

Universidad FASTA
Facultad de Ciencias Médicas
Lic. en Nutrición

*Ingesta de nutrientes, estado nutricional
y representaciones sociales en las personas
que profesan la religión islámica
y realizan el ayuno de Ramadán*

Camila Iturralde

Tutor: Lic. Mónica Beatriz Navarrete de Cornu
Departamento de Metodología de la Investigación

***“Después de escalar una montaña muy alta, descubrimos que
hay muchas otras montañas por escalar”.***

Nelson Mandela

Dedicatoria

A mi mamá, dedico este trabajo, por hacer de mi una mejor persona con sus consejos, enseñanzas y amor, por sus valores, por estar ahí siempre, levantándose temprano conmigo, cocinándome cosas ricas “para que pueda estudiar”, alentándome y compartiendo cada una de las etapas de este camino.

Agradecimientos

A mis *papas*, por motivarme a estudiar, por enseñarme a que con esfuerzo, compromiso y responsabilidad las metas que uno persigue se logran.

A mi *hermana*, por los consejos brindados y por ser un ejemplo a seguir.

A mi novio *Gabriel*, por compartir conmigo toda la carrera, disfrutar conmigo cada logro alcanzado, por su paciencia, compañía y por su apoyo incondicional.

A mi amiga *Anita*, por realizar el diseño de este trabajo.

A mis amigas *Lube, Bel, Cami, Rocco, Agus, y Flor*, por tantos años de amistad, por el apoyo brindado en estos años de carrera y por estar siempre conmigo.

A mis queridas amigas de la facu, *Feli, Flor, Anto, Ani, Estefi y Bel*, personas que conocí en distintos momentos de la carrera, y que hicieron que el paso por la facultad sea más que agradable. Las quiero mucho.

A mi querida tutora, la *Lic. Mónica Navarrete*, por brindarme consejos a lo largo de la elaboración de esta tesis, pero por sobre todo, por darme seguridad, confianza y grandes oportunidades para comenzar en el camino profesional.

Al *Departamento de Metodología de la Investigación y de Estadística*, en especial a la *Mg. Vivian Minnard*, por el interés mostrado en mi trabajo, por alentarme continuamente a lo largo de esta etapa, por el ánimo infundido y la confianza en mi depositada.

A *Kamel Gómez*, secretario general del Centro Islámico de Mar del Plata, por colaborar con información para elaborar este trabajo, así como por ayudarme a contactarme con cada una de las personas que formaron parte de esta investigación.

A toda la *comunidad musulmana* de la ciudad que participó en este estudio, abriéndome las puertas de su hogar y de su trabajo y permitiéndome vivir con ellos este mes especial que es Ramadán.

Resumen

La práctica del ayuno de Ramadán impone a las personas que lo practican importantes modificaciones fisiológicas debido a las restricciones hídricas y dietéticas a las que se ven sometidos.

Objetivo: Estimar la ingesta de calorías, macronutrientes, calcio, hierro, vitamina C y A, determinar las variaciones en el estado nutricional, analizar los patrones alimentarios e indagar acerca de las representaciones sociales sobre el ayuno de Ramadán, en un grupo de musulmanes de la ciudad de Mar del Plata de ambos sexos que lleva a cabo dicho precepto.

Material y método: Se seleccionaron 32 musulmanes (16 hombres y 16 mujeres) con edades comprendidas entre 19 y 64 años, que realizan el Ramadán y se analizó la dieta mediante tres recordatorios de 24 horas al inicio del ayuno, a los 15 días del mes y en la última semana. Se tomó el peso y la talla antes, durante y después del período de estudio para observar la variación de las medidas realizadas y obtener las conclusiones del estudio nutricional. Se llevó cabo una frecuencia de consumo para analizar el patrón alimentario y se realizó una entrevista abierta e individual para indagar sobre las representaciones sociales acerca del ayuno de Ramadán.

