



13348 - La conducta apropiada a la hora de comer, con evidencia detallada

Pregunta

¿Cuál es la conducta islámica apropiada a la hora de comer?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

En el Islam hay un modelo de conducta a la hora de comer, que está dividido en categorías:

1 - Antes de comer:

a) Debemos lavarnos las manos para que estén limpias, ya que vamos a comer con ellas, y para que estemos a salvo de cualquier suciedad perjudicial.

b) Parte de la conducta correcta a la hora de comer es preguntar por la comida, si uno es huésped y no sabe qué es lo que se va a servir, o si uno no está seguro de qué es lo que se va a ofrecer.

El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía no probar la comida hasta que se le informara en qué consistía o cómo se llamaba. Al-Bujari narró que Jálid Ibn al-Walíd que él y el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) visitaron a Maimunah, que era la tía materna de Jálid, y encontraron que ella tenía un poco de lagarto rostizado que su hermana Hafidah Bint al-Háriz había traído de la zona de Náyd. Ella se lo ofreció al Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él), pero él raramente ponía su mano sobre la comida hasta que se le había informado qué era. Cuando lo hizo, una mujer que estaba presente le dijo a Maimunah: “Dile al Mensajero de Dios que lo que le estás ofreciendo es lagarto”. El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) retiró su mano, y Jálid Ibn al-Walíd le preguntó: “Oh, Mensajero de Dios, ¿Dios nos ha prohibido el lagarto?”. Él respondió: “No, pero no hay en la tierra de mi tribu, y siento que podría desagradarme o caerme



mal". Entonces Jálid dijo: "Entonces lo tomé y lo comí, y el Mensajero de Dios me estaba mirando". Narrado por al-Bujari, 5391; Muslim, 1946.

Ibn At-Tín dijo:

"Él solía preguntar siempre, porque los árabes comían cualquier cosa que encontraran, ya que la comida era difícil de encontrar. Al Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) no le gustaban ciertos alimentos, y también algunos animales estaban prohibidos en la ley islámica, pero los árabes idólatras no consideraban ningún alimento como prohibido, y muchos tipos de carne asada no podían ser distinguidas unas de otras a simple vista". Fáth al-Bari, 9/534.

c) Apresurarse a comer cuando el anfitrión sirve la comida. Parte de honrar a los huéspedes es apresurarse a traerles algo para comer, y parte de honrar al anfitrión es apresurarse a aceptar la comida y comerla. Por lo tanto, el huésped debe apresurarse a comer cuando le sirven, porque esto hará sentir al anfitrión satisfecho por haberle servido.

d) Mencionar el nombre de Dios antes de comer. Es un deber del musulmán mencionar el nombre de Dios antes de comer. Debe decir "Bismilláh" (En el nombre de Dios) antes de empezar a comer.

Se narró que Umm Kalzum dijo que 'Aa'ishah (que Allah esté complacido con ambas) dijo que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: "Cuando vayan a comer, mencionen el nombre de Dios. Si lo olvidan, digan "Bismilláhi awwálahu wa al-ájraru" (En el nombre de Dios, desde el comienzo hasta el final)". Narrado por at-Tirmidi, 1858; Abu Dawud, 3767; Ibn Máyah, 3264. Clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih Sunan Abi Dawúd, 3202.

Y 'Umar Ibn Abi Salamah dijo: "Yo era un muchacho cuando estaba al cuidado del Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él), y cuando comíamos juntos mi mano solía vagar sobre todo el plato eligiendo los bocados. El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) me dijo: "Oh muchachito, menciona el nombre de Dios antes de comer, come con tu mano derecha, y come de lo que está directamente frente a ti en el plato". Narrado por al-



Bujari, 3576; Muslim, 2022.

2 - Conducta durante la comida

a) Comer con la mano derecha. Es obligatorio para el musulmán comer con la mano derecha, y no está permitido comer con la mano izquierda. Se narró de Ibn 'Umar (que Dios esté complacido con él) que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: "Ninguno de ustedes debe comer ni beber con la mano izquierda, porque Satanás hace eso". Narrado por Muslim, 2020.

