

MES DE RAMADÁN

ACERCARSE AL MES DE RAMADÁN
DEL CALENDARIO MUSULMÁN, HIYRÍ

Elaborado por:

Hub Instituto Halal
Avda. de Trasierra, 52
Edificio El Pireo, 2
14011 Córdoba
Mail: info@institutohalal.com



Visita nuestra web
www.institutohalal.com

Coordinación del dossier:
Gabinete de Comunicación

Redacción:
Hashim Cabrera
Marta Latifa Escudero
M. Laure Rodríguez Quiroga

Fotografía y maquetación:
Sahra Hazbel

CALENDARIO MUSULMÁN, HIYRÍ

“Él es quien ha hecho el sol como [fuente de] luz radiante y la luna una luz [reflejada], y le ha designado fases para que sepáis como computar los años y medir [el tiempo]. Allah no ha creado nada de esto sino conforme a una verdad [intrínseca].”

(Traducción del Corán, Sura 10 lunus / Jonás, 5)



Foto: Sahra Hazbel

El calendario musulmán (calendario Hiyrí) es lunar, a diferencia del gregoriano que es solar o el hebreo que es lunisolar. Cada año, el ciclo lunar se adelanta 11 días, formando ciclos de 32 años, de los cuales son años bisiestos el 2º, 5º, 7º, 10º, 13º, 16º, 18º, 21º, 24º, 26º y 29º. Cada año está compuesto por 354 días, salvo los años bisiestos que son de 355 días.

“El mes lunar es como un calendario dibujado en el cielo. Cada noche cualquier individuo puede conocer la fecha del mes levantando la vista y viendo la forma de la luna. Así el ciclo lunar, con su cambio concretamente visible, es un modelo perfecto de las transformaciones del mundo.” (Hasan Bize)

Así, el calendario musulmán no es una medida humana, fija y convencional, sino la expresión de los ciclos naturales y cósmicos, la frecuencia y los ritmos del latido creador, tal y como expresa el pensador contemporáneo andalusí Hashim Cabrera.

La fiabilidad de este tipo de calendario lunar se produce por la autocorrección ya que no acumula errores, como ocurre con el calendario gregoriano. Aunque el ciclo no comprende un número exacto de días, esto se va distribuyendo naturalmente en esa alternancia de meses de 29 y 30 días.

La división de los doce meses lunares (ver la tabla en el margen de la página) toma la importancia en 4 de ellos, considerados como sagrados e inviolables: Dul'qada, Dulhiya, Muharram y Rayab. Se considera que las injusticias y transgresiones cometidas durante estos meses constituyen una falta grave y su expiación requerirá de mayor dedicación.

“[...] El año tiene doce meses, de los cuales cuatro son sagrados, tres seguidos: Dul'qada, Dulhiya y Muharram y también Rayab, el mes de Mudar, que viene entre Yumada y Shabán”. (Profeta Muhammad. Transmitido por Muslim)

El comienzo del mes toma como referencia la visualización de la luna nueva. Los días comienzan a la puesta del sol (Magrib), y no a medianoche como en el calendario gregoriano.

Este calendario tiene su origen en la Hégira o emigración desde Meca a Medina por parte del profeta Muhammad, PyB sus compañeros y compañeras, creando en Medina un modelo de sociedad justa, equitativa y sostenible. En una palabra, halal. La Hégira marcó el inicio del calendario hiyri.

CALENDARIO HIYRÍ

MES	TRADUCCIÓN
Muharram	Mes sagrado, año nuevo
Safar	Mes de partida
Rabi al Aual	Primavera
Rabi al Zani.	Continuación de la Primavera
Yumada al Wula	Mes de la Sequía
Rayab	Mes del respeto y de la abstinencia
Shabán	Mes de la germinación
Ramadán	Mes del gran calor, que es el mes del ayuno
Shauul	Mes del emparejamiento o de los animales
Dul'qada	Mes del descanso
Dulhiya	Mes de la peregrinación

Ramadán



Foto: Sahra Hazbel

EL AYUNO DURANTE EL MES DE RAMADÁN

El mes de Ramadán corresponde al noveno mes del calendario musulmán. Se conmemora la primera revelación de Allah al profeta Muhammad. Se lleva a cabo el ayuno.

Cada año cerca de mil millones de personas adultas de condición musulmana realizan al mismo tiempo el ayuno que se lleva a cabo durante el noveno mes del calendario musulmán, Ramadán. Un viaje hacia el interior del individuo que coincide en un momento de búsqueda colectiva a escala mundial.

