



Apéndice 5d: La comida en el día de reposo — Guía práctica

Esta página forma parte de la serie sobre el cuarto mandamiento: El día de reposo:

1. [Apéndice 5a: El día de reposo y los días de ir a la iglesia, dos cosas diferentes](#)
2. [Apéndice 5b: Cómo guardar el día de reposo en los tiempos modernos](#)
3. [Apéndice 5c: Aplicar los principios del día de reposo en la vida diaria](#)
4. [Apéndice 5d: La comida en el día de reposo — Guía práctica](#) (Página actual).
5. [Apéndice 5e: El transporte en el día de reposo](#)
6. [Apéndice 5f: La tecnología y el entretenimiento en el día de reposo](#)
7. [Apéndice 5g: El trabajo y el día de reposo — Cómo afrontar los desafíos del mundo real](#)

En el artículo anterior presentamos dos hábitos guía para guardar el día de reposo —prepararse con anticipación y hacer una pausa para preguntar si algo es necesario— y analizamos cómo vivir el día de reposo en un hogar mixto. Ahora pasamos a una de las primeras áreas prácticas donde estos principios más importan: la comida.

Tan pronto como los creyentes deciden guardar el día de reposo, surgen preguntas sobre las comidas. ***¿Debo cocinar? ¿Puedo usar mi horno o microondas? ¿Qué hay de salir a comer o pedir comida a domicilio?*** Como comer es una parte tan rutinaria de la vida diaria, es un área donde la confusión aparece rápidamente. En este artículo veremos lo que dice la Escritura, cómo lo habrían entendido los israelitas antiguos y cómo se traducen estos principios a los tiempos modernos.

La comida y el día de reposo: más allá del fuego

Enfoque rabínico en el fuego

Entre todas las regulaciones del día de reposo en el judaísmo rabínico, la prohibición de encender fuego en [Éxodo 35:3](#) es una regla clave. Muchas autoridades judías ortodoxas prohíben encender o apagar una llama, operar aparatos que generan calor o usar dispositivos eléctricos como accionar un interruptor de luz, presionar el botón de un ascensor o encender un teléfono, basándose en este pasaje bíblico. Consideran estas actividades como variaciones de encender fuego y, por tanto, las prohíben en el día de reposo. Si bien estas reglas pueden parecer al principio un deseo de honrar a Dios, interpretaciones tan estrictas pueden atar a las personas a reglas humanas en lugar de liberarlas para deleitarse en el día del Señor. De hecho, este tipo de enseñanzas fueron fuertemente condenadas por Jesús al dirigirse a los líderes religiosos, como en sus palabras: “¡Ay de ustedes, expertos en la ley, porque cargan a los demás con cargas difíciles de llevar, y ustedes ni con un dedo quieren tocarlas!” ([Lucas 11:46](#)).

El cuarto mandamiento: trabajo vs. descanso, no fuego

En contraste, Génesis 2 y Éxodo 20 presentan el día de reposo como un día para cesar del trabajo. [Génesis 2:2-3](#) muestra a Dios cesando de Su obra creativa y santificando el séptimo día. [Éxodo 20:8-11](#) manda a Israel recordar el día de reposo y no hacer trabajo. **El enfoque no está en los medios (fuego, herramientas o animales), sino en el acto de trabajar.** En el mundo antiguo, hacer fuego requería un esfuerzo considerable: recoger leña, sacar chispas y mantener el calor. Moisés podría haber mencionado otras tareas que implicaban esfuerzo para ilustrar el mismo punto, pero probablemente se usó el fuego porque era una tentación común trabajar en el séptimo día ([Números 15:32-36](#)). Sin embargo, el mandamiento enfatiza dejar el trabajo cotidiano, no prohibir el uso del fuego en sí. En hebreo, שָׁבַת (shavat) significa “cesar,” y este verbo está en la base del nombre שַׁבָּת (Shabbat).

Un enfoque de sentido común para la comida

Visto desde esta perspectiva, el día de reposo llama hoy a los creyentes a **preparar la comida con antelación y minimizar la actividad extenuante durante sus horas sagradas.** Cocinar comidas elaboradas, preparar alimentos desde cero o realizar otros trabajos intensivos de cocina debe hacerse de antemano, no en el día de reposo. Sin embargo, usar electrodomésticos modernos que implican un esfuerzo mínimo —como estufa, horno, microondas o licuadora— es coherente con el espíritu del día de reposo cuando se emplean para preparar una comida sencilla o calentar un plato ya cocinado. El asunto no es simplemente accionar un interruptor o presionar un botón, sino usar la cocina de una manera que resulte en trabajo habitual de entre semana en el santo día de reposo, el cual **debe dedicarse principalmente al descanso.**

Salir a comer en el día de reposo

Uno de los errores más comunes entre quienes guardan el día de reposo hoy es salir a comer en ese día. Aunque pueda sentirse como una forma de descanso —al fin y al cabo, no estás cocinando—, **el cuarto mandamiento prohíbe explícitamente hacer que otros trabajen en tu lugar**: “No harás en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu sierva, ni tu ganado, ni el extranjero que está dentro de tus puertas” ([Éxodo 20:10](#)). Cuando comes en un restaurante, obligas al personal a cocinar, servir, limpiar y manejar dinero, haciéndolos trabajar para ti en el día de reposo. Aun cuando estés de viaje o en ocasiones especiales, esta práctica socava el propósito del día. Planificar las comidas con anticipación y llevar alimentos simples y listos para comer asegura que puedas seguir comiendo bien sin pedir a otros que trabajen por ti.

Uso de servicios de entrega de comida

El mismo principio aplica a los servicios de entrega de comida como Uber Eats, DoorDash o aplicaciones similares. Aunque la conveniencia puede ser tentadora, especialmente si estás cansado o de viaje, hacer un pedido requiere que otra persona compre, prepare, transporte y entregue la comida a tu puerta —todo **trabajo realizado en tu favor durante horas sagradas**. Esto va directamente en contra del espíritu del día de reposo y del mandamiento de no hacer que otros trabajen por ti. Un enfoque mejor es planificar con anticipación: empaca comida para tu viaje, prepara las comidas el día anterior o mantén a mano alimentos no perecederos para emergencias. Al hacerlo, muestras respeto tanto por el mandamiento de Dios como por la dignidad de quienes, de otra manera, estarían trabajando para ti.