

# Salud y estado físico (parte 1 de 2)

**Descripción:** Breves lineamientos sobre dieta y nutrición en el Islam.

Por Aisha Stacey (© 2017 IslamReligion.com)

Publicado el 25 May 2019 - Última modificación 07 Sep 2017

Categoría: Lecciones > [Estilo de vida, valores morales y prácticas islámicas](#) > [Leyes alimentarias](#)

---

Objetivo:

- Entender que el Islam es un modo de vida y que la salud espiritual, emocional y física están conectadas.

Términos árabes:

- *Halal*: Permitido.
- *Haram*: Prohibido.
- *Sunnah*: La palabra *Sunnah* tiene varios significados según el área de estudio; sin embargo, el significado que generalmente se le atribuye es: palabras, acciones y aprobaciones del Profeta.
- *Ibadah*: Adoración.
- *Din*: La forma de vida basada en la revelación islámica, la suma total de la fe y la práctica del musulmán. *Din* a menudo se usa para referirse a la fe o la religión del Islam.

## Introducción

Cuando Dios creó a los seres humanos lo hizo con un propósito: fuimos creados para adorar a nuestro Creador y fue por ello que nos envió profetas, mensajeros y revelaciones para guiarnos a lo largo del camino. El Islam es la religión para toda la humanidad y su guía es aplicable en todos los lugares y todos los tiempos. A diferencia de otras religiones, el Islam es un modo completo de

vida; no es posible practicarlo una vez a la semana o solo cuando uno tenga tiempo o ganas. El Islam es una forma de vida holística que hace hincapié en la importancia de mantener una buena salud y ofrece las formas y los medios para hacer frente a la mala salud. El Islam nos enseña a preocuparnos por la persona en su totalidad, por lo que la salud se compone de tres partes: la espiritual, la emocional y la física, y todas ellas están



interconectadas.

## Nutrición

El *din* del Islam ofrece un enfoque holístico de la salud y el estado físico, que incluye tratar nuestros cuerpos con respeto y nutrirlos con comida saludable y *halal*. Allah espera de nosotros queelijamos comida sana y evitemos aquella que tiene poco o ningún valor nutritivo. Dice: "... Coman de lo bueno y lo lícito que hay en la Tierra..." (Corán 2:168); y: "... Coman de las cosas buenas que les he proveído..." (Corán 2:172).

Allah nos alienta a consumir comida sana al tiempo que nos advierte sobre recordarlo y evadir los trucos de Satán. "¡Oh, Seres humanos! Coman de lo bueno y lo lícito que hay en la Tierra, pero no sigan los pasos del demonio. Él es su enemigo declarado" (Corán 2:168).

Comer sano y prestar atención a los valores nutricionales de la comida satisface nuestra hambre y tiene efecto en la calidad de nuestro *'ibadah*: sentirnos hinchados o sufrir de indigestión pueden impedir nuestra adoración. Del mismo modo, sentirnos energizados puede hacer que nuestra adoración sea una experiencia gozosa. El Corán no nos da una lista, pero sí nos dice qué comida *halal* nos ha dado Allah:

1. Carne. "Dios creó a los ganados, de los cuales ustedes obtienen sus abrigo y otros beneficios, y también de ellos se alimentan" (Corán 16:5).
2. Pescado y comida de mar. "Él es Quien ha puesto el mar al servicio de ustedes para que puedan comer de él carne fresca..." (Corán 16:14). Y: "Es permitido [durante la peregrinación comer de] lo que pesquen en el mar..." (Corán 5:96).
3. Frutas y vegetales. "Con ella hace crecer los cereales, los olivos, las palmeras, las vides, y toda variedad de frutos" (Corán 16:11). "Él es Quien ha creado huertos, unos cultivados y otros silvestres, [y ha creado también] las palmeras, las plantas de diferentes frutos, los olivos y los granados, [todos de aspecto] similar pero distintos. Coman de sus frutos cuando maduren..." (Corán 6:141).
4. Leche. "En los ganados tienen ustedes un ejemplo [del poder divino]. Les doy a beber de lo que se produce en sus vientres, entre quimo y sangre: leche pura, gustosa para quienes la beben" (Corán 16:66).
5. Miel. "... de su abdomen sale un jarabe de diferentes colores que es medicina para la gente..." (Corán 16:69).
6. Granos. "... es la tierra árida que revivo [con lluvias] y hago brotar de ella los granos con que se alimentan" (Corán 36:33).

