

## Etiqueta al comer

### (parte 1 de 2): Antes y durante la comida



IslamReligion.com

**“Por cierto que he creado a los genios y a los hombres para que Me adoren”. (Corán 51:56)**

La religión del Islam es una forma de vida holística. No se separa en áreas física, emocional y espiritual, sino que enseña que todos los aspectos de la vida se combinan para cumplir un único propósito. ¿Cuál es ese propósito?, y, ¿es posible entender el significado de la vida? ¡Sí, así es! El Islam deja muy claro que el propósito de la vida es adorar a nuestro Creador, el Único Dios Verdadero. Lo que le da sentido a nuestra existencia es entender que todas nuestras acciones, sin importar qué tan grandes o triviales sean, se pueden convertir fácilmente en formas de adoración. Todos los actos realizados en nuestra vida diaria, pueden ser elevados al estatus de adoración con sólo recordar alabar a Dios y buscar Su complacencia.

El Islam hace fácil el recuerdo dándonos pautas. Nos enseña, en una forma suave y moderada, que la vida es adoración, y que la adoración es el sentido de la vida. Con este fin, incluso comer tiene una etiqueta que eleva su estatus de lo mundano a la adoración. La comida juega un papel significativo en nuestras vidas diarias. Dedicamos mucho tiempo, esfuerzo y dinero en comprar, cocinar y comer, de modo que tiene sentido convertir estos actos mundanos en actos de adoración dignos de recompensa. Los dichos del Profeta Muhammad están llenos de pautas y recomendaciones que hacen de comer un acto recompensable.

La higiene es una parte importante del Islam. El musulmán no sólo debe purificarse antes de volverse hacia Dios en oración, sino que debe prestar atención

a la higiene de su cuerpo y de su entorno todo el tiempo. El Profeta Muhammad, que la misericordia y las bendiciones de Dios sean con él, nos recordó que nuestro cuerpo tiene ciertos derechos, y uno de estos derechos es que lo mantengamos limpio. Nuestros cuerpos son un préstamo que nos hace Dios, y vivir en condiciones insalubres causa enfermedad y mala salud. Por lo tanto, antes de preparar la comida es importante estar seguros de que los alimentos, el área de preparación de los mismos y las manos que los tocarán, estén limpios.

Los musulmanes comienzan cada tarea o acción mencionando el nombre de Dios, y comer no es una excepción. El Profeta Muhammad, que la misericordia y las bendiciones de Dios sean con él, dijo:

**“Cuando cualquiera de ustedes coma, debe mencionar el nombre de Dios. Si olvida mencionar el nombre de Dios al comienzo, debe decir: ‘Empiezo en el nombre de Dios, desde el principio hasta el final (de la comida)’”**[\[1\]](#).

Es importante recordar que el Islam es una forma de vida moderada, no hay que excederse ni privarse de la deliciosa comida que Dios nos provee. Las directrices islámicas en relación a los alimentos, se nos enseñan principalmente en los dichos del Profeta Muhammad.

Comer con la mano derecha es una de aquellas directrices y es obligatorio para todo musulmán, a menos que tenga una excusa, como enfermedad o lesión. La mano izquierda se suele utilizar para limpiar el cuerpo de suciedad e impurezas, mientras que la mano derecha se utiliza para comer, pasar objetos de una persona a otra, y para estrechar las manos. El Profeta Muhammad advirtió también a sus Compañeros que Satanás come con su mano izquierda, y que los creyentes deben desvincularse de cualquier cosa que asemeje a Satanás[\[2\]](#).

Uno de los Compañeros del Profeta Muhammad, Omar ibn Abi Salamah, relató también una historia sobre la etiqueta en el comer. Dijo:

**“Cuando era un muchacho al cuidado del Mensajero de Dios, mi mano solía pasearse por todo el plato (de comida). El Mensajero de Dios me dijo: ‘Oh, muchacho, di *Bismillah* (comienzo en el nombre de Dios), come con tu mano derecha, y come de lo que tienes directamente frente a ti”**[\[3\]](#).

En situaciones en las que todo el mundo está comiendo de platos comunitarios o donde se sirven a sí mismos, tomar la comida que está directamente frente a uno se considera de buenos modales. Alcanzar por encima de otros o buscar las piezas de comida más sabrosas, puede incomodar a los demás o hacernos parecer ingratos o codiciosos. Parte de la etiqueta de comer incluye comer con moderación y no excederse, sin importar cuán apetitosa esté la comida.