El 25% de la población mundial es musulmana y se encuentra repartida por los distintos continentes con sus expresiones y formas de vida diversa. 'Porque la diversidad es una Rahma de Allah' (Profeta Muhammad).

"El mes de Ramadán, en el que se hizo descender [por vez primera] el Qur'an como guía para la humanidad y una prueba evidente de esa guía, y el criterio por el que discernir lo verdadero de lo falso. Así pues, quien de vosotros presencie la llegada de este mes, deberá ayunar todo; pero el que esté enfermo o de viaje, [ayunará igual] número de otros días. Allah quiere para vosotros la facilidad y no quiere la dificultad; pero [quiere] que completéis el número [requerido de días] y que ensalcéis a Allah por haberos guiado rectamente, y que [Le] deis gracias" (Traducción del Corán, Sura 2 Al-Baqara / La Vaca, 185).

Contenido:

Calendario musulmán	2
Estilo de vida saludable	4
Alimentación y espiritualidad	6
Influencia en la salud	7
Algunos consejos	8
Lecturas recomendadas	9

Dossier monográfico

2014

"Durante los 29-30 días que dura el mes de Ramadán, quienes ayunan conocen el significado de pasar hambre y sed, de entender la limpieza de la mirada, de la lengua y de la palabra, de romper con la rutina que adormece la mente.

Y en ese momento, no importa el sexo, el género, la cultura, el origen, la lengua, la ideología o la clase socioeconómica, porque el ayuno iguala en la precariedad y en la búsqueda interior, de forma individual y colectiva." (Sáleh Abdurrahim 'Isa)



ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Redacción: 'Vida Halal' (asociación de usuarios y consumidores halal)

La salud es la clave de la felicidad y lo que consumimos afecta directamente a nuestra salud. El Islam anima a los musulmanes a que sean conscientes de su salud.

“Aprovecha la buena salud antes de que te aflija una enfermedad”. (Profeta Muhammad, PyB)

También alentó a los musulmanes a esforzarse al máximo para tener un estilo de vida saludable que incluye una dieta equilibrada, haciendo ejercicio regularmente; tanto físico como mental y teniendo un equilibrio entre las necesidades materiales y espirituales.

El mes de Ramadán es una gran oportunidad para planear y conseguir un estilo de vida saludable. Con el ayuno, empezamos a aprender cómo controlar nuestros hábitos alimenticios, y cómo mejorar el auto-control y la disciplina. En este mes el estómago tendrá un descanso y el cuerpo será capaz de romper y expulsar las toxinas acumuladas.

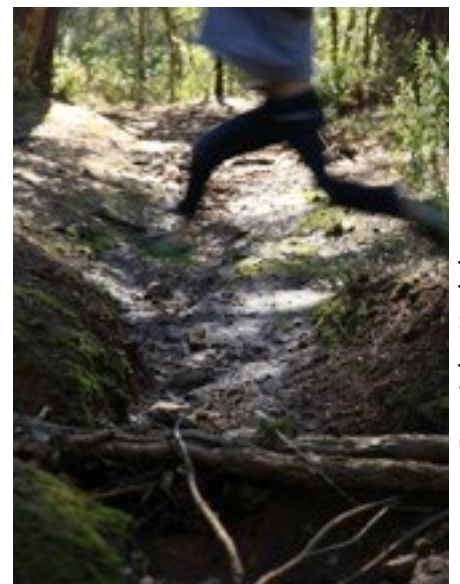
Cambios fisiológicos

Para muchas personas la clave de la cuestión en relación con el ayuno es si es bueno o malo para la salud. La respuesta a esto requiere una visión rápida de lo que sucede dentro del cuerpo durante el ayuno: la fisiología del ayuno. Los cambios que ocurren en el cuerpo como respuesta al ayuno dependerán en gran parte de la duración del mismo.

Técnicamente, el cuerpo entra en un estado de ayuno ocho horas o más después de la última comida, cuando termina la absorción de nutrientes de los alimentos en el intestino. En el estado normal, la glucosa, que se almacena en el hígado y los músculos, es la principal fuente de energía del cuerpo. Durante el ayuno, este almacenamiento de glucosa se utiliza, en primer lugar, para proporcionar energía. Durante el proceso del ayuno, una vez que la glucosa se ha agotado, la grasa se convierte en la próxima fuente de energía. Pequeñas cantidades de glucosa son también “fabricadas” a través de otros mecanismos en el hígado. Sólo con un prolongado ayuno de varios días o semanas, el cuerpo finalmente busca las proteínas para obtener energía.

