

## **Influencias Alimentares De La Religión Sobre La Dieta De Los Fieles: El Caso De La Misión Católica Nuestra Señora De Las Mercedes**

**Ricardo Soares Nogueira**

*<sup>1</sup>Maestría en Teología, Especialista en Docencia del Magisterio Superior y Licenciado en Filosofía. Profesor de Enseñanza Básica, Técnica y Tecnológica del Instituto Federal de Educación, Ciencia y Tecnología de Amapá – Campus Macapá. Líder del Grupo de Pesquisa en Religiosidades Aplicadas a las Humanidades – GPRHUM.*

---

Date of Submission: 05-09-2018

Date of acceptance: 20-09-2018

---

### **I. INTRODUCTION**

La Misión Católica Nuestra Señora de las Mercedes fue erigida canónicamente en 18 de febrero de 2005 abarcandola zona oeste de la ciudad de Macapá y la zona norte de la ciudad de Santana, comprendiendo los barrios de Marabaixo, Laguna de los Indios, Distrito del Corazón y Fuente Nueva. La referida Misión marca la presencia eclesial de los católicos nacionales en el Amapá de manera definitiva, pues desde la década de 1980 del siglo pasado algunas experiencias tenían sido puestas en práctica por el interior del Estado de Amapá.

Constituyéndose como el primer núcleo eclesial de la fe Católica y Apostólica Nacional, la Misión pretende expandirse y quizás ser Parroquia y Diócesis. Hoy, la Misión está presente en el acompañamiento espiritual de sus fieles en sus hogares, administrando los Sacramentos y sacramentales y vez por otra presente en la media local y/o en eventos públicos oficiales con sectores de la administración pública. En los últimos años la Misión Católica Nuestra Señora de las Mercedes firmó Términos de Compromiso social con entidades de la Sociedad Civil Organizada, como Club de Boxeo Nelson de los Ángeles y Asociación de las Mujeres Soro Positivas de Amapá, les dando asistencia espiritual como Capellanía. En este trabajo vamos a analizarla práctica del ayuno como estímulo devocional a la oración.

Los fieles de la Misión poseen prácticas religiosas que remontan a los siete primeros concilios ecuménicos por eso tiene rito y doctrina propios, además de acciones administrativas independientes. Así, se busca con este estudio relacionar como la religión y la fe influyen en buenas prácticas alimentares y como el ayuno tiene se demostrado eficiente en la dieta de los fieles de la Misión Católica Nuestra Señora de las Mercedes, perteneciente al catolicismo nacional iniciado por San Carlos de Brasil en 1945.

En sus prácticas religiosas, el ayuno marca su fe y devoción pues no es visto como mortificación y privación de alimentos y vitaminas, pero como control del cuerpo y del espíritu para tener una buena salud visto que el cuerpo es Templo del Espíritu Santo (1 Co. 3, 16-17). Los alimentos siendo consumidos de manera reglada y controlada son consumidos en una dieta que ayuda los fieles a tener calidad de vida por consumieren regularmente proteínas, calorías y otras fuentes de vitamina.

A pesar de no ser un mandamiento de la Ley, el Pentateuco registra Moisés como el primero a practicar el ayuno (Ex. 34, 28) por cuarenta días y cuarenta noches y registra la relación entre religión y alimentación, pues:

#### **Dijo más SEÑOR a Moisés:**

Habla a los hijos de Israel, diciendo: No comeréis grasa de buey, ni de carnero, ni de cabra.

La grasa del animal que muere por si mismo y a de lo dilacerado por fieras pueden servir para cualquier otro uso, pero de manera ningunas comeréis; porque cualquier que comer la grasa del animal, de lo cual se traer al SEÑOR oferta quemada, será eliminado de su pueblo.

No comeréis sangre en cualquier de las vuestras habitaciones, sea de aves, sea de bovino.

Toda persona que comer algún sangre será eliminada do su pueblo. (Lv. 7, 22-27).

