alimentación. También se puede respetar la alimentación kasher comiendo alimentos fritos o ultra-procesados. En cada nivel podemos elegir cómo vamos a comportarnos y si vamos a respetar o no las verdaderas necesidades de nuestro cuerpo que, como sabemos, es un regalo prestado por HaShem para hacer las reparaciones espirituales que necesitamos en este mundo. No es un medio para dedicarse a malgastar nuestro tiempo en este mundo en aficiones vanas y en deseos mundanos. Es una herramienta sofisticada y precisa, que nos ayuda a llevar a cabo nuestro cometido en la vida, ¿no es maravilloso?

HaShem quiere que mejoremos, quiere que tengamos éxito y vencamos los obstáculos que sirven, precisamente, para que pulamos el diamante en bruto que somos cada uno de nosotros. Y para ello nos ha dado unas instrucciones muy precisas. Tenemos un manual de instrucciones completo y con todo lujo de detalles en la Torá escrita y oral. Sin embargo, de todas formas nos las averiguamos para hacer que esa maravillosa comida que HaShem nos sirve en bandeja llegue a ser nociva para nosotros.

Hay que prestar atención a cómo nos alimentamos, no solamente a si seguimos las leyes de kashrut (que es obviamente lo más importante) sino también a qué calidad tienen esos alimentos.

Es decir, una tableta de chocolate kasher jalav Israel es perfectamente aceptable. Sin embargo, no puede constituir la fuente básica de nuestra alimentación o, de lo contrario, estaremos debilitando nuestro cuerpo en lugar de nutrirlo.

La vida es cuestión de decisiones, siempre está en nuestra mano decidir comer según las leyes de la dieta kasher o no. Y siempre estará en nuestra mano decidir si queremos que esa alimentación kasher sea, además, saludable. Mientras más natural y más casera sea la comida mejor. Mientras más atención le pongamos a los componentes de los alimentos que compramos, mejor. Y mientras más nos ocupemos por nutrir verdaderamente nuestro cuerpo, mejor que mejor.