El factor decisivo no es el ayuno en sí mismo, sino más bien lo que se consume en las horas que no se ayuna. Para sacar el máximo provecho del ayuno uno debe prestar atención y reflexión al tipo y cantidad de alimentos que se va a consumir durante este mes bendito.

El ayuno de Ramadán puede mejorar la salud pero, si la dieta no es correcta, puede empeorarla.



Ayuno, fuente de salud

Muchos de los alimentos que se recomiendan, están en el Corán y en la sunna de Muhammad (las bendiciones y la paz de Allah sea sobre él), y corresponden a la guía moderna sobre una dieta sana, ayudando a mantener una dieta equilibrada y sana durante el mes de Ramadán.

Los alimentos más consumidos por el Profeta eran la leche, dátiles, cordero y avena.

Alimentos saludables mencionados en el Corán son frutas, verduras, las aceitunas, cebollas, pepinos, higos, dátiles, uvas y algunas legumbres, como las lentejas.

El Corán menciona que todo lo que viene del mar está permitido, sin necesidad de un tipo de sacrificio especial, lo que hace fácil la incorporación del pescado en las comidas.

Los alimentos ricos en carbohidratos de absorción lenta, liberan la energía lentamente durante las horas del ayuno. Estos se encuentran en los cereales y semillas como la cebada, el trigo, la avena, sémola, alubias, lentejas, arroz, harina integral y mijo.

Alimentos ricos en fibra también se digieren lentamente y se encuentran en el salvado, los cereales, harina y granos integrales, las patatas con la piel, verduras tales como las judías verdes y casi todas las frutas especialmente las ciruelas, albaricoques e higos.

“El ayuno nos ayuda a recobrar el silencio interior. El pulso, en este maqam, se enlentece, la savia se para, los animales duermen o hibernan y los demonios huyen. Es un tiempo que favorece el diálogo íntimo, el silencio vacío que favorece y provoca la revelación. El ayuno nos hacen sentir como peregrinos que cruzamos el mundo, cumpliendo una orden de nuestro Rabb, siguiendo el rastro de Su luz en las maqamat, atraídos por el Recuerdo como limaduras de hierro hacia un potente imán”. (Hashim Cabrera)



Foto: Sahra Hazbel

Esta es la descripción técnica de lo que comúnmente se conoce como “inanición”, y es claramente no saludable. El catabolismo es la transformación de moléculas complejas a moléculas simples. Los músculos liberan su proteína para obtener la energía, por eso la gente que sufre de inanición tiene ese aspecto escuálido y débil.

Como el ayuno de Ramadán se extiende desde el amanecer hasta el anochecer, hay un amplio espacio de tiempo para reponer las reservas de energía en las comidas nocturnas. Esto proporciona una suave transición del uso de la glucosa en la grasa como la principal fuente de energía, y evita el catabolismo.

El uso de grasa como energía ayuda a reducir peso, manteniendo los músculos, y, a largo plazo, reduce los niveles de colesterol. Además, la pérdida de peso mejora el control de la diabetes y reduce la presión arterial. También se produce un proceso de desintoxicación, ya que cualquier toxina almacenada en la grasa se disuelve y es eliminada del cuerpo. Después de unos días de ayuno, los niveles más altos de ciertas hormonas aparecen en la sangre (endorfinas), el resultado es estar más alerta y una sensación general de bienestar mental.

Comer alimentos equilibrados y beber líquidos es importante entre los periodos de ayunos. El riñón es muy eficiente en mantener el agua y las sales del cuerpo, como el sodio y el potasio, sin embargo, estos se pueden perder a través del sudor; para evitar el catabolismo de las proteínas, las comidas deben contener alimentos “energéticos”, tales como carbohidratos y algo de grasa. Así que es importante mantener una dieta equilibrada con cantidades adecuadas de nutrientes y sales.

Espiritualmente hablando, comer demasiado no solo puede dañar al cuerpo sino además interfiere con el crecimiento espiritual. Una dieta, aunque sea menor en cantidad, pero rica en nutrientes te mantendrá sano y activo durante el mes de Ramadán. La dieta debe ser simple y no demasiado diferente de la dieta a la habitual.