En todo el Corán y la *Sunnah* del Profeta Muhammad (que la misericordia y las bendiciones de Allah sean con él) encontramos numerosas ocasiones en las que se asocia la comida nutritiva con la buena salud. La comida *halal* puede nutrir nuestros cuerpos y ayudar a curar enfermedades y heridas. Las siguientes son solo tres super comidas del

1. La miel. "La miel es un remedio para todas las enfermedades y el Corán es un remedio para la enfermedad de la mente, por ello les recomiendo dos remedios: el Corán y la miel". La miel contiene propiedades que combaten los virus, las inflamaciones, las bacterias y los hongos. La OMS (Organización Mundial de la Salud) considera a la miel como una medicina potencialmente valiosa para aliviar membranas mucosas inflamadas, por lo tanto, como tratamiento para la tos. "Toda la miel es antibacteriana, porque las abejas agregan una encima que crea hidrógeno peróxido", dijo Peter Molan, director de la Unidad de Investigación de la Miel en la Universidad de Waikato, Nueva Zelanda.
2. Los dátiles. Son buenos para la digestión; ayudan contra la constipación, el dolor de estómago o la diarrea. Son una excelente fuente de hierro y, por tanto, una efectiva forma de tratar y prevenir la anemia, y ayudan a mantener saludables los huesos, la sangre y el sistema inmunológico. Hay al menos 15 minerales en los dátiles, incluyendo el selenio, un elemento que se cree ayuda a prevenir el cáncer y tiene importancia en la función inmunológica[1]. El Profeta Muhammad nos aconsejó romper el ayuno comiendo dátiles porque son purificadores[2].
3. Aceitunas. Son altas en vitamina E y otros poderosos desintoxicantes. Los estudios muestran que son buenas para el corazón y pueden llegar a proteger contra la osteoporosis y el cáncer. Además, muchos de los fitonutrientes presentes en las aceitunas tienen propiedades antiinflamatorias documentadas. Extractos de aceitunas enteras han demostrado funcionar como antihistamínicos a nivel celular[3]. El Profeta Muhammad nos aconsejó: "Coman aceitunas y úsenlas en el pelo y la piel, ya que provienen de un árbol bendito"[4].

Hay, de hecho, pocas comidas que son *haram*. "Les es prohibido [comer] la carne del animal muerto por causa natural, la sangre, la carne de cerdo, el animal que haya sido sacrificado invocando otro en lugar de Allah..." (Corán 5:3); "... los embriagantes..." (Corán 5:91). Aparte de algunas cosas mencionadas en el Corán y la *Sunnah*, todo lo demás se considera lícito. Sin embargo, esto no significa que podemos comer cualquier cosa y olvidarnos de tratar nuestros cuerpos, que Allah nos ha encomendado, con respeto.

## Dieta

Aunque los alimentos procesados, el azúcar y la comida chatarra no están prohibidos, deben consumirse con moderación como parte de una dieta equilibrada. Muchas de las enfermedades más comunes hoy en día derivan de hábitos alimenticios poco saludables. Enfermedades coronarias, hipertensión, diabetes, obesidad y depresión —y muchas otras plagas del siglo 21— tienen vínculos con dietas inadecuadas. Una dieta saludable tiene una mezcla de todas las buenas comidas que Allah nos ha provisto, y no debemos llevar las cosas a un extremo. Alguien que come demasiado puede perder su salud, y así no

podrá cumplir con sus obligaciones. De manera similar, alguien que come muy poco o no suficiente comida sana, también sufrirá al igual que su 'ibadah.

El Profeta Muhammad aconsejó a la humanidad mantener un equilibrio entre dos extremos y no poner mucho énfasis en llenar nuestros estómagos. Dijo: "Nadie llena un recipiente peor que su propio estómago. Unos bocados son suficiente. Sin embargo, si alguien debe comer más de eso, debe llenar un tercio (del estómago) con comida, otro tercio con líquido, y dejar uno vacío para respirar con facilidad"[5].

---

Notas de pie:

[1] <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=Phoenix%20dactylifera%20cancer> La fruta del árbol de dátiles: ¿tiene uso como la mejor comida del futuro? Nov. 2012

[2] *Imam Ahmad.*

[3] Chandak R, Devdhe S y Changediya V. *Evaluación de la actividad antihistamínica de extracto acuoso de aceitunas maduras de olea-europea*. Publicación: *Diario de Investigación Farmacéutica* Año 2009 Vol: 2 Entrega: 3 Páginas/registro No.: 416-420. 2009.

[4] *At-Tirmidhi.*

[5] *Imam Ahmad.*

La dirección *web* de este artículo:

<http://www.newmuslims.com/es/lessons/349>

Copyright © 2011-2022 [NewMuslims.com](http://www.NewMuslims.com). Todos los derechos reservados.

ajsultan