Esto se aplica en tanto y en cuanto no haya ninguna razón física o discapacidad que excuse a la persona por no comer o beber con la mano derecha, como una enfermedad, una parálisis, una herida, etc. En dicho caso, no hay nada de malo en que la persona use la mano izquierda para comer. Este reporte también apoya el principio islámico de no imitar las costumbres o hábitos repudiables.

b) En el caso de los platos compartidos, se debe comer directamente de lo que se tiene enfrente. Es parte del ejemplo del Profeta tomar la comida que está directamente enfrente de nosotros en una mesa, y no tomar la comida que está en el área de los demás. El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) le dijo a 'Umar Ibn Abi Salamah: "Oh, muchachito, menciona el nombre de Dios antes de comer, come con tu mano derecha, y toma la comida que está directamente enfrente tuyo". Narrado por al-Bujari, 3576; Muslim, 2022.

Es descortés e invasivo comer de la comida de otros comensales sin pedir permiso. Los demás comensales encontrarán esto desagradable, especialmente con ciertas comidas. Ibn 'Abbás (que Dios esté complacido con él) narró que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: "La bendición de Dios desciende sobre la comida desde el medio. Por lo tanto, coman de los bordes y no comiencen por el medio". Narrado por at-Tirmidi, 1805; Ibn Máyah, 3277. Clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih al-Yámi', 829.

Pero, si la comida consiste en dátiles o algo que se sirve de a bocados, los eruditos han afirmado que es permisible servirse de cualquier parte del plato.



c) Lavarse las manos después de comer. Es parte del ejemplo del Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) lavarse las manos con agua solamente. Ibn Raslán dijo: “Pero es mejor lavarse las manos con jabón o algo similar”. Ver Tuhfát al-Alwadi, 5/485.

Por lo tanto lavarse las manos es muy recomendable, tanto antes de comer como después, aun si la persona tiene la ablución menor.

d) Enjuagarse la boca después de comer. Bashir Ibn lassár narró que Suwaid Ibn An-Nu’mán le dijo que estaban con el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) en As-Sáhba’, que está a cierta distancia de Jaibar, y que llegó el momento de la oración. Él llamó a comer, pero no encontró nada excepto pasta de harina de cebada. Entonces él comió un poco y todos comieron con él. Luego pidió agua y enjuagó su boca, luego rezó y ellos rezaron con él, sin hacer nuevamente la ablución. Narrado por al-Bujari, 5390.

e) Rezar por el anfitrión. Anas relató que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) fue a visitar a Sa’d Ibn ‘Ubadah, quien le trajo algo de pan y aceite, entonces él comió. Luego el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Que los ayunantes rompan su ayuno contigo, que el honrado coma de tu comida, y que los ángeles te bendigan”. Narrado por Abu Dawud, 3854; clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih Sunan Abi Dawud, 3263.

f) Tomar la comida con tres dedos. El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía tomar la comida con tres dedos de la mano derecha, el pulgar, el índice y el mayor, porque tomar la comida con toda la mano es un signo de avidez y malos modales, y porque no se necesita más que esto para reunir un bocado, y además mantiene limpia la palma de la mano. Si es necesario usar más de tres dedos porque la comida es demasiado ligera o demasiado pesada, entonces se pueden usar los demás, usando la punta de los dedos. Ver Fáth al-Bari, 9/578.

Esto se aplica si la persona está comiendo con la mano. Pero no hay nada de malo en usar una cuchara o un tenedor, como veremos.



g) Levantar la pieza de comida que ha caído al piso, tratar de limpiarlo y comerla. Si un pedazo de comida cae al piso, y el piso no contiene alguna suciedad peligrosa como combustibles o algo en descomposición, entonces el ejemplo del Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) es remover cualquier suciedad que se le haya adherido y comer el bocado, y no dejarlo para las alimañas. Anas Ibn Málik (que Dios esté complacido con él) narró que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) comió y se chupó los dedos. Luego dijo: “Si alguno de ustedes deja caer accidentalmente un bocado de comida, que lo recoja, lo limpie y se lo coma, que no lo deje para Satanás”. Luego les enseñó a limpiar el plato sin dejar ningún resto, y les dijo: “Porque ustedes no saben en qué bocado está la mejor bendición de la comida”. Narrado por Muslim, 2034.

h) No comer mientras se está reclinado. Esto es lo que nos ordenó el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él), cuando dijo: “Yo no como cuando estoy reclinado”. Narrado por Al-Bujari, 5399.

