



145160 - ¿Está prohibido comer de más?

Pregunta

Quisiera saber cuántas veces puede comer una persona durante el día. En el Corán dice: {¡Oh, hijos de Adán! Vistan con elegancia cuando acudan a las mezquitas. Coman y beban con mesura, porque Al-lah no ama a los derrochadores} [Corán 7:31].

También, en un *hadiz* el *Imam* Ahmad registró que Al Miqdam Ibn Ma'dikarib Al Kindi dijo que escuchó decir al Mensajero de Al-lah: "El hijo de Adán no puede llenar un peor recipiente que su propio estómago. Es suficiente para él comer unos pocos bocados que fortalezcan su espina. Si quiere más, que llene un tercio con comida, un tercio con bebida, y que deje un tercio libre para respirar" (An-Nasa'i y At-Tirmidhi registraron este *hadiz*, At-Tirmidhi dijo que es *hasan*, o *hasan sahih* de acuerdo a otro manuscrito).

¿Significa eso que solo podemos comer una vez al día? ¿Y si comemos más que eso seremos considerados derrochadores a quienes Al-lah no aprecia?

Si ese es el caso, ¿qué hay del ayuno? ¿Comemos solo en el momento del *Suhur* y en el momento de *Iftar* solo ingerimos tres dátiles y nada más? En mi caso, yo solo bebo leche mezclada con miel para el desayuno, y para el almuerzo como *naan* con curry de carne, y antes de ir a dormir como una fruta. ¿Es eso una exageración? ¿Le desagradaré a Al-lah si como de esa forma?

Resumen de la respuesta

La extravagancia lleva a pasarse de la línea, lo cual se refiere a comer más allá de cuando uno está lleno. Esto no se limita a una o dos comidas al día. La persona puede comer una sola comida en el día, pero comer en demasía; o puede que coma tres comidas sin ser exagerado.

Respuesta detallada



Alabado sea Dios.

¿Qué dice el Islam sobre la exageración?

La [exageración](#) es deleznable tanto al comer como en otros asuntos. Al-lah dice (lo que en español se interpreta así):

{Coman y beban con mesura, porque Al-lah no ama a los derrochadores} [Corán 7:31].

{... y no derrochen, porque Al-lah no ama a los derrochadores} [Corán 6:141].

{No seas avaro ni tampoco derrochador, porque te verás censurado [en el primer caso] y arruinado [en el segundo]} [Corán 17:29].

{Da a los parientes lo que es su derecho, también al pobre y al viajero insolvente, pero no derroches, porque los que derrochan son hermanos de los demonios, y el demonio fue ingrato con su Señor} [Corán 17:26-27].

La diferencia entre la exageración y el derroche es que la primera significa gastar en algo apropiado de forma excesiva, mientras que el segundo es gastar en algo no apropiado. Esto fue lo que afirmó Al Munawi en *Faid Al Qadir*, 1/50.

¿Está prohibido comer de más en el Islam?

La exageración lleva a pasarse de los límites, lo cual implica comer más allá del punto cuando uno está lleno. Esto no se limita a [una o dos comidas al día](#) . Una persona puede comer una sola comida al día y hacerlo de forma exagerada en esa ocasión; o puede comer tres comidas sin pasarse del límite.

El *hadiz* de Al Miqdad (que Al-lah esté complacido con él) alienta a comer pequeñas cantidades de comida y estar satisfecho con aquello que sea suficiente para que uno siga su día. No sugiere una cantidad de comidas. Esos pocos bocados se pueden ingerir en tres ocasiones —desayuno, almuerzo, y cena— y se estaría comiendo poco en cada una. Si uno quiere comer más que eso en



la comida, debe dejar un tercio (de su estómago) para sólidos, uno para la bebida, y uno vacío. Si necesita otra comida —como le pasa a la mayoría— no hay nada malo con eso, pero debe prestar atención a lo mencionado arriba. Lo mismo se aplica si necesita tres o cuatro comidas diarias. La cantidad de ingestas varía de persona a persona, de acuerdo al tipo de comida, y el esfuerzo necesario para prepararla.

Lo que importa es cuidar del cuerpo y no causarle daño, ya sea [comiendo de más](#) o pasando hambre. También importante es tener la fuerza necesaria para llevar a cabo los actos de adoración, lo cual se logra comiendo cantidades moderadas, no comiendo demasiado ni muy poco.

El *Al Mausū'ah Al Fiq-hiah* (25/332) dice: “Parte de la etiqueta de comer es ser moderado y no llenar el estómago. Lo más que se puede aceptar para el musulmán es que divida su estómago en tres partes: un tercio para comida, uno para bebida, y uno para aire, debido al *hadiz* que dice: ‘El hijo de Adán no puede llenar un peor recipiente que su propio estómago. Es suficiente para él comer unos pocos bocados que fortalezcan su espina. Si quiere más, que llene un tercio con comida, un tercio con bebida, y que deje un tercio libre para respirar’. Eso llevará a un cuerpo liviano y esbelto, porque comer hasta estar lleno lleva a sentirse pesado, lo cual nos dificulta hacer actos de adoración y esforzarnos. Cuando decimos un tercio del estómago, eso significa limitarse a un tercio de lo que uno requeriría para estar lleno, y se ha dicho que eso se puede lograr limitando la comida a la mitad de un *Mudd*. Pero An-Nafrawi favoreció la primera opinión, debido a diferencias entre la gente. Todo esto se aplica a aquel que no estará débil si come menos que lo que necesita; si no, es mejor que ingiera la cantidad que le dé energía para adorar y lo que sea físicamente apropiado en su caso”.

