

## La salud en el Islam (parte 3 de 4): Dieta y nutrición

**Descripción:** La importancia de mantener una dieta saludable.

Por Aisha Stacey (© 2011 IslamReligion.com)

Publicado 18 Jul 2011 - Última modificación 18 Jul 2011

Categoría: [Artículos](#) > [Sistemas en el Islam](#) > [Salud y nutrición](#)

---

El Islam es un código de vida. Los musulmanes no lo practican sólo durante los fines de semana o en temporadas festivas, sino que la religión es una parte continua de la vida diaria. El Islam está organizado en una forma espiritual y moral, tomando en cuenta las necesidades y los deseos innatos de la humanidad. Los principios del Islam se derivan del Corán y de las tradiciones auténticas del Profeta Muhammad, conocidas como la Sunnah. Estas dos fuentes de revelación son una guía o un manual para la vida.

Aunque, al principio, pueda parecer una analogía bastante extraña, comparemos las instrucciones de vida del Islam con el manual que viene con un computador. Imagínese comprando un nuevo computador portátil sin haber visto nunca ninguno de los avances tecnológicos de las últimas décadas. ¿Sabría donde está el botón de encender y apagar? Si logra encender el computador, ¿sabría cómo cuidarlo, hacer una restauración del sistema, ejecutar un antivirus, o en general hacerle mantenimiento? Sin un manual, el computador no sería más que un pedazo inútil de tecnología.

Los diseñadores del computador también diseñaron un manual o guía, sabiendo que sin instrucciones específicas no se le dará el mejor uso posible al computador o no será utilizado para lo que fue diseñado. La tecnología suele venir con garantías que se hacen inútiles si no se siguen las instrucciones del fabricante. Por lo tanto, ya que queremos darle el mejor uso a nuestra costosa tecnología, leemos los manuales y seguimos las guías.

El Islam también ofrece un conjunto específico de instrucciones que vienen con una garantía, una promesa del Paraíso eterno. No hay "fecha de vencimiento" en esta garantía y nos permite extensiones ilimitadas. Si usted comete un error o hace "clic" en el botón incorrecto, las instrucciones claramente le advierten cómo reparar y volver a la normalidad. Dios diseñó y creó a la humanidad con el propósito específico de adorarlo a Él, y envió Profetas y Mensajeros con guía específica para facilitar nuestra tarea. Sin embargo, sin la guía de Dios para la vida, la humanidad puede perderse y estar a la deriva en un mundo que no tiene mucho sentido ni ofrece seguridad y felicidad reales. Las vidas se viven sin un propósito o significado, y muchas personas buscan una existencia que provee poco o ningún sentido real.

Las tradiciones del Profeta Muhammad nos enseñan a apreciar la buena salud y a darnos cuenta de su verdadero valor como uno de los innumerables dones de Dios.

**"Vuestro Señor os hace saber que si Le agradecéis, Él incrementará vuestro sustento; y sabed que si sois desagradecidos Su castigo será severo". (Corán 14:7)**

El enfoque holístico del Islam sobre la salud incluye tratar nuestros cuerpos con respeto y nutrirlos, no sólo con fe, sino también con alimentos lícitos y nutritivos. Una parte importante de vivir la vida de acuerdo a las instrucciones del Creador es llevar una dieta adecuada. Elegir alimentos sanos y evitar lo perjudicial es esencial para la buena salud. Dios dice en el Corán: **"Comed de las cosas buenas que os hemos proveído" (Corán 2:172); "Comed de lo bueno y lícito que hay en la Tierra" (Corán 2:168).**

El Corán contiene muchos versículos que asesoran sobre la alimentación saludable, que se refieren a la interconexión entre la salud física y la espiritual. El fomento del comer sólo comida buena y pura se combina a menudo con advertencias para recordar a Dios y evitar a Satanás. Una alimentación saludable no sólo satisface el hambre sino que también tiene efecto sobre lo bien que realizamos los actos de adoración.