Los eruditos difieren sobre qué significa exactamente ‘reclinarse’. Ibn Háyar dijo: “Los eruditos no se han puesto de acuerdo sobre este punto. Se ha dicho que significa acomodarse demasiado al sentarse para comer, en cualquier forma que pueda describirse así. También se ha dicho que significa inclinarse sobre uno de los lados, o que significa descansar con el brazo izquierdo sobre el suelo. Ibn ‘Adí narró con una cadena de transmisión débil que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) reprendió a un hombre porque estaba descansando sobre su brazo izquierdo mientras comía. Y Málik dijo: “Es una forma de reclinarse”. Esto indica que Málik consideró reprobable reclinarse de cualquier forma cuando se come, y no mencionó ningún tipo específico de reclinación. Ver Fátih al-Bari, 9/541.

I – No escupir sobre el plato, ni sonarse la nariz frente a los comensales.

La buena conducta durante la comida también incluye comer juntos, en grupo o en familia con esposas e hijos, no hablar de cosas repulsivas, no retener para sí un plato determinado de alimentos a menos que uno esté haciendo una dieta, ofrecer los mejores alimentos disponibles a los demás. Es bueno que el anfitrión anime a sus huéspedes a comer y saciar su apetito, pero



cuando están satisfechos no debe insistirles excesivamente.

3 - Conducta apropiada para cuando se ha terminado la comida

Es parte de la Tradición Profética alabar a Dios y hacer una súplica después de comer. Cuando el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) había terminado de comer, solía decir: “Al hámdu lilláh hámdan kazíran táiyeban mubárankan fihi, gair makfíyin wa la muwádda’in wa la mustagnan ‘anhu rábbana (Alabado sea Dios, alabado sea abundantemente y lleno de bendiciones. Dios nuestro, Tú no necesitas a nadie, y nosotros nada podemos hacer sin Tus favores)”. Narrado por al-Bujari, 5458.

Y cuando sea que comía algo (excepto cuando bebía leche), el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) decía: “Allahúmma bárik lana fihi, wa at’imna jáiran minhu (Dios nuestro, bendícela para nosotros, y aliméntanos con lo mejor de esta comida)”. Y cuando bebía leche, decía: “Allahúmma bárik lana fihi wa zidna minhu (Dios nuestro, bendícela para nosotros y concédenos más provisión)”. Narrado por at-Tirmidi, 3377; clasificado como bueno por al-Albani en Sahih al-Yámi’, 381.

Ibn ‘Abbás (que Dios esté complacido con él) narró que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Quien es alimentado por Dios, que diga: “Allahúmma bárik lana fihi, wa at’imna jáiran minhu (Dios nuestro, bendícela para nosotros, y aliméntanos con lo mejor de esta comida)”. Y quien sea alimentado por Dios con leche, que diga: “Allahúmma bárik lana fihi wa zidna minhu (Dios nuestro, bendícela para nosotros y concédenos más provisión)”. Narrado por at-Tirmidi, 3455; clasificado como bueno por al-Albani en Sahih Sunan At-Tirmidi, 2749.

4 - Comportamientos generales

a) No criticar la comida. Abu Hurairah (que Dios esté complacido con él) narró que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) nunca criticaba ninguna comida. Si le gustaba y le parecía apropiada, la comía, y sino la dejaba. Narrado por al-Bujari, 3370; Muslim, 2046.



A lo que se refiere este reporte es a la comida permisible. En el caso de los alimentos prohibidos, él los criticaba y los prohibía.

An-Nawawi dijo: “Parte de la conducta apropiada a la hora de comer es no criticar la comida, como por ejemplo decir que está demasiado salada, o que no tiene suficiente sal, o que está agria, o espesa, o demasiado ligera, o que no está bien cocida. Ibn Battál dijo: “Esto es parte de las buenas maneras, porque una persona puede no gustarle una comida que a otro sí, pero no hay nada de malo en comer un alimento que es permisible en la ley islámica”. Shárh Muslim, 14/26.

b) Parte de la buena conducta en la mesa también es la moderación al comer, no atiborrándose el estómago. El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “El hombre no atiborra ningún agujero peor que su estómago. Es suficiente para los hijos de Adán que coman lo suficiente para mantenerse saludables. Pero si deben llenar su estómago, entonces que lo hagan con un tercio de comida, un tercio de bebida y un tercio de aire”. Narrado por at-Tirmidi, 2380; Ibn Máyah, 3349; clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih at-Tirmidi, 1939.