Resultados: el 72 % de la muestra ha descendido de peso mientras que el 28 % restante ha sufrido una variación positiva. La ingesta de calorías tanto en hombres como en mujeres es inferior a la recomendación, consumiendo un 88 % y un 81 % de la cantidad recomendada respectivamente. Lo mismo sucede con el consumo de macronutrientes, que no logra ajustarse a los valores de referencia. En el caso del calcio, los hombres cubren un 72 % y las mujeres un 61 % de la IDR. El consumo de hierro en hombres supera la recomendación en un 54 %, mientras que las mujeres, no logra satisfacerla, consumiendo tan sólo un 46 %. La ingesta de vitamina A en hombres es menor a la cantidad recomendada, cubriendo un 80 % de la recomendación; en tanto que en el caso de las mujeres la misma es superada en un 16 %. Por último, la ingesta de vitamina C para ambos sexos resulta insuficiente, alcanzando a cubrir un 97 % y un 84 % de la IDR respectivamente. Asimismo, los resultados muestran que Ramadán es para la población un momento espiritual, donde se busca agradar a Dios y cumplir su mandato. Se considera una práctica saludable física y espiritualmente, donde los hábitos alimentarios se modifican en cierto grado y se incorporan algunos alimentos particulares a la dieta, en especial los dátiles.

Conclusiones: A la vista de los resultados cabe destacar que durante el tiempo de Ramadán los valores de ingesta energética, de macro y micronutrientes no son adecuados si se comparan con las recomendaciones de referencia. Sin embargo, este menor consumo de calorías y nutrientes parece no tener un gran impacto en el peso, dado que el mismo no sufre modificaciones significativas. El estudio permitió identificar los elementos vinculados al deseo de realizar el ayuno, como el hecho de dominar el ego, complacer a Dios, aprender el autocontrol y la paciencia y conocer su opinión acerca de la influencia que el mismo tiene sobre la salud y los hábitos alimenticios.

Palabras clave: ramadán, ayuno, dieta, estado nutricional, representaciones sociales

Abstract

People who practice the fast of Ramadan suffer important physiological changes due to water and dietary restrictions to which they are subjected.

Objectives: To estimate the intake of calories, macronutrients, calcium, iron, and vitamins C and A in a Muslim group in Mar el Plata, Buenos Aires Province. To determine variations in their nutritional status, to analyze dietary patterns and to inquire about the social representations of the fast of Ramadan.

Material and Methods: The investigated population consisted of 32 Muslims (16 men and 16 women) aged between 19 and 64, undergoing Ramadan fasting. They were analyzed by three 24-hour recalls at the beginning of fasting, on the fifteenth day of the month and during the last week. Size and weight were assessed before, during and after the study period to observe the variation of measurements and to draw conclusions on the nutritional status. A food frequency questionnaire was completed to analyze dietary patterns and an individual open interview was conducted to investigate individual and social representations of Ramadan.

Results: Weight dropped in 72% of the sample while the remaining 28% had a positive change. Calorie intake was lower than recommended both in men and women, with 88% and 81% of recommended values, respectively. Similarly, macronutrients failed to comply with reference values. As regards calcium, registered values of RDI were 72% for men and 61% for women. Iron intake in men exceeded recommendation by 54%, while women did not reach it, only consuming 46% of the expected value. Vitamin intake in men was 80% of the recommended amount but women exceeded it by 16%. Vitamin C intake was insufficient for both sexes, reaching 97% and 84% of RDI, respectively. Results also showed that Ramadan is a spiritual time in which Muslims seek to please God and fulfill his mandate. It is considered a healthy practice physically and spiritually, where eating habits are modified to some extent and some particular foods are included in the diet, especially dates.

Conclusions: In view of the results, it should be noted that during Ramadan energy intake values of macro and micronutrients are inadequate when compared with standard recommendations. However, this lower consumption of calories and nutrients does not appear to have a major impact on weight, since the latter does not undergo significant changes. The study identified elements linked to the wish of undergoing fast: the facts of dominating ego, pleasing God, and learning self-control and patience. Our research was also a means to understanding how this ritual influences health and nutritional habits.

