6503 - ¿Cuál era la dieta y los hábitos alimentarios del Profeta Muhámmad y sus compañeros?

Pregunta

¿Cuál era la dieta y los hábitos alimentarios del Profeta Muhámmad y sus compañeros?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Ibn al-Qayím describió la guía del Profeta (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) con respecto a la alimentación:

“Cuando colocaba la mano sobre la comida, decía: “Bismilláh (en el nombre de Dios)”, y le enseñaba a los musulmanes a hacer lo mismo. También dijo: “Cuando vayan a comer, mencionen el nombre de Dios. Si olvidan mencionarlo, entonces cuando lo recuerden digan: “Bismilláhi awwálahu wal ájiratuh (en el nombre de Dios, del principio al final)”. Narrado por at-Tirmidi (1859) y Abu Dawud (3767), y clasificado como auténtico.

El punto de vista correcto es que es obligatorio mencionar el nombre de Dios al comer. Los reportes que afirman esto son claros y auténticos, sin contradicciones.

En ocasiones, cuando llevaba la comida a su boca decía: “Al hámdu lilláhi hámdan kazíran táyiban mubárakan fihi ghairi makfiyin wa la muwádda’ wa laa mustagni ‘anhu rábbanaa ‘ázza wa yáll” (Alabado sea Dios abundantemente, loado y bendito. Él es El Autosuficiente, Quien alimenta y nunca es alimentado, Quien es necesitado pero no necesita de nadie. Él es nuestro Señor, glorificado y exaltado sea). Narrado por al-Bujari, 5142.

Jamás criticó la comida. Si le gustaba, la comía, y si no la encontraba de su agrado, la dejaba sin decir nada. Narrado por al-Bujari (3370), y Muslim (2064). O en todo caso podía llegar a decir: “No

me siento bien comiendo esto". Narrado por al-Bujari (5076), y Muslim (1946).

A veces, sin embargo, elogiaba la comida, y cuando le pedía a su familia algo de comer, a veces le decían: "No tenemos nada excepto vinagre", entonces lo pedía y luego decía: "Qué bueno es el vinagre". Narrado por Muslim, 2052.

Él solía conversar mientras comía, como se nota en el reporte citado arriba acerca del vinagre.

También le enseñó a su hijastro 'Umar Ibn Abi Salamah cuando estaba comiendo con él: "Di 'Bismilláh' y come de lo que está frente a ti en el plato". Narrado por al-Bujari (5061) y Muslim (2022). [N. del Traductor: En los tiempos del Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) la gente solía comer de un mismo plato, y los niños en ocasiones olvidaban mantener una conducta apropiada, escogiendo los bocados].

Él urgía a sus huéspedes a comer y los agasajaba como hace un anfitrión generoso, y como resulta evidente en el reporte de Abu Hurairah (que Dios esté complacido con él) narrado por Al-Bujari, sobre la historia en que estaban bebiendo leche, donde él repetidamente les decía: "¡Beban!", y continuaba insistiéndoles hasta que los huéspedes decían: "Por Aquél que te ha enviado con la verdad, que ya no me entra más". Narrado por al-Bujari, 6087.

Cuando comía con otros, no se iba hasta que no había hecho una súplica por ellos. Él hizo una súplica en la casa de Abd Alláh Ibn Bísr, y dijo: "Dios nuestro, bendícelos y ten misericordia de ellos". Narrado por Muslim (2042).

Él le enseñó a la gente a comer con la mano derecha, y les prohibió comer con la mano izquierda. Dijo: "Satanás come y bebe con su mano izquierda". Narrado por Muslim, 2020. Esto implica que comer con la mano izquierda está prohibido, porque implica imitar una conducta de Satanás.

También se reportó en un reporte auténtico que le dijo a un hombre que estaba comiendo con la mano izquierda en su presencia: "Come con tu mano derecha". El hombre respondió: "No puedo". Y él le dijo: "Que nunca seas capaz de hacerlo", y el hombre no pudo volver a levantar su mano derecha para acercársela a la boca después de eso. Narrado por Muslim, 2021. Si fuera permisible

comer con la mano izquierda, él no habría rezado contra este hombre por hacerlo. La razón por la que rezó contra él es que el hombre se rehusó a obedecerle por necedad y arrogancia.

En una ocasión, algunos musulmanes se quejaron de que nunca se sentían satisfechos al comer, y el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) les ordenó comer todos juntos y mencionar el nombre de Dios sobre la comida para que Él pudiera bendecirlos. Narrado por Abu Dawud (3764) e Ibn Máyah (3286).

Ver Zaad al-Ma'ád, 2/397-406.

También se reportó que él dijo: "No coman reclinados". Narrado por al-Bujari, 5083.

Él solía comer usando tres dedos de la mano derecha, el pulgar, el índice y el dedo mayor. Y Allah sabe más.

Ver Zaad al-Ma'ád, 220-222.

Con respecto a la dieta, el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) le gustaba conocer qué estaba comiendo, y solía comer aquellos alimentos que le caían bien.

Él solía comer lo suficiente para mantenerse en forma, pero no tanto como para engordar. Ibn 'Umar narró que el Profeta Muhámmad (que la paz y las bendiciones de Allah sean con él) dijo: "El creyente come con un solo estómago, mientras que el incrédulo come con siete". Narrado por al-Bujari (5081), y Muslim (2060).

Él le enseñó a su comunidad algo para protegerlos de las enfermedades derivadas del sobrepeso. Dijo: "El hijo de Adán no atiborra ningún agujero peor que su estómago. Es suficiente que coma unos bocados para mantenerse en forma. Si debe llenar su estómago, que sea un tercio con comida, un tercio con agua, y un tercio con aire". Narrado por at-Tirmidi (1381), Ibn Máyah (3349); clasificado como auténtico por al-Albani en as-Sílsilah as-Sahihah, 2265.

Y Allah sabe más.