Esto mantendrá al cuerpo saludable y ágil, porque comer más de lo necesario hace que uno se sienta cansado y engorde, conduciendo a veces a la holgazanería. Una de las opiniones sobre el significado de ‘un tercio’, es que se trata de una medida estimativa, y sería un tercio de la cantidad con la cual uno se sentiría demasiado lleno. Ver Al-Mawsu’ah, 25/332.

c) Está prohibido comer en vajilla que contenga oro o plata. El Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Los hombres no deben vestir con seda, y nadie debe comer o beber de recipientes con oro o plata. Ellos son para el incrédulo en este mundo, y para los creyentes en el Más Allá”. Narrado por al-Bujari, 5426; Muslim, 2067.

Y Allah sabe más.

d) Alabar a Dios cuando terminamos de comer. Hay una gran virtud en esto. Se narró de Anas Ibn Málík que el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Dios se complace con Su servidor cuando come o bebe de lo que Él le ha proveído y luego Lo alaba por ello”. Narrado por Muslim, 2734.



Se han narrado distintas formas de alabar a Dios después de comer:

1 - Al-Bujari (5458) narró que Abu Umamah dijo: “Cuando el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) terminaba de comer decía: “Al hámdu lilláhi hámdan kazíran mubárankan fihi ghaira makfiyin wa la muwadda’ín wa la mustagna ‘anhu rábbana” (Alabado sea Dios, alabado sea abundantemente, bendecido y bendito. Dios nuestro, Tú ciertamente no necesitas de nadie, y nosotros no podemos hacer nada sin Tus favores)”.

Ibn Háyar dijo: “...‘Tú no necesitas de nadie’, significa que Él no depende de nadie en Su creación, y sin embargo Él es Quien alimenta a Sus servidores y los satisface”.

2 - Se narró de Mu’ádh Ibn Anas que su padre dijo: “El Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: “Quien coma algo y luego diga ‘Al hámdu lilláhi al-ladí at’ámani haada wa razaqnihi min ghairi hawlin mínni wa laa qúwwata’ (Alabado sea Dios que me ha alimentado y proveído con esto, sin poder ni fuerza de mi parte), sus pecados previos les serán perdonados”. Narrado por at-Tirmidi, 3458; Ibn Máyah, 3285; clasificado como auténtico por al-Albani en Sahih at-Tirmidi, 3348.

3 - Se narró que Abu Aiyúb al-Ansari (que Dios esté complacido con él) dijo: “Cuando el Mensajero de Dios (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) comía o bebía algo, decía: “Al hámdu lilláh al-ladí at’ama wa saqaa wa sawwagahu wa ya’ala láhu májrayan” (Alabado sea Dios que me ha dado la comida y la bebida, y que me ha facilitado su digestión)”. Narrado por Abu Dawud, 3851. Clasificado como auténtico por al-Albani.

4 - Se narró de ‘Abd er-Rahmán Ibn Yubair que un hombre que sirvió al Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) durante ocho años le dijo que él lo oyó decir, cuando le traían la comida “Bismilláh” (En el nombre de Dios). Y cuando había terminado de comer decía: “Allahúmma at’amta wa asqaita wa hadaita wa ahiaita, fa laka al hámd ‘ala ma a’taita” (Dios nuestro, Tú nos has alimentado y nos has dado de beber, nos has traído la vida y nos has guiado, alabado seas por lo que nos has dado)”. Narrado por Áhmad, 16159; clasificado como auténtico por al-Albani en As-Sílsilah as-Sahihah, 1/111.



Debemos señalar que es recomendable utilizar las súplicas y alabanzas que hemos narrado para después de comer. Por lo tanto, el musulmán puede decir una súplica en una ocasión, otra en otra, y así. Esta es la mejor forma de seguir la Tradición Profética en todo sentido, para lograr las bendiciones que estas súplicas contienen y sintiendo los significados de estas palabras en el corazón, porque repetir siempre la misma súplica puede causar habituación y hacer que uno deje de meditar en su significado.

Citado de Al-Adab, por Ash-Shalhúb, pág. 155.