Las comidas que se deben evitar son todas aquellas procesadas –de rápida absorción-, que contienen carbohidratos refinados como el azúcar, harina blanca, etc. Y por supuesto comidas ricas en grasas (pasteles, galletas, chocolates y dulces). Además es recomendado evitar bebidas con cafeína como el café, te y colas. (La cafeína es un diurético y estimula la pérdida rápida de líquido a través de la orina).

Suhur. La comida antes del amanecer, debe ser sana y moderada, lo justo para alimentarse y proporcionar bastante energía para muchas horas. Así que es particularmente importante incluir en ésta alimentos de digestión lenta.

Iftar. Es la comida que rompe el ayuno (desayuno) al final del día. Ésta debería incluir dátiles, como es tradición del Profeta (las bendiciones y la paz de Allah sea sobre él). Los dátiles proporcionan una refrescante fuente de energía. Los zumos de frutas también tienen un similar efecto revitalizante. Recuerda que la comida, debe ser una comida, no un banquete.

El ayuno en otras tradiciones

En los planos más sutiles de nuestras maqamat, el silencio y la meditación son estados que Allah nos hace vivir para que nuestra existencia recobre su sentido, para que podamos re-conocer la realidad que se esconde detrás de cada color, de cada sonido, de cada olor que tocamos o degustamos, de todo nombre.

Todo en esta creación es signo, nada más que señal. El ayuno purifica nuestras miradas, alejándolas de cualquier pretensión de seducción, convirtiéndolas en un intercambio de luz en Allah y para Allah.

El ayuno es una práctica común a todas las tradiciones, una 'ibada humana universal. La privación voluntaria es una decisión espiritual que equilibra el exceso, compensando el debilitamiento que nos produce la repetición. El ayuno nos hace romper los hábitos que embotan nuestras vidas y nos adormecen hasta hacernos morir.

"¡Oh vosotros que habéis llegado a creer! Se os ha prescrito el ayuno como se les prescribió a quienes os precedieron, para que os mantengáis conscientes de Allah." (Traducción del Corán. Sura Al-Baqara / La Vaca, 183)

Cuando nuestra mente se apacigua y nuestros egos se enfrentan con el ayuno, la atención se dirige inevitablemente hacia el interior, se repliega hacia dentro.

Esta privación nos libera de todos los movimientos y pensamientos que no están conscientemente dirigidos a encontrar a Allah.

La privación sensorial devuelve la dimensión espiritual a nuestras funciones y experiencias vitales, recobrando el sentido trascendente que implican, animando la vida de las lataif.

Hashim Cabrera

Alimentación y espiritualidad

La alimentación tiene una gran importancia en el Islam. Está asociada con la relación de uno con Allah.

"¡Comed de las cosas buenas de que os hemos proveído, pero no excedáis en ello los límites de la equidad"... (Traducción del Corán . Sura 20 Ta Ha / Oh hombre, 81)

El cuerpo físico es un regalo de Allah; es dado a los humanos como una "amanah" (responsabilidad) para cuidar durante un tiempo fijado. La cantidad y la calidad de la comida influye directamente en el bienestar físico y espiritual.

La comida que se come afecta al comportamiento. Comidas sanas y naturales ayudan a desarrollar un equilibrio psíquico. Comer en exceso es rechazado en el Islam y no sólo por las consecuencias físicas.

"Los hijos de Adán no llenan peor un recipiente que sus estómagos. Son suficientes unos bocados para mantener su espalda recta. Si tienen que comer más, entonces que sea un tercio de alimento sólido, un tercio de bebida y un tercio de aire." (del Profeta Muhammad. Sunan al-Tirmidhi)

El Islam considera la salud y el bienestar como algo más que un cuerpo físicamente sano. El bienestar requiere una fuerte relación con la espiritualidad, un cuerpo físico saludable, felicidad mental, un sentido correcto de la vida y un buen carácter en la relación con los demás.

En el Islam hay una fuerte conexión entre la alimentación y la adoración, y enseña que todas las formas de adoración tienen un propósito profundo que contribuye al bienestar del individuo y la sociedad.