Categorías de comida en el Islam

El *Al Fatawa Al Hindiah* dice: Las comidas entran en cuatro categorías distintas:

Obligatoria: aquello que evita la muerte. Si una persona deja de comer y beber hasta morir, eso es un pecado.

Aquello recompensable: lo que le dará más energía para rezar parado y le facilitará ayunar.



Lo permisible: más que lo anterior, hasta el punto de sentirse lleno y por lo que tendrá más fuerza física. No hay recompensa por esto y no se considera pecaminoso. La persona rendirá cuentas por ello, pero será algo leve si la comida era lícita.

Lo prohibido: esto se refiere a comer en demasía, a menos que la intención sea tener [la fuerza para ayunar](#) al día siguiente o para no avergonzar a un huésped, en cuyo caso no habría nada de malo con comer más de lo necesario.

Ibn Al Hayy (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) dijo: “Comer en sí mismo cae en cuatro categorías diferentes: obligatorio, recomendable, permisible, y reprobable o prohibido.

Aquello que es obligatorio es lo que le permite seguir activo para poder cumplir con su obligación ante su Señor, ya que todo lo que sea esencial para hacer algo obligatorio es también obligatorio.

Lo recomendable es aquello que le ayudará a hacer actos de adoración opcionales, adquirir conocimiento, y realizar otros actos de obediencia.

Lo permisible es lo que le permite llenar su estómago en la forma prescrita por la *Shari’ah*.

Lo reprobable es lo que sobrepasa lo necesario para llenar el estómago, pero no causa daño.

Lo prohibido es comer una gran cantidad que sea dañina para el cuerpo.

An-Nawawi (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) dijo: “Es reprobable comer más comida permisible de la necesaria para estar satisfecho”.

Los *Hanbalis* dijeron: “Es permisible comer mucho siempre y cuando no cause daño. El *Al Guniah* dice: ‘No es algo agradable si hay temor de indigestión. Fue narrado de Ibn Taimiah que es desagradable comer aquello que lleva a la indigestión, y también se narró de él que hacer tal cosa está prohibido’”.

¿Qué es la exageración al comer?

De lo dicho arriba, queda claro que no hay nada malo con comer más de una comida al día, por sí



solo, y no se considera una exageración, sino que ese concepto es comer más de lo necesario para llenar el estómago, por más que sea en una sola comida.

Entre la evidencia de que está permitido comer lo suficiente para llenar el estómago y de que lo desagradable es pasar ese límite está la narración de Al Bujari (5381) y Muslim (2040) de parte de Anas Ibn Malik (que Al-lah esté complacido con él), quien dijo: “Abu Talhah le dijo a Umm Sulaim: ‘Escuché la voz del Mensajero de Al-lah (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) sonar débil, y supe que estaba hambriento. ‘¿Tienes algo...?’”.

Esta es la narración de la vez en que la cantidad de comida se incrementó por virtud de la súplica del Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él), en la cual dijo: “Den permiso a diez para que entren”. Entraron y comieron hasta estar llenos, luego se fueron. Luego dijo: “Den permiso a diez para que entren”. Se les dio permiso y comieron hasta estar satisfechos, luego partieron. Luego dio orden de que entraran diez más, y toda la gente comió hasta estar llenos, y había ochenta hombres.

Al Bujari (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) incluyó este *hadiz* en un capítulo intitulado “Capítulo sobre aquel que come su parte”.

En el mismo también narró que ‘Aishah (que Al-lah esté complacido con ella) dijo: “El Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) falleció cuando habíamos comido nuestra parte de los dos negros: dátiles y agua”.

Ibn Hayar (que Al-lah lo tenga en Su misericordia) dijo: “Ibn Battal dijo: ‘En estos *hadices* observamos que es permisible comer hasta estar lleno, a pesar de que no hacerlo a menudo es preferible...’. At-Tabari dijo: ‘Pero comer hasta estar lleno, a pesar de que es lícito, tiene sus límites, y aquello que lo sobrepasa es exageración. Lo que es permisible es aquello que le permite a quien come obedecer a su Señor y su pesadez no lo distrae de cumplir con sus obligaciones. Al Qurtubi dijo en *Al Mufhim*, luego de mencionar la historia de Abu Al Haizam, cuando sacrificó una oveja para el Profeta (la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él) y sus dos Compañeros y comieron hasta estar llenos: “En esta narración hay evidencia de que está permitido comer hasta



estar lleno, y aquellas narraciones que dicen que no es lícito se las debe entender como aquellos casos en los que uno se llena hasta estar pesado del estómago y eso hace que esté lento para realizar actos de adoración, y lleva a tener sueño y ser holgazán. A pesar de que es desaconsejable, puede llegar a ser prohibido a raíz de las consecuencias negativas que pueden surgir" (*Fath Al Bari*).

Según usted describió su desayuno, almuerzo y cena, eso no es algo que se pueda exageración, sino algo pequeño en comparación a lo que acostumbra la gente. Pero usted se conoce a sí mismo y sabe qué es mejor para su cuerpo.

Y Al-lah sabe más.