El Profeta Muhammad nos recordó que mantener el cuerpo liviano y saludable es mejor que tener exceso de peso y ser perezoso e inactivo. Dijo:

**“Un hombre no llena una vasija peor que su estómago. Es suficiente para el hijo de Adán comer lo necesario para mantenerse vivo. Pero si hace más que eso, entonces que un tercio de su estómago se llene de comida, un tercio de bebida, y un tercio de aire”[4].**

Hay muchas pautas relacionadas con la etiqueta de comer. Sin embargo, no importa qué tan intrascendente parezca una acción, tratar a los demás con respeto y pensar sobre cómo nuestras acciones agradan o desagradan a Dios, convierte el comer en adoración. Era parte de las costumbres del Profeta Muhammad mostrar respeto hacia los invitados, ofreciéndoles la mejor comida y entregándosela de forma puntual. El invitado está en capacidad de responder apresurándose a probar y alabar la comida, orando y pidiendo bendiciones por el anfitrión. El compañero del Profeta Muhammad, Anas, dijo que Sa’d ibn Ubada trajo una vez un poco de pan y aceite al Profeta, quien respondió diciendo:

**“Que los ayunantes rompan el ayuno contigo, que los justos coman tu comida, y que los ángeles envíen bendiciones sobre ti”[5].**

Si bien forma parte de los buenos modales el pedir bendiciones para tu anfitrión, el Profeta Muhammad dejó claro a sus seguidores que la comida que Dios provee está llena de Sus bendiciones. Él nos enseñó a ser agradecidos. El Profeta Muhammad nos aconsejó recoger las migas y trozos de comida que caigan en el piso, para estar seguros de no perder ninguna bendición ni dejarle comida a Satanás[6].

Finalmente, la etiqueta de comer incluye comer con un grupo en lugar de hacerlo solo, compartir las bondades que Dios provee, comer con tres dedos, lamer los restos de comida de los dedos, no inclinarse mientras se está comiendo, y abstenerse de escupir o sonarse la nariz mientras se come. También es parte de los buenos modales islámicos alabar la comida. Está mal criticar la comida, es mejor abstenerse de comer cualquier cosa que no le guste.

Poner atención a la etiqueta respecto a comer permite a los creyentes ganar bendiciones y recompensas con facilidad. Dios nos ha proveído con comida deliciosa de todo tipo, carnes, granos, frutas y vegetales, y dijo:

**“Comed y bebed con mesura, porque Allah no ama a los inmoderados”. (Corán 7:31)**

---

#### **Footnotes:**

[1] *At Tirmidhi, Abu Dawud e Ibn Mayah.*

[2] *Sahih Muslim.*

[3] *Sahih Al Bujari, Sahih Muslim.*

[4] *Ibn Mayah.*

[5] *Abu Dawud.*

[6] *Sahih Muslim.*

## (parte 2 de 2): Después de comer

Antes de que un musulmán inicie cualquier tarea o acción, él o ella, menciona el nombre de Dios. Dice *Bismillah* (comienzo en el nombre de Dios) para invocar las bendiciones de Dios sobre cualquier cosa que esté por hacer, desde los momentos de grandes cambios en la vida, hasta las tareas mundanas diarias, como lavarse las manos o comer. La primer cosa que un musulmán hace cuando termina de comer es alabar y agradecer a Dios. Dice *Alhamdulillah* (todas las alabanzas y agradecimientos son para Dios) como reconocimiento de que Dios es Quien provee todo nuestro sustento. Ya sea mucho o poco, Le agradecemos y Lo alabamos.

**“Y no existe criatura en la tierra cuyo sustento no dependa de Dios”. (Corán 11:6)**

La comida es una parte importante de nuestra vida diaria, nos sostiene y nos da energía; y una gran parte de nuestro tiempo está dedicado a adquirir, preparar y consumir alimentos. Dios provee a algunos con mucho y a otros con muy poco. La razón de esto está más allá de nuestra comprensión, pero sabemos que las condiciones bajo las cuales sobrevivimos son parte de una prueba, no una indicación de honor o humillación. Dios nos pone a prueba para determinar quién es paciente y agradecido por las bendiciones que Él provee. Un musulmán entiende que debe ser igualmente agradecido por un bocado de comida que por un banquete.