Aún en el Levítico todo el capítulo 11 y adelante en el Deuteronomio capítulo 14, versículos de 3 a 20 hay toda la Ley Mosaico sobre los animales limpios y los inmundos, lo que se debe comer y lo que se evitar entre todos los

seres de la creación. Los motivos religiosos sobre las prácticas alimentares se hacen reales por el hecho de vida errante en el desierto, donde el clima árido y los recursos de agua potable reducidos implican en la salud de las personas.

En las Leyes referentes a la matanza de animales, Dios recomienda a través de Moisés a su pueblo para inmolar correctamente los corderos y también prohíbe comer su sangre en toda la aldea.

Cualquier hombre de la casa de Israel o de los extranjeros que peregrinan entre vosotros que comer alguna sangre, contra él me volveré y lo eliminaré de su pueblo.

Porque la vida de la carne está en el sangre. Yo lo tengo dado sobre el altar, para hacer expiación por vuestra alma, por cuanto es el sangre que hará expiación en virtud de la vida.

Por lo tanto, tengo dicho a los hijos de Israel: ninguna alma de entre vosotros comerá sangre, ni el extranjero que peregrina entre vosotros lo comerá.

Cualquier hombre de los hijos de Israel o de los extranjeros que peregrinan entre vosotros que cazar animal o ave que se come derramará su sangre y lo cubrirá con polvo.

Por lo tanto, la vida de toda carne es su sangre, por eso, tengo dicho a los hijos de Israel: no comeréis la sangre de ninguna carne, porque la vida de toda carne es el sangre; cualquier que lo comas será eliminado.

Todo hombre, sea natural, sea extranjero, que comer el que muere por sí o dilacerado lavará sus vestimentas, se va a duchar en agua y será inmundo hasta la tarde; después, será limpio.

Pero, si no las lavar, ni duchar el cuerpo, llevará sobre sí a su iniquidad. (Lv. 17, 10-16).

A partir del capítulo 22 de Levítico, Dios recomienda a su pueblo por medio de Moisés las reglas de la Ley para comer cosas santas, introduciendo el capítulo 23 sobre las fiestas solemnes del SEÑOR, no olvidando de la Pascua donde un ángel del SEÑOR selló el destino de los primogénitos del Egipto mientras los hijos de Israel se banquetearon del cordero asado y de los panes cenceño.

La cuestión del ayuno siempre estuvo presente en varias culturas y religiones. Empíricamente es visto como negación de la alimentación, pero no es esto. En el Nuevo Testamento el Evangelio Teológico de Juan trae el cotidiano de Juan Bautista que como se sabe se alimentaba en el desierto de chapulines y miel y presenta al Señor como taumaturgo en medio a una fiesta de boda. (Job. 2, 1-12). Con Cristo Jesús, uno de los milagros más simbólicos y repetido en los sinópticos es lo de la multiplicación de panes y peces (Mt. 14, 13-21; Mr. 6, 30-44; Lc. 9, 10-17). Luego más, en los principios de la cristiandad, los primeros cristianos, santos seguidores del Camino recibían la catequesis de los Apóstolos con las siguientes recomendaciones: “Sus ayunos no deben coincidir con los de los hipócritas. Ellos ayunan en el segundo y en el quinto día de la semana. Pero, usted debe ayunar en el cuarto día y en el día de la preparación” (Didaqué, Cap. VIII, 1).

La Misión Católica Nuestra Señora de las Mercedes comprende que el ayuno tiene que ver con la buena práctica alimentar a partir de su Doctrina, pues como esclarece el Arcebispo *Katolikós* Don Dirceu Milani:

Los días de ayuno determinados por la Iglesia para los diferenciar de otros días, por oraciones especiales, abstinencia de ciertos alimentos y bebidas, devoción, confesión de los pecados y práctica de actos virtuosos, imitando a los Santos, como Moisés, Elías y otros del Antiguo Testamento; y Jesús Cristo que ayunó cuarenta días, en el desierto, cumpliendo Su Divina Enseñanza, lo cual recomienda ayunar, no solamente por la apariencia, pero purificando el corazón y limpiando la conciencia. Los tiempos oficiales determinados para el ayuno son cuatro: 1) Durante la cuaresma, es decir, en el periodo que va desde miércoles de Cenizas hasta la víspera de la Pascua. 2) Los días de ayuno, antes de la navidad de N.S. Jesús Cristo, empiezan en el día 15 de Noviembre y terminan el día 24 de Diciembre; 3) Los días de ayuno, antes del día del Adormecimiento de Nuestra Señora, Madre de Dios, empiezan en primero de agosto y terminan en el día 14 del mismo mes. 4) Los días de ayuno apostólico, según la costumbre de los Apóstoles ayunaban, como preparación para los Santos Evangelios, empiezan en el octavo día después de Pentecostés y terminan en el día 28 de junio, precediendo la fiesta de San Pedro y San Pablo. En estos días de ayuno, los fieles deben abstenerse, de las seis de la mañana hasta las seis de la tarde, de comer alimentos grasos, carne, huevos, leche, queso, etc. Además de estos periodos la Iglesia determina ayuno en otros días, son ellos: 29 de agosto, día de la decapitación de San Juan Batista; 14 de setiembre, día de la exaltación a la gloriosa Cruz vivificante Miércoles y Viernes de cada semana, durante el año todo, días de prisión y muerte de Jesús Cristo. Durante estos días los fieles deben abstenerse de carne. (MILANI, 2004, p. 5).

Las relaciones entre la práctica del ayuno y su dieta con las expresiones de fe Católica y Apostólica en la Misión Católica Nuestra Señora de las Mercedes en Macapá y Santana parten de las cuestiones doctrinales fundamentadas en la Tradición y en una Teología que remonta siglos atrás, confirmando que el ejercicio de esta realidad no es ninguna novedad y no sufrió variaciones con el tiempo, pero continúa siendo uno de las suelas de la piedad y del autocontrol, pues el Señor mismo exhorta en Mr. 9, 29 que “esta casta no puede salir sin ser por

medio de oración [yayuno]”.

Científicamente, este problema se caracteriza por reflejos positivos en la salud de los fieles que tienen un balanceo de proteínas, vitaminas y calorías controladas por la práctica semanal y/o estacional del ayuno, añadiendo del ayuno eucarístico.

En entrevista realizada en el día 31 de marzo de 2018 con la señora Soraia Campos Carvalho (38), publicitaria y artesana, fiel de la Misión Católica Nuestra Señora de las Mercedes se preguntó primero: ¿Lo que es el ayuno de la Iglesia para usted? ¿Cuáles los resultados prácticos en su espiritualidad cristiana? La respuesta de la entrevista puede ser transcrita con las siguientes palabras: “Es una práctica cristiana. Ayuda a comprender un poco como eran los antiguos cristianos en su obediencia y en la espiritualidad”. Otra pregunta fue hecha teniendo el siguiente comando: ¿ayunar dos veces en la semana influencia en su salud? ¿Ha sido positivo? Respuesta: Considero que sí, pues en el inicio fue posible sentir el impacto en la sociedad y en el cuerpo también.

Se percibe que la idea del ayuno de Daniel (Cf. Dn.) limitándose a legumbre y verduras, cortando azúcares, carnes, dulces, nutriéndose solamente a base de agua y ensaladas por veinte y un días, se tornó común, independiente de creencia o no. En toda la Antigua Alianza hay menciones al ayuno, tales como en Jue. 20,26; 1 R. 1, 9-10; 19,8; 2 Cr. 20, 3 y en el profeta mayor Is. 58.

De la buena alimentación, Senseve (2014) relata que “a la medida que las calorías son retiradas del plato, años son añadidos a la expectativa de vida. Comer menos del que juzgar ser necesario nunca fue una práctica tan aclamada para frenar de vez el envejecimiento. Pesquisas científicas se multiplican para probar que el secreto está en reducir la cantidad de alimentos”. De esta manera se verifica que el estudio científico de los alimentos en los últimos años tiene proporcionado elementos plausibles al que se defiende en este proyecto de Pesquisa Aplicada. Además, sigue la misma autora que:

El LDL es conocido como el colesterol malo y tratado como uno de los factores de riesgo para la diabetes. En pesquisa previa para el estudio, en 2011, Horne mostró que personas saludables con un ayuno con acceso solamente a agua durante 24 horas tuvieron niveles de glucosa inferiores y pérdidas de peso. “El colesterol subió ligeramente, como ocurrió en nuestro estudio previo de las personas saludables, pero noté que, a lo largo de seis semanas, los niveles de colesterol disminuyeron en cerca de 12%, además de una pérdida de peso (Ídem, p. 4).