"¡OH HIJOS de Adán! ¡Embelleced vuestro aspecto para cualquier acto de adoración, y comed y bebed [con libertad], pero no derrochéis: en verdad, Él no ama a los derrochadores!" (Traducción del Corán. Sura 7 Al-Aaraf / La facultad de Discernimiento, 31)

El Islam favorece el sentido de la responsabilidad en las personas para escoger un estilo de vida sano. El ayuno en el mes de Ramadán nos enseña cómo dirigir y practicar la espiritualidad y no comer en exceso. El aspecto esencial de la espiritualidad en relación con la comida es que seamos agradecidos y estemos contentos con lo que tenemos.

"Allah tiene un derecho sobre ti; tu cuerpo tiene un derecho sobre ti..." (

Para que haya un equilibrio entre las necesidades del cuerpo físico y el espiritual, se debe, por un lado, consumir un adecuado tipo y cantidad de comida y, por otro, desarrollar buenas relaciones interpersonales.



Foto: Sahra Hazbel

Durante Ramadán los que están ayunando deben tener una mayor preocupación por el bienestar de la comunidad, tanto para los ricos como para los pobres, los sanos y los enfermos, los intelectuales y los trabajadores, los jóvenes y los ancianos.

El espíritu comunitario se incrementa al comenzar y romper el ayunar juntos. Al rezar y profundizar en el significado del Corán juntos.

El ayuno es, por lo tanto, mucho más que renunciar a la comida y bebida y esperar a perder unos kilos. Al ayunar la persona reflexiona, actúa, mejora su carácter y mejora el bienestar de la comunidad.



EL AYUNO EN RAMADÁN Y SU INFLUENCIA EN LA SALUD

POR MARTA LATIFA ESCUDERO. Dietista-nutricionista y auditora halal de turismo y hostelería.

Durante el Ramadán los musulmanes practican la abstención absoluta de la ingesta, tanto de alimentos sólidos como líquidos, incluida el agua, y de medicamentos, desde el momento de la salida del sol hasta su puesta, sin restricciones en el resto de horas del día.

Sin embargo, no todos están obligados a cumplir el Ramadán, y en el grupo de los exentos se encuentran las mujeres embarazadas y madres lactantes, los enfermos, los niños, los ancianos y los viajeros, incluyéndose también aquellos que desempeñan trabajos duros y que, por ayunar, podrían sufrir deshidratación. La preservación de la vida siempre está por encima del Ramadán.

Pese a que sólo deben realizarlo los adultos cuyo estado de salud lo permita, muchas personas con patologías desean seguir el ayuno, con el esfuerzo que ello puede suponer en esta época calurosa del año. Los enfermos de algunas patologías crónicas, como por ejemplo la diabetes, que deseen ayunar deberían buscar asesoramiento médico y nutricional previo, ajustando su tratamiento para minimizar complicaciones en su enfermedad.

Según el Consenso Internacional de Marruecos, de 1995, en los pacientes con diabetes tipo 2 estable, sin complicaciones crónicas y no tratados con insulina, se

puede permitir el ayuno con un riesgo aceptable.

También, según se recoge en el trabajo de Azizi, las personas con diabetes tipo 2 bien compensada y controlada pueden ayunar sin grandes riesgos, pero se desaconseja enormemente el ayuno en caso de diabetes tipo 1, en pacientes diabéticos descompensados, con mal control de la glucemia ó en caso de diabetes gestacional.

También desaconseja el ayuno en casos de insuficiencia renal crónica ó diálisis, aunque los pacientes trasplantados bien controlados podrían tolerarlo bien, siempre bajo supervisión médica. Se desaconseja también el ayuno en casos de EPOC ó asma severa, en casos de cirrosis ó hepatitis, ó en caso de úlceras de estómago complicadas. Sin embargo, también según este autor, podría beneficiar a personas con colitis o trastornos de la motilidad intestinal.

En definitiva, a pesar de que el ayuno de Ramadán es llevadero y seguro para la mayoría de las personas, (en personas sanas, según reflejan investigadores americanos, no suelen aparecer cambios bioquímicos destacados), en caso de enfermedad es conveniente seguir las recomendaciones médicas y científicas y siempre que sea necesario, romper el ayuno a cualquier hora del día.

Durante el Ramadán, hay un cambio importante en el ritmo de alimentación habitual en comparación con la rutina del resto del año. La mayor parte de los posibles problemas de salud que pueden surgir son consecuencia de los excesos de comida o por horas de sueño insuficientes.