Es parte de las enseñanzas del Profeta Muhammad el alabar a Dios y suplicar después que se ha terminado de comer. El Profeta, que la misericordia y las bendiciones de Dios sean con él, decía: **“Alabado sea Dios, todas las alabanzas son para Él. Lo que hemos comido ahora no nos es suficiente a perpetuidad (aunque Tus gracias son continuas sobre nosotros) ni es suficiente al punto de ser lo último que comamos. Nosotros, ¡oh Señor nuestro!, no podemos prescindir de Tu favor ni apartarnos de él”**<sup>[1]</sup>. También decía: **“¡Oh Dios!, bendice esta comida para nosotros y aliméntanos con lo mejor de ella”**<sup>[2]</sup>. El Profeta Muhammad también nos dijo que **“Dios se complace cuando uno de Sus siervos come algo y Lo alaba por ello, o bebe algo y Lo alaba por ello”**<sup>[3]</sup>, y que es a eso a lo que aspira un creyente verdadero, ¡a agradecer a Dios!

## La higiene es parte de la fe

El Islam pone mucho énfasis en la higiene. Las oraciones no se realizan hasta que el cuerpo está en un estado de limpieza, y las enseñanzas del Profeta Muhammad contienen consejos referentes a mantener limpios el cuerpo y la mente. El Islam es una forma de vida holística y Dios dice en el Corán que Él **“ama a los que se arrepienten y purifican” (Corán 2:222)**. Con este fin, es importante limpiarse después de comer lavándose las manos, la boca y, si es posible, cepillándose los dientes.

El Profeta Muhammad nos aconsejó lavar nuestras manos antes y después de comer, independientemente de si estamos en estado de pureza ritual o no. Es aceptable enjuagarse con agua, pero los eruditos del Islam han dicho que es preferible utilizar jabón o algún líquido de limpieza. También, se recomienda enjuagarse la boca después de comer. Cuando el Profeta Muhammad estaba en un lugar llamado Al Sahba, pidió comida pero sólo encontró papilla de cebada; el Profeta y sus Compañeros la comieron y después se enjuagaron la boca[4].

El Islam concede gran importancia a la higiene oral y hace más de 1 400 años, el Profeta Muhammad enseñó a sus seguidores la importancia de limpiar sus dientes. Recomendó usar un palillo de dientes llamado *miswak* o *siwak*. Es una rama natural enriquecida con minerales que limpian los dientes, previene el sangrado de las encías, es antibacterial y refresca el aliento. El Profeta Muhammad dijo: **“Usa *siwak*, pues purifica la boca y complace al Señor”, y “si no hubiera sido por temor a dificultar demasiado las cosas a mi *Ummah* (nación), habría ordenado que usaran el *siwak* antes de cada oración”[5].**

## Un buen consejo es una bendición

El Profeta Muhammad fue enviado al mundo como misericordia, vino a completar la única religión de Dios, y para enseñarnos en forma práctica cómo agradar y adorar a Dios.

**“Él [el Profeta Muhammad] cree en Allah, confía en [la palabra de] los creyentes y es una misericordia para quienes verdaderamente creen de vosotros”. (Corán 9:61)**

Sus consejos respecto a la etiqueta de comer son parte importante de su guía. Como hemos visto, la etiqueta de comer implica acciones antes, durante y después de comer, y el Profeta Muhammad sugirió también formas para que los creyentes beban agua. Aconsejó que el agua debe ser bebida en tres sorbos en lugar de engullirla de un solo sorbo, y advirtió contra respirar dentro del vaso, ya que esto contamina el agua con la gérmenes[6]. La etiqueta correcta es una parte importante de la religión del Islam.

Al leer sobre la buena moral y los buenos modales que son inherentes a la fe islámica, es posible ver que el Islam es una forma de vida completa, y que cada acto que realiza un musulmán es una posibilidad de agradar a Dios y ganar recompensas. Incluso los actos mundanos, como el comer o el beber, son vistos como oportunidades para adorar a Dios, por lo que la etiqueta para comer y beber se ha desarrollado a partir de Sus palabras en el Corán y las tradiciones de Su Profeta, Muhammad.

---

**Footnotes:**

[1] *Sahih Al Bujari.*

[2] *At-Tirmidhi.*

[3] *Sahih Muslim.*

[4] *Sahih Al Bujari.*

[5] *Sahih Al Bujari, Sahih Muslim.*

[6] *Sahih Al Bujari.*