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

Pregunta

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

Resumen de la respuesta

La etiqueta de comer en el Islam se divide en categorías: antes de comer; durante la comida y después de comer. La etiqueta de comer también incluye: comer en grupo, no hablar de cosas prohibidas mientras se come, comer con las esposas y los hijos.

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:
2. 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.
3. 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 Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah 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 Walid que él y el Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) visitaron a Maimuna, que era la tía materna de Jálid, y encontraron que ella tenía un poco de lagarto rostizado que su hermana Hafida Bint Al Hariz había traído de la zona de Nayd. Ella se lo ofreció al Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah 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 Maimuna: “Dile al Mensajero de Al-lah que lo que le estás ofreciendo es lagarto”. El Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) retiró su mano, y Jálid Ibn Al Walid le preguntó: “Oh, Mensajero de Al-lah, ¿Al-lah 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 Al-lah me estaba mirando” (Bujari, 5391; Muslim, 1946).

Ibn At-Tín dijo: “Él solía preguntar siempre, porque los árabes comían cualquier cosa que encontraban, ya que la comida era difícil de encontrar. Al Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah 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” (*Fath Al Bari,* 9/534).

1. 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.
2. d) Mencionar el nombre de Al-lah antes de comer. Es un deber del musulmán mencionar el nombre de Al-lah antes de comer. Debe decir “*Bismil-lah*” (en el nombre de Al-lah) antes de empezar a comer.

Se narró que Umm Kulzum dijo que ‘Aishah (que Al-lah esté complacido con ambas) dijo que el Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: “Cuando vayan a comer, mencionen el nombre de Al-lah. Si lo olvidan, digan “*Bismil-lahi awalahu wa al ajirahu*” (en el nombre de Al-lah, desde el comienzo hasta el final) (narrado por At-Tirmidhi, 1858; Abu Dawud, 3767; Ibn Mayah, 3264. Clasificado como auténtico por Al Albani en *Sahih Sunan Abi Dawud*, 3202).

Y ‘Umar Ibn Abi Salama dijo: “Yo era un muchacho cuando estaba al cuidado del Mensajero de Al-

lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) y, cuando comíamos juntos, mi mano solía vagar sobre todo el plato eligiendo los bocados. El Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) me dijo: 'Oh, muchachito, menciona el nombre de Al-lah antes de comer, come con tu mano derecha, y come de lo que está directamente frente a ti en el plato'" (Bujari, 3576; Muslim, 2022).

2. Conducta durante la comida
3. 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 Al-lah esté complacido con él) que el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "Ninguno de ustedes debe comer ni beber con la mano izquierda, porque Satanás hace eso" (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.

1. 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 Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) le dijo a 'Umar Ibn Abi Salama: "Oh, muchachito, menciona el nombre de Al-lah antes de comer, come con tu mano derecha, y toma la comida que está directamente enfrente tuyo" (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 'Abbas (que Al-lah esté complacido con él) narró que el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "La bendición de Al-lah desciende sobre la comida desde el medio. Por lo

tanto, coman de los bordes y no comiencen por el medio”(At-Tirmidhi, 1805; Ibn Mayah, 3277. Clasificado como auténtico por Al Albani en *Sahih Al Yami’*, 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.

1. c) Lavarse las manos después de comer. Es parte del ejemplo del Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) lavarse las manos con agua solamente. Ibn Raslan dijo: “Pero es mejor lavarse las manos con jabón o algo similar” (ver *Tuhfat 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.

1. d) Enjuagarse la boca después de comer. Bashir Ibn Iassar narró que Suwaid Ibn An-Nu’man le dijo que estaban con el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) en As-Sahba’, 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 (Bujari, 5390).
2. e) Rezar por el anfitrión. Anas relató que el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) fue a visitar a Sa’d Ibn ‘Ubada, quien le trajo algo de pan y aceite, entonces él comió. Luego el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah 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).
3. f) Tomar la comida con tres dedos. El Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah 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 *Fath 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.

1. g) Levantar la de comida que ha caído al piso, tratar de limpiarla 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 Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) es remover cualquier suciedad que se le haya adherido y comer el bocado, y no dejarlo para las alimañas. Anas Ibn Malik (que Al-lah esté complacido con él) narró que el Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah 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).
2. h) No comer mientras se está reclinado. Esto es lo que nos ordenó el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él), cuando dijo: “Yo no como cuando estoy reclinado” (Al Bujari, 5399).

Los eruditos difieren sobre qué significa exactamente reclinarse. Ibn Hayar 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 ‘Adi narró con una cadena de transmisión débil que el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) reprendió a un hombre porque estaba descansando sobre su brazo izquierdo mientras comía, y Malik dijo: “Es una forma de reclinarse”, esto indica que Malik consideró reprobable reclinarse de cualquier forma cuando se come, y no mencionó ningún tipo específico de reclinación (ver *Fath Al Bari*, 9/541).

