

La dieta kasher está de moda

Autor:: Ester Shechter
agosto 2, 2021



Es verano, tiempo de playa, calor y recetas ligeras de fácil digestión. Este no es un sitio web de salud y bienestar (al menos no corporal, aunque sí espiritual) pero sí nos ocupamos de la dieta por excelencia, la que el Creador nos ha ordenado cumplir a rajatabla: la dieta kasher.

La moda por hacer dieta no ha parado nunca: cetogénica, ayunos intermitentes, paleo, disociativa... la lista es larga, prácticamente interminable. Sin embargo, estas modas van y vienen. En los últimos años, en Israel ha estado muy de moda el ayuno intermitente y ahora el gran boom es de la dieta keto, pero aquí vamos a hablar de la dieta que no pasa nunca de moda, la amada y temida dieta kasher.

La moda por hacer dieta no ha parado nunca: cetogénica,

ayunos intermitentes, paleo, disociativa... la lista es larga, prácticamente interminable. Sin embargo, estas modas van y vienen.

Lo primero que llama poderosamente la atención es la restricción de alimentos a la que parece que los judíos nos vemos "sometidos". Sin embargo, hay dietas muchísimo más restrictivas, como la dieta de la piña, por ejemplo, ¿no les parece?

Muchos piensan que si una persona no come cerdo, no puede vivir una vida plena, pero en realidad se está ahorrando muchos problemas de salud. Está demostrado que una dieta kasher bien llevada supone una mejora en el estado de salud de cualquier persona. Numerosos son los casos de personas que comenzaron a comer según las halajot de la alimentación kasher y de repente los resultados de sus análisis médicos comenzaron a ser los mejores que habían tenido en sus vidas.

Y, por supuesto, si se necesita hacer dieta incluso dentro de la dieta kasher también se puede hacer. Millones de mujeres y hombres judíos hacen dieta todo el tiempo restringiendo ciertos alimentos o formas de cocinarlos de su menú habitual.

La dieta kasher nunca pasa de moda porque es muy voluble y adaptable a cualquier estilo de vida y a cualquier región del Planeta. Por algo la estableció el Creador como la forma de alimentación para todos los judíos del mundo.

Este tipo de alimentación es una forma de vida. Una vez que la persona se compromete con ella, no viaja a ningún sitio sin

averiguar antes en qué lugares podrá adquirir productos kasher y, por supuesto, siempre lleva en su equipaje algo de atún enlatado.

Cocinar los productos kasher no tiene ningún misterio, simplemente hay que hacerse con algunas recetas para empezar y luego todo viene rodado. La complicación principal podría ser casherizar la cocina, pero con un poco de esfuerzo y muchas ganas de cumplir la Voluntad de HaShem se puede lograr sin ningún drama.

Recuerda que en el equilibrio está el secreto. Llevar una dieta equilibrada te va a librar de muchos dolores de cabeza y, sobre todo, de muchas visitas al médico. Y para lograr esta dieta equilibrada, qué mejor que seguir la recomendación de Aquel que todo lo domina y que ha diseñado tu cuerpo y tu organismo: el Creador del Universo.