

Tu mejor versión

Autor:: Ester Shechter
junio 28, 2020



Si vives pendiente de dietas de adelgazamiento, deja de preocuparte y tener remordimientos por lo que comiste. En cada momento puedes elegir una mejor versión de tu dieta.

Las festividades judías, en general, toda la vida judía está estrechamente ligada a la comida. Las referencias a la comida en la Torá son muchas, desde la descripción detallada de las leyes de cashrut hasta la entrega del maná, pasando por los sacrificios del Templo. Hoy en día, cualquier judío del mundo entero reconoce qué es jalá, kneidalach o guefilte fish. Los más entendidos, en fase semi-gourmet, probaron el yachnun y se deleitan con el pescado marrocano o las fishuelas.

La comida es una parte indispensable de la vida, intrínsecamente ligada a la subsistencia y, además, es un deleite. HaShem ha creado nuestro cuerpo con papilas

gustativas que nos permiten sentir los deliciosos sabores del mundo. Si Él no quisiera que degustáramos estos sabores, simplemente nos habría creado de otra forma. Así que partimos de la base de que es lícito para nosotros disfrutar de la comida. Debemos darnos ese permiso a nosotros mismos, sobre todos aquellos que tienen sobrepeso y viven constantemente haciendo dieta.

La comida es una parte indispensable de la vida, intrínsecamente ligada a la subsistencia y, además, es un deleite. HaShem ha creado nuestro cuerpo con papilas gustativas que nos permiten sentir los deliciosos sabores del mundo. Si Él no quisiera que degustáramos estos sabores, simplemente nos habría creado de otra forma

La alimentación de nuestro cuerpo es una cuestión de decisiones. En primer lugar, al observar judaísmo elegimos seguir las leyes de cashrut y, consecuentemente, las costumbres ashkenazíes o sefaradíes. En segundo lugar, decidimos cómo de sana y de calidad será nuestra comida cada vez que vamos al supermercado.

Si piensas un poco, verás que efectivamente en cada momento tienes el poder de decidir si lo siguiente que va a entrar en tu cuerpo será un alimento sano que te dé fuerzas e impulse tu organismo a trabajar de mejor forma o si, por el contrario, será algo que te hará sentirte cansado, irritable o con bajo ánimo (por si no te habías dado cuenta los alimentos también influyen en nuestro carácter).



Si vives pendiente de dietas de adelgazamiento, deja de preocuparte y tener remordimientos por lo que comiste. En cada momento puedes elegir una mejor versión de tu dieta y, en consecuencia, de ti mismo. Preocuparse por lo que ya pasó o por lo que ya comiste no te va a ayudar más que en la medida en la que sepas aprender las consecuencias de tus actos, pero no sirve de nada atormentarse y mortificarse continuamente por la torta que comiste en Shabat. ¿La comiste? ¡Lavriut! Sigue adelante y elige durante la semana al menos opciones más saludables para acompañar tu café o té. Algunas elecciones pueden ser obvias pero difíciles (ensalada o pastel) y otras pueden ser menos obvias y más fáciles de lo que pensabas (helado casero). Es cuestión de aprender a alimentarse correctamente y elegir bien.

Hay que añadir que la actitud es un factor determinante para el éxito de cualquier proyecto y cuando una persona se propone adelgazar, tomarlo como un proyecto (de vida) es una ayuda que contribuye al final feliz deseado.

Para empezar, ya contamos con una ventaja al seguir las leyes de cashrut ya que estamos acostumbrados a decir “no” a muchos productos por mucho que la sociedad nos diga que son

buenísimos. Ese entrenamiento nos prepara para elegir, dentro de las leyes de cashrut, la mejor versión de los alimentos que podemos consumir. Por ejemplo, en lugar de tomar jalá de harina blanca de trigo podemos comprar la de harina integral o la de espelta o cualquier otro grano que nos siente mejor. Si vamos a comprar verduras, podemos comprar los pepinos normales y corrientes o bien elegir los de cultivo orgánico (siempre verificando que hayan cumplido con las leyes de maaser correspondientes si estamos en Israel).

Cada día, en cada momento, tenemos en nuestra mano el poder de elegir cómo vamos a vivir nuestra vida. El libre albedrío, que para muchos es un mito, es una verdad incuestionable y del uso que le demos dependerá cómo viviremos el resto de nuestra vida y cómo seremos juzgados cuando esta termine, después de 120 años. Y tú, ¿qué versión eliges?