BENEFICIOS DEL AYUNO:

- El ayuno ejercita el auto-control, al responder al hambre y la sed desde un nivel mayor de conciencia y disciplina. Durante el ayuno apreciamos mejor el valor de la comida. En el Corán se habla de los "alimentos saludables" como la mejor provisión. Así que ayunar ayuda a a mejorar la salud, al hacer pequeñas pero duraderos cambios en la dieta diaria.
- Durante el ayuno debemos pensar en los necesitados, algunos de los cuales incluso están ayunando sin tener apenas unos bocados para romper el ayuno. *"El Profeta Muhammad (PyB) era el mas generoso entre la gente pero era aún más generoso durante el Ramadan..."* (Sahih al-Bukhari)
- El espíritu comunitario se incrementa al comenzar y romper el ayunar juntos. Al rezar y profundizar en el significado del Corán juntos.
- Un ayuno sin conciencia de su significado profundo es un ayuno sin bendición. La abstención durante largas horas puede ser muy dura, tanto física como espiritualmente. Sin embargo, al final del largo mes de ayuno debemos sentirnos limpios y con un alma renovada.
- "El ayuno no es simplemente abstención de comer y beber, sino también la abstención de discusiones vanas y hablar indecentemente". (Sahih al-Bukhari)
- El mes de Ramadan es un momento ideal para romper malos hábitos, reflexionar sobre nuestra personalidad y mejorar nuestro carácter.
- Ayunar implica tener una mayor preocupación por el bienestar de la comunidad y el entorno, tomando conciencia y consciencia de la realidad que nos rodea.

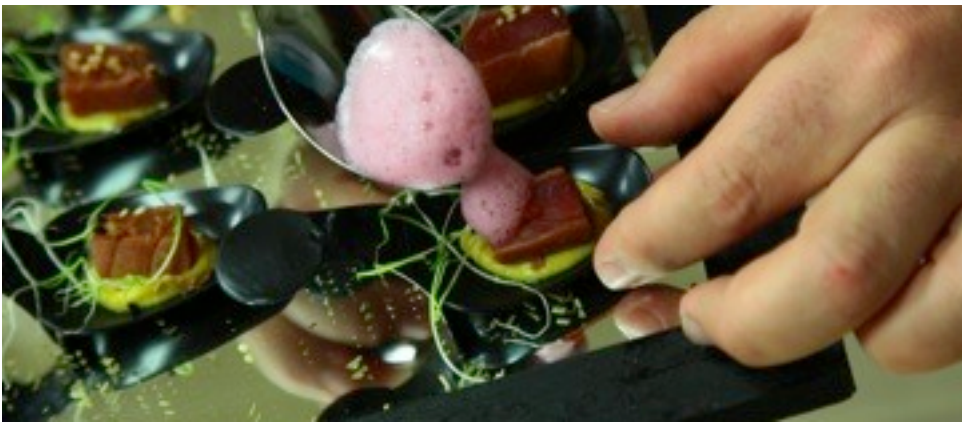


Foto: Sahra Hazbel

“Tras romper el ayuno (iftar) existe una tendencia a enloquescer con la comida, pero intenta mantenerte en el consumo moderado y nunca comas hasta saciarte”
(Arwa Aburawa)

Durante este mes, la dieta de las personas con diabetes tipo 2 que decidan ayunar no debe ser muy diferente de lo habitual, siguiendo una dieta equilibrada y saludable. Diversos trabajos recalcan la importancia de la educación diabetológica previa al ayuno, que podría ayudar a las personas con diabetes a seguir unos hábitos dietéticos y de medicación correctos durante este periodo, minimizando los riesgos de episodios de hipoglucemias, y prevenir la ganancia de peso, lo que potencialmente redundaría en un mejor control metabólico de estos pacientes.

En la mayor parte de los estudios realizados al respecto, se observa que en un 50-60% de los casos el peso se mantiene estable a lo largo del mes, mientras que en un 20-25% se pierde o se gana peso.

Frente a la dificultad que supone mantener una dieta equilibrada con tan pocas comidas al día y, además, en periodo nocturno, compitiendo con las horas de descanso, el principal hallazgo de este estudio evidencia la importancia de mantener las comidas tradicionales, en el seno doméstico, durante el Ramadan, para conseguir una dieta más ajustada a las necesidades nutricionales en esas condiciones, que en algunos casos es incluso de mayor calidad que la que habitualmente se sigue durante el resto del año.