Keywords: Ramadan, fasting, diet, nutritional status, social representations



Indice

Índice

<i>Introducción</i>	2
<i>Capítulo I</i>	
<i>El Islam</i>	7
<i>Capítulo II</i>	
<i>Hábitos alimentarios</i>	22
<i>Capítulo III</i>	
<i>El ayuno de Ramadán</i>	38
<i>Capítulo IV</i>	
<i>Representaciones sociales</i>	56
<i>Diseño metodológico</i>	68
<i>Análisis de datos</i>	84
<i>Conclusiones</i>	234
<i>Bibliografía</i>	241



Introducción

El Islam es una religión monoteísta abrahámica, cuyo dogma se basa en el libro del Corán, el cual establece como premisa fundamental para sus creyentes que

“No hay más Dios que Allah y que Muhammad es el mensajero de Allah”.¹

Dicha religión se fundamenta en cinco pilares básicos, que son: la aceptación de la Unicidad divina o profesión de fe; la oración; el ayuno durante el mes de Ramadán; la preocupación por los necesitados y la peregrinación a la Meca.

El ayuno de Ramadán es uno de los preceptos ineludibles de la confesión islámica que, a partir de una cierta edad, obliga a todos por igual, sin distinción de sexo o condición, a abstenerse a realizar determinadas actividades, entre la salida y la puesta del sol, tales como comer, beber, fumar y tener relaciones sexuales.²

Se debe tener en cuenta que algunas personas quedan exentas de esta práctica, como por ejemplo los enfermos, los viajeros, los ancianos y las mujeres en el período menstrual, post-parto, embarazadas o que amamantan a sus hijos.³

El Ramadán difiere de otros modelos de ayuno, ya que se realiza de forma intermitente, es decir, al salir el sol se interrumpe completamente la ingesta de agua y alimentos y una vez que el sol cae, comienza la fase nocturna, con ingesta calórica e hidroelectrolítica sin limitación. De esta manera, todas las actividades se trasladan a la noche, de forma brusca y radical, generando una profunda adaptación homeostática, la modificación de hábitos alimentarios y la alteración de ritmos biológicos en quienes lo practican.

Ésto adquiere una relevancia especial cuando el ayuno es llevado a cabo fuera del ambiente tradicional, en sociedades en donde no se producen ajustes en el ritmo de vida, los cuales si son habituales en los países islámicos. En ellos, durante el mes de Ramadán se producen ciertos cambios en las actividades cotidianas, como modificaciones en las jornadas laborales, diferentes horas de reposo y esparcimiento, cierres de restaurantes y cafés, entre otros cambios.⁴

Por otro lado, es importante destacar que dicho precepto religioso es considerado por los musulmanes como una forma de purificación, tanto del cuerpo como del alma.

Es una festividad para la salud física y mental, que purifica el cuerpo de la ingestión de alimentos y también permite la purificación del alma.

¹ Espósito, Jonh L., *Islam. Pasado y presente de las comunidades musulmanas*; España, Ediciones Paidós Ibérica, 2006, p. 112.

² Guerrero Morilla, Raúl Rodolfo. “Análisis nutricional y mecanismos de adaptación a la restricción hídrica, durante el ayuno de Ramadán, en jóvenes musulmanes de Ceuta”. Tesis doctoral. Universidad de Granada, Escuela de Enfermería Ceuta, 2008.

³ *El ayuno en el Islam por Sayyid Muhammad Rizvi* (s.f.). Recuperado el 18 de septiembre de 2010 de <http://www.islamcolombia.org/library/el%20ayuno%20en%20el%20islam.htm>

⁴ Guerrero Morilla, Raúl Rodolfo, op. cit.

Para el musulmán la salud y la religión van indisociablemente unidas. En el texto coránico, el término salud se refiere al espíritu, al dominio de las creencias y los valores del hombre. Tanto el concepto de salud como el de enfermedad corresponden primariamente a la dimensión espiritual del ser humano y secundariamente aparecen asociados a aspectos físicos y terrenales de la existencia.

Por lo tanto,

*“en un contexto en que la vida terrenal constituye sólo una pequeña parte de la existencia humana, la salud física es irrelevante y sólo se concibe desde su relación con la salud espiritual”.*⁵

Por este motivo, teniendo en cuenta que el ayuno de Ramadán es una festividad de gran trascendencia en el contexto islámico, resulta relevante identificar y analizar las representaciones sociales de los musulmanes acerca de dicho precepto, es decir, conocer que significa para ellos, el valor que le asignan, la importancia relativa en el conjunto de sus intereses y su relación con la salud.