1. 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 la esposa y los hijos, no hablar de cosas repulsivas / *haram*, 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 Al-lah y hacer una súplica después de comer. Cuando el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) había terminado de comer, solía decir: "*Al hamdu lil-lah hamdan kaziran taieban mubarakan fihi, ghair makfin wa la muwadda'in wa la mustagnan 'anhu rabbana*" (Alabado sea Al-lah, Alabado sea abundantemente y lleno de bendiciones. Al-lah nuestro, Tú no necesitas a nadie, y nosotros nada podemos hacer sin Tus favores)" (Bujari, 5458).

Y cuando sea que comía algo (excepto cuando bebía leche), el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) decía: "*Al-lahumma barik lana fihi, wa at'imna jairan minhu*" (Al-lah nuestro, bendícela para nosotros, y aliméntanos con lo mejor de esta comida). Y cuando bebía leche, decía: "*Al-lahumma barik lana fihi wa zidna minhu*" (Al-lah nuestro, bendícela para nosotros y concédenos más provisión) (narrado por *At-Tirmidhi*, 3377; clasificado como bueno por Al Albani en *Sahih Al Yami'*, 381).

Ibn 'Abbas (que Al-lah esté complacido con él) narró que el Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: "Quien es alimentado por Al-lah, que diga: '*Al-lahumma barik lana fihi, wa at'imna jairan minhu*" (Al-lah nuestro, bendícela para nosotros, y aliméntanos con lo mejor de esta comida). Y quien sea alimentado por Al-lah con leche, que diga: "*Al-lahumma barik lana fihi wa zidna minhu*" (Al-lah nuestro, bendícela para nosotros y concédenos más provisión)" (narrado por *At-Tirmidhi*, 3455; clasificado como bueno por Al Albani en *Sahih Sunan At-Tirmidhi*, 2749).

4. Comportamientos generales

5. a) No criticar la comida. Abu Hurairah (que Al-lah esté complacido con él) narró que el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) nunca criticaba ninguna comida; si le gustaba y le parecía apropiada, la comía y, si no, la dejaba (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 Battal 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” (*Sharh Muslim*, 14/26).

1. b) Parte de la buena conducta en la mesa también es la moderación al comer, no llenar en exceso el estómago . El Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: “El hombre no llena ningún recipiente peor que su estómago. Es suficiente para los hijos de Adán que coman lo necesario 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-Tirmidhi*, 2380; *Ibn Mayah*, 3349; clasificado como auténtico por Al Albani en *Sahih At-Tirmidhi*, 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’a*, 25/332).

1. c) Está prohibido comer en vajilla que contenga oro o plata. El Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah 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” (Bujari, 5426; Muslim, 2067).

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

Se han narrado distintas formas de alabar a Al-lah después de comer:

1. Al Bujari (5458) narró que Abu Umamah dijo: “Cuando el Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) terminaba de comer, decía: “*Al hamdu lil-lahi hamdan kaziran mubarakan fihi ghaira makfin wa la muwadda’in wa la mustagna ‘anhu rabbana*” (Alabado sea Al-lah, Alabado sea abundantemente, Bendecido y Bendito. Al-lah nuestro, Tú ciertamente no necesitas de nadie, y nosotros no podemos hacer nada sin Tus favores)”.

Ibn Hayar 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 siervos y los satisface”.

2. Se narró de Muadh Ibn Anas que su padre dijo: “El Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) dijo: “Quien coma algo y luego diga *‘Al hamdu lil-lahi al-ladi at’amani hada wa razaqnihi min ghairi hawlin minni wa la quwata’* (Alabado sea Al-lah, que me ha alimentado y proveído con esto, sin poder ni fuerza de mi parte), sus pecados previos les serán perdonados” (narrado por *At-Tirmidhi*, 3458; *Ibn Mayah*, 3285; clasificado como auténtico por Al Albani en *Sahih At-Tirmidhi*, 3348).
3. Se narró que Abu Aiub Al Ansari (que Al-lah esté complacido con él) dijo: “Cuando el Mensajero de Al-lah (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) comía o bebía algo, decía: “*Al hamdu lil-láh al-ladi at’ama wa saqana wa sawagahu wa ya’ala lahu majrayan*” (Alabado sea Al-lah 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 ‘Abdur-Rahman Ibn Yubair que un hombre que sirvió al Profeta Muhammad (que la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) durante ocho años le dijo que él lo oyó decir, cuando le traían la comida “*Bismil-lah*” (En el nombre de Al-lah). Y cuando había terminado de comer decía: “*Al-lahumma at’amta wa asqaita wa hadaita wa ahiaita, fa laka al hamdu*

‘ala ma a’taita” (Al-lah 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 Ahmad, 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 obtener las bendiciones que estas súplicas contienen y sentir el significado de estas palabras en el corazón, porque repetir siempre la misma súplica puede hacer que uno deje de meditar en su significado.

(Citado de *Al Adab*, por Ash-Shalhub, pág. 155).