Al igual que en cualquier otra época del año, lo ideal en este periodo es llevar una dieta equilibrada, que aporte los nutrientes necesarios, en su justa medida. En Ramadán es fácil consumir las calorías necesarias para satisfacer los requerimientos energéticos del organismo, lo difícil es hacerlo en el tiempo disponible, consiguiendo un aporte adecuado de todos los nutrientes y sin atiborrarse, ya que a menudo se ingieren grandes cantidades de comida de forma desordenada, que provocan trastornos digestivos.

Por otra parte, también hay personas que realizan una elevada actividad física, y en las que si hay falta de apetito, habrá que cuidar que ingieran lo adecuado en relación a su edad, complexión y actividad, para evitar una pérdida de peso no deseada.

Algunos consejos generales que pueden ayudar a alimentarse de una forma saludable durante este mes podrían ser:

1. Realizar un consumo elevado de hidratos de carbono de absorción lenta, sobre todo en el desayuno, ya que van a proporcionar energía a lo largo del día: pan integral, muesli, copos de avena, cereales integrales de desayuno, arroz, pasta, patatas, legumbres bien cocinadas o en forma de puré.... Los hidratos de carbono complejos deben ser, en este mes más que nunca, la base de la alimentación.

2. No abusar del azúcar, refrescos azucarados y dulces.

3. Como fuente de proteínas, tomar pescado, huevos, lácteos semidescremados, o carnes con poca grasa, por ser de digestión más fácil. Limitar el consumo de derivados cárnicos, por su elevado contenido en sal, nitratos y nitritos y grasas.

4. No olvidar incluir varias raciones de frutas y verduras frescas ó ligeramente cocinadas. Además de que van a aportar fibra, ácido fólico, carotenos, vitamina C y agua, son fundamentales para ayudar a evitar el estreñimiento que a menudo se da por el cambio de horario en las comidas.

5. Incluir todos los días productos lácteos con bajo contenido en grasa: yogur, requesón, leche semidesnatada, quesos suaves. En casos de intolerancias a la leche, sustituirla por leche de soja enriquecida en calcio.

6. Ingerir agua en cantidad suficiente. En el tiempo disponible para ello, se puede tener a mano una botella con agua y tomarla poco a poco aunque no se tenga sed. Así estaremos bien hidratados a lo largo del día siguiente.

7. No abusar de la sal y productos salados (patatas chips, aceitunas, anchoas, quesos curados, etc) ya que nos van a provocar más sed. Las personas con el estómago más delicado, deberán evitar las comidas muy especiadas y picantes.

8. Incluir en la alimentación durante estos días una pequeña porción de frutos secos, que aportan energía, proteínas, vitaminas y minerales como el hierro.

9. Para cocinar y como condimento, emplear siempre que sea posible el aceite de oliva.

10. Como postres escoger frutas, macedonias, y ocasionalmente postres lácteos, como el arroz con leche, natillas, flan, cuajada, etc. Aunque no conviene abusar de los dulces, tratándose de una época festiva que incita a su consumo, tratar de elaborar dulces caseros, a base de frutas, aceite de oliva y frutos secos, evitando los productos de bollería industrial.

11. Los alimentos deben elaborarse preferiblemente a la plancha, hervidos o al horno. No abusar de los fritos y platos precocinados.

12. Para evitar trastornos digestivos, es preferible romper el ayuno con poca cantidad de comida, y continuar con pequeñas cantidades frecuentes, en lugar de hacer una única comida copiosa.

13. Aprovechar para tomar zumos naturales de frutas y verduras (naranja, zanahoria, manzana, etc), y limonadas, que aportarán muchas vitaminas y ayudarán a mantenerse hidratado.

14. Recordar que el Ramadan es un mes de purificación en todos los sentidos, y en el aspecto nutricional también.

LECTURAS RECOMENDADAS

El Mensaje del Qur'an.
Muhámmad Asad.

La cocina halal. 50 recetas selectas. Marta Latife Escudero Uribe.

Libro de Jutbas de Dar As Salâm. Hashim Cabrera

Ishraq, los colores del alma. Hashim Cabrera

Verde Islam. Revista de información y pensamiento

99 Preguntas básicas sobre el Islam. Abdelmumin Aya

Diálogo de enamorados. Sáleh Abdurrahim 'Isa

Términos clave del Islam. Yaratul-lah Monturiol.

Iniciación al Islam. Hashim Cabrera.

El viaje hacia Al-lâh. Varios autores.

