71317 - ¿Por qué el Islam no nos pide comer menos carne roja?

Pregunta

En el Corán toda la carne excepto la carne porcina es halal, sin embargo los doctores dicen que la carne roja contiene colesterol y que puede provocar ataques cardíacos y obstrucciones en el sistema circulatorio, por lo tanto mi pregunta es la siguiente: ¿por qué el Corán no menciona que se debería reducir el consumo de carne roja si es peligrosa?

Respuesta detallada

Alabado sea Dios.

Alabado sea Allah.

En principio debe señalarse que el Corán es un libo de guía y de reglas de vida, no es un libro de medicina o astronomía, de modo que algunas personas desean que el Corán mencione todo lo referido a la medicina, la astronomía, las plantas y los animales.

Allah dice (interpretación del significado):

“Éste es el Libro que te hemos revelado para que saques a los hombres de las tinieblas a la luz, por la voluntad de tu Señor, y les guíes hacia el sendero de Allah, Poderoso, Loable.”

[Ibraahim 14:1]

“Y éste [el Corán] es un Libro bendito que hemos revelado para que os atengáis a sus preceptos y os guardéis [con él de la incredulidad], que así se os tendrá clemencia.”

[al-An’aam 6:155]

Con respecto a los alimentos, el Corán prohíbe algunos que son mencionados detalladamente, y otros que son mencionados en la Sunnah del Profeta, la paz y la bendiciones sean sobre él.

Algunos de los temas se debaten detalladamente en el Corán son los siguientes. Allah dice (interpretación del significado):

“Di: No encuentro en lo que me ha sido revelado otra cosa que se prohíba comer salvo la carne del animal muerto por causa natural, la sangre derramada, la carne de cerdo porque es una inmundicia vedada, y la carne de todo animal que por desvío haya sido sacrificado invocando otro nombre que no sea el de Allah. Y quien [en caso extremo por hambre] se vea forzado [a ingerir algo de lo vedado] pero sin intención de pecar o excederse, que sepa que tu Señor es Absolvedor, Misericordioso.”

[al-An’aam 6:145]

“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, la del animal muerto por asfixia, golpes, caída, cornada o matado por las fieras, a menos que haya sido herido por ellas y alcancéis a degollarlo [antes de que muera], y la del que ha sido inmolado en altares [para los ídolos].”

[al-Maa’idah 5:3]

Con respecto a algunos principios, Allah dice (interpretación del significado):

“¡Oh, hijos de Adán! Cubríos [para rezar] y engalanaos cuando acudáis a las mezquitas. Y comed y bebed con mesura, porque Allah no ama a los inmoderados.”

[al-A’raaf 7:31]

Esta prohibición de la exageración en la comida y la bebida es general en su significado y no se refiere a ningún tipo de alimento o bebida en particular.

Esta prohibición general tiene mayor alcance que simplemente prohibir la excentricidad en comer carne roja o cualquier otra cosa, porque este significado general se pone en práctica con muchas cosas.

Ibn al-Qayyim, que Allah tenga misericordia con él, dijo en Zaad al-Ma’aad (4/213):

“Allah guió a sus siervos a consumir los alimentos y las bebidas necesarias para mantener el cuerpo, y les dijo que lo hicieran en la medida en que beneficiara al cuerpo en cuanto a cantidad y calidad. Si uno se extralimita, esto se convierte en exageración, y tanto la comida como la bebida se convierten en un obstáculo para la salud y pueden causar malestar; quiero decir, no tomar ni beber, o ser exagerados comiendo y bebiendo. La preservación de la salud está incluida en estas dos palabras”.

Allah dice, describiendo al Profeta Muhammad, la paz y las bendiciones sean sobre él, (interpretación del significado):

“Aquellos que siguen al Mensajero y Profeta iletrado [Muhammad], quien se encontraba mencionado en la Torá y el Evangelio, que les ordena el bien y les prohíbe el mal, les permite todo lo beneficioso y les prohíbe lo perjudicial, y les abroga los preceptos difíciles que pesaban sobre ellos [la Gente del Libro]; y quienes crean en él, lo secunden, defiendan y sigan la luz que le ha sido revelada [el Corán] serán quienes tengan éxito.”

[al-A’raaf 7:157]

Y dice (interpretación del significado):

“Te preguntan qué es lícito [comer]. Di: Se os ha permitido todo lo beneficioso. Podéis comer lo que hayan atrapado para vosotros los animales de presa que habéis adiestrado para la caza, tal como Allah os ha enseñado. Y mencionad el nombre de Allah [cuando les deis la orden de cazar], y temed a Allah; Allah es rápido en ajustar cuentas.”

[al-Maa’idah 5:4]

Entonces, todo lo que es bueno está permitido, y todo lo que es malo es haraam.

Con respecto a la Sunnah, el Profeta, la paz y las bendiciones sean sobre él, prohíbe la ingesta de los animales que poseen colmillos, de cualquier ave con garras, y la carne de burro domesticado,

etc.

El Profeta, la paz y las bendiciones sean con él, también explica cómo deben actuar los creyentes con respecto a los alimentos y las bebidas; dijo: “El ser humano no llena peor vasija que su propio estómago. Para que el ser humano pueda continuar con su camino es suficiente que ingiera unos pocos bocados. Si necesitara hacer esto (llenar su estómago), entonces que llene un tercio de su estómago con sólidos, un tercio con líquidos y un tercio con aire.”

Narrado por al-Tirmidhi y clasificado como sahih por al-Albaani en Sahih al-Tirmidhi.

Y el Profeta (la paz y las bendiciones sean sobre él) prohibió todas las cosas dañinas y perjudiciales, ya sean alimentos, bebidas o cualquier otro elemento. Dijo: “No se debe producir ningún daño ni vengarse por un daño sufrido.” Narrado por Ibn Maayah (2340) y clasificado como sahih por al-Albaani in Irwa’ al-Ghalil (896).

Los alimentos pueden ser halal en un principio, sin embargo debido al daño que pueden provocar por la exageración al ser ingeridos, pueden convertirse en haraam. Esto no sólo se emplea con la carne, sino con todo lo que pueda causar daño a una persona si lo ingiere, incluso con los dátiles.

Los eruditos también expresaron que es haraam ingerir lo que haga daño.

Véase: al-Majmu’, 9/39.

Si está comprobado que ciertos alimentos son dañinos, entonces es pecado ingerirlos; sin embargo debe aclararse que los alimentos dañinos pueden variar de una persona a otra y de un país a otro, por lo tanto no está permitido decir que es haraam en términos generales, más bien es haraam para aquellos a los que les provoca daño, si consumen la cantidad que los perjudicará.