**"¡Oh, humanos! Comed de lo bueno y lícito que hay en la Tierra y no sigáis los pasos de Satanás, porque él es para vosotros un enemigo manifiesto". (Corán 2:168)**

Si uno se obsesiona con la comida o se entrega a demasiada comida basura o insalubre, puede debilitarse físicamente o distraerse de su propósito primario de servir a Dios. Por otra parte, si uno se concentra exclusivamente en esfuerzos espirituales y descuida su salud y nutrición, la debilidad, lesiones o enfermedad también pueden dar lugar a la no realización del culto obligatorio. La guía encontrada en el Corán y en las tradiciones del Profeta Muhammad asesora a la humanidad para que mantenga un equilibrio entre estos dos extremos.

Una dieta saludable está balanceada con una mezcla de todos los alimentos que Dios ha brindado a Su creación. La variedad satisface todas las necesidades corporales de carbohidratos, minerales, vitaminas, proteínas, grasas y aminoácidos. Muchos versículos del Corán mencionan los alimentos que Dios nos ha brindado para nutrir y mantener nuestros cuerpos. No es una lista exhaustiva de requerimientos dietarios, sino una idea general de los tipos de comida que mantienen un cuerpo saludable y previenen enfermedades.

**"[Él] creó a los ganados, de los cuales obtenéis vuestros abrigo y otros beneficios, y también de ellos os alimentáis". (Corán 16:5)**

**"Él es Quien ha sometido el mar para que podáis comer de él carne fresca". (Corán 16:14)**

**"Con ella, [Él] hace crecer los cereales, los olivos, las palmeras, las vides y toda variedad de frutos". (Corán 16:11)**

**"Tenéis en los ganados un ejemplo [del poder divino]. Os damos a beber de lo que se produce en sus entrañas, que a pesar de haber heces y sangre surge leche pura, gustosa para quienes la beben". (Corán 16:66)**

**"De su abdomen sale un jarabe de diferentes colores que es medicina para los hombres. En esto hay un signo para quienes reflexionan". (Corán**

**16:69)**

**"Él es Quien ha creado huertos, unos con plantas rastreras y otros con plantas que crecen hacia lo alto, [y ha creado también] las palmeras, las plantas de diferentes frutos, los olivos, y los granados; [todos de aspecto] parecido pero [de frutos con sabores] diferentes. Comed de sus frutos cuando maduren...". (Corán 6:141)**

**"...de la tierra árida a la cual revivimos [con las lluvias], y hacemos brotar de ella los granos con que se alimentan". (Corán 36:33)**

Dios también nos ha proporcionado una lista de alimentos que están prohibidos, y aparte de estos todo lo demás se considera lícito.

**"Se os ha prohibido [beneficiaros de] la carne del animal muerto por causa natural, la sangre, la carne de cerdo, la de todo animal que haya sido sacrificado invocando otro nombre que no sea el de Allah...". (Corán 5:3) "...y los embriagantes". (Corán 5:91)**

Aunque los dulces y la comida chatarra no están prohibidos, se deben comer con moderación como parte de una dieta balanceada, diseñada para mantener una salud óptima. Muchas de las enfermedades crónicas más comunes hoy día derivan de malos hábitos alimenticios. Enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, obesidad y depresión están todas enlazadas a dietas inadecuadas. Las tradiciones del Profeta Muhammad alaban la moderación como forma de mantener una buena salud, y el Corán enfatiza la necesidad de lograr un equilibrio entre cualquier extremo.

Los verdaderos creyentes necesitan cuerpos y mentes saludables a fin de adorar a Dios en la forma correcta. Para mantener una mente sana, un corazón puro y un cuerpo saludable, debe ponerse especial atención a la salud. El corazón y la mente son alimentados con el recuerdo de Dios y la adoración realizada de forma lícita, y el cuerpo es alimentado con la comida buena y lícita que Dios ha brindado. La atención a la dieta y la nutrición es parte del sistema holístico de salud inherente en el Islam.

Dirección web del artículo:

<http://www.islamreligion.com/es/articles/1892>

Copyright © 2006-2011 [IslamReligion.com](http://www.IslamReligion.com). Todos los derechos reservados.