Por último, es importante señalar que durante el cumplimiento del ayuno se originan ciertas modificaciones en los hábitos alimentarios de los musulmanes, las cuales no sólo se centran en una concentración de las comidas y en un cambio de horarios, sino que también se generan modificaciones en sus aspectos cualitativos.

Los datos más destacados en relación con la nutrición, han señalado que dicha prescripción religiosa no provoca una malnutrición o una inadecuada ingesta de calorías o de macronutrientes⁶; sin embargo, otros autores reseñan un aumento de las calorías ingeridas, debido a una dieta más elevada en proteínas y lípidos⁷ ⁸; otros trabajos, a su vez, advierten que la dieta es hiperlipídica, hipoproteica e hipoglúcida.⁹

Frente a esta situación y teniendo en cuenta que el Ramadán no es un fenómeno aislado, ya que involucra a todos los que profesan la religión islámica, que constituyen casi un tercio de la población mundial, resulta relevante estudiar y analizar las modificaciones que se producen en la dieta

⁵ Rubio Rico, L. & Ferrater Cubells, M. “Los conceptos salud y enfermedad contenidos en el Corán”. *Cultura de los cuidados*, 2006, núm. 20, p. 124.

⁶ Hussaini, N. “Dietary analysis of Muslim students.” *Journal of the Islamic Medical Association*, 1982. October.

⁷ Frost G. & Pirani, S. “Meal frequency and nutritional intake during Ramadan: a pilot study.” *Human nutrition applied nutrition*, 1987, 41 (1): 47-50

⁸ Adlouni A., Ghalim N., Benslimane A., Lecerf J.M., Saile R. “Fasting during Ramadan induces a marked increase in high-density lipoprotein cholesterol and decrease in low-density lipoprotein cholesterol.” *Annals of Nutrition & Metabolism*, 1997, 41 (4): 242-249.

⁹ Ben Salama F., Hsairi M., Belaid J., Achour N., Achour A., Nacef T. “Les dépenses et la consommation alimentaire chez les sportifs Lyceens pendant et en dehors du mois de Ramadan effet du jeune sur la performance.” *Tunis Med* 1993, 71 (2): 85-89.

de los musulmanes durante este mes tan particular y observar cuáles son los efectos sobre su estado nutricional.

La Organización Islámica para América Latina (OIAL) estima que la cantidad de musulmanes en Latinoamérica es de aproximadamente seis millones; de los cuales un millón y medio vive en Brasil y 700.000 en Argentina. Según datos publicados en 2005 por el Centro Islámico de la República Argentina, de la totalidad de los fieles, 160.000 residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires y sus alrededores y el resto se encuentran diseminados por el interior del país, existiendo grandes concentraciones en Córdoba, Mendoza, Tucumán y Rosario.¹⁰

En el caso de Mar del Plata, de acuerdo a cifras brindadas por el Centro Islámico marplatense, se estima que viven 1.000 musulmanes.

Esta realidad hace precisamente que no sea una cuestión restringida sólo a países de esta confesión, ya que este precepto se lleva a cabo en diversas sociedades multiconfesionales, que han recibido a lo largo de la historia, importantes flujos migratorios, provenientes de países islámicos, como Siria y El Líbano.

Por lo tanto, es interesante estudiar como determinados preceptos religiosos, en este caso el ayuno de Ramadán, afectan las formas de comer y beber de las personas. Se debe tener en cuenta que

“la alimentación es un hecho complejo y diverso (...) es un fenómeno multidimensional en el que interactúan la biología y las respuestas adaptativas desarrolladas en cada concreto lugar y tiempo. Por esta razón, la alimentación es, también un fenómeno social, religioso – cultural, identitario.”¹¹

Se plantea el siguiente problema de investigación:

¿Cuáles son los patrones alimentarios, las variaciones en el estado nutricional un mes antes, el día de inicio y el día de finalización del ayuno de Ramadán y las representaciones sociales acerca de dicho precepto, en un grupo de musulmanes que lo practica durante el mes de agosto del año 2011?

¹⁰ Organización Islámica para América Latina (s.f.). Recuperado el 18 de septiembre de 2010 de <http://www.islamerica.org.ar/oipal.htm>

¹¹ Contreras, J. “Alimentación y religión”, *HUMANITAS Humanidades Médicas*, 2007, núm. 16, p. 13.

El objetivo general es:

Identificar los patrones alimentarios, las representaciones sociales acerca del ayuno de Ramadán y las variaciones en el estado nutricional en un grupo de musulmanes que lleva a cabo dicho precepto religioso.

Los objetivos específicos son:

- ✓ Establecer las características sociodemográficas, sexo, edad, ocupación, nivel educativo y lugar de nacimiento, de la población objeto de estudio.
- ✓ Determinar las variaciones en el estado nutricional de los musulmanes que realizan el ayuno de Ramadán, un mes antes, el día de inicio y el día de finalización del mismo.
- ✓ Analizar los patrones alimentarios de los individuos que profesan el Islam.
- ✓ Estimar la ingesta de macro y micronutrientes de los musulmanes durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán y compararla con las recomendaciones según edad y sexo.
- ✓ Indagar acerca de las representaciones sociales que los musulmanes tienen sobre el ayuno de Ramadán.



Capítulo I

El Islam

“El Islam es una actitud ante el mundo y el Creador; una disposición del alma voluntariamente aceptada y una práctica consecuente con ella. Es el camino de la salud, la paz y la salvación. Y por todos estos sentidos no es sólo una religión, sino más bien un modo de vida sustentado en una doctrina, una cosmovisión que abarca todos los temas e intereses humanos.”¹²

Los practicantes de la fe islámica se denominan musulmanes y su libro sagrado es el Corán, el cual fue revelado al profeta Muhammad por el Arcángel Gabriel.

El término Islam incluye las ideas de paz, salud y salvación y literalmente, significa sometimiento a la voluntad divina para obtener la paz y la salvación¹³.

Los musulmanes expresan su carácter de tal a través de los siguientes actos o pilares fundamentales, que son de cumplimiento obligatorio. Por ejemplo, la creencia en un Dios único y en la Profecía de Muhammad (*shahada*). Dicho pilar se resume en la siguiente frase:

“No hay más divinidad que Allah y Muhammad es el mensajero de Allah”¹⁴.

La Unidad divina marca la distancia respecto al politeísmo; mientras que el concepto de Unicidad, que es central en el Islam, marca la distancia respecto a creencias como la de la Trinidad cristiana.

El segundo pilar es la oración ritual que deben cumplir los creyentes cinco veces por día (*salat*). A través de ella el musulmán se dirige a su Señor sin intermediarios, desde cualquier lugar limpio y tranquilo, en momentos claves de su jornada. La plegaria ritual se realiza en dirección a la Meca, se recitan suras del Corán y siempre se repite la invocación ¡Alá es grande! («Allahu akbar»)¹⁵. Cabe destacar que el creyente debe encontrarse en estado de pureza, tanto desde el punto de vista personal como del lugar donde practica la oración.

Otro de los actos fundamentales del Islam es la contribución social, que es la cesión anual de un porcentaje de las utilidades en beneficio de las personas con menos recursos (*zakat*). Dicha ayuda puede hacerse en dinero y en especie: es decir, no sólo las rentas económicas son computables, sino también el ganado, las mercancías, los minerales extraídos, los frutos y los cereales. Sus finalidades son

¹² Fundación Cultural Oriente, *¿Qué es el Islam?*; República Islámica de Irán, Editorial Elhame Shargh, 2009, p. 5.

¹³ Ibid.

¹⁴ Esposito, Jonh L., *Islam. Pasado y presente de las comunidades musulmanas*; España, Ediciones Paidós Ibérica, 2006, p. 112.

¹⁵ Ries J., *Las características del Islam*; Italia, Editorial Nerea, 2007, p.46.

limitar la acumulación de riquezas, purificar el alma de la avaricia y la codicia, ayudar a los pobres y necesitados, crear espíritu de comunidad y contribuir en la creación de obras de utilidad pública como escuelas u hospitales.

El cuarto pilar es el ayuno durante el noveno mes del calendario lunar