El ayuno y sus dietas es practicado en varias creencias, como por ejemplo, para los cristianos (papistas y pentecostales) la abstinencia total o parcial de comida y bebida (excepto de agua) no es propuesta a las personas en condiciones especiales de vulnerabilidad, como niños, enfermos, viajeros, mayores y embarazadas, dado presente también en el Alcorán. También creen que, ayunando, la persona se queda más fuerte espiritualmente y resistente al enemigo y a las tentaciones carnales. En Brasil la Semana Santa está tradicionalmente relacionada a la práctica de abstenerse de carne roja, la Eucaristía como transubstanciación para los papistas es momento de digerir el ‘cuerpo y sangre’ de Cristo (con controversias en el restante del mundo Cristiano). En la Umbanda y en el Santo Daime, el consumo de bebidas alcohólicas es frecuente, así como el agua santificada en el Neopentecostalismo y en el Espiritismo. Para los musulmanes es practicado durante todo el mes del Ramadán. De la alborada a la caída del sol ellos no comen y no beben nada, ni mismo agua. Los judíos hacen ayuno en el Día del Perdón (Yom Kippur). De la caída del sol de un día a otro, no comen y no beben nada, ni mismo agua. Para los budistas (Buddha Dharma) son muchas veces un acto de sacrificio personal en respeto al alimento y una manera de reflexionar la importancia de los alimentos y vicios. Como vemos buenas prácticas alimentares y litúrgicas caminan juntas en estas creencias implicando en la salud de sus fieles.

Análisis de HypeScience confirman que:

Los resultados anteriores sobre los efectos del ayuno para la hormona del crecimiento humano (HGH). Durante periodos de 24 horas sin comer, el HGH aumentó en una media de 1.300% en las mujeres, y casi 2.000% en los hombres. Eso ocurre porque la hormona trabaja para proteger la masa muscular y el equilibrio metabólico – respuesta desencadenada y acelerada por la falta de ingestión de alimentos (2011, p. 1)

Buenas prácticas alimentares dependen de la edad del individuo y del acompañamiento de su histórico de salud, además del condicionante del ejercicio de prácticas deportivas. Estas cuestiones deben ser llevadas en cuenta por parte de quien practica el ayuno, por ejemplo, niños no son aconsejados pues necesitan de alimentos variados por la cuestión de la fase de crecimiento, mayores también son un caso aparte, celíacos, portadores de la síndrome del intestino irritable, pre-diabéticos, etc...

Como el ayuno no es la eliminación total de alimentación (excepto el ayuno eucarístico) el ayuno sumado a la dieta deberá ayudar el metabolismo de los fieles de la Misión Católica Nuestra Señora de las Mercedes a adquirieren buenos hábitos cuanto al consumo de alimentos.

**REFERENCIAS:**

- [1]. **BIBLIA SAGRADA.** Trad. João Ferreira de Almeida. 2 ed. Barueri – SP: Sociedade Bíblica do Brasil, 1993.
- [2]. CARVALHO, Soraia Campos. **Dieta na Missão.** Macapá-AP. Entrevista concedida a Ricardo Soares Nogueira en 31 marzode 2018.
- [3]. **DIDAQUÉ.** Apostila. S/l. Marzo 2012.
- [4]. HYPE SCIENCE. **Estudo constata que jejum pode fazer bem para saúde.** Publicado en 22/04/2011.
- [5]. MILANI. D. **DOCTRINAS BÁSICAS DA IGREJA.** Apostila, s/l. 2004.
- [6]. SENSÊVE, B. **Interromper a alimentação por um longo período fortalece o sistema imunológico e reduz o colesterol ruim.** Publicado en 30/06/2014.

Ricardo Soares Nogueira.” Influencias Alimentares De La Religión Sobre L A Dieta De Los Fieles: El Caso De La Misión Católica Nuestra Señora De Las Mercedes.” IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS). vol. 23 no. 09, 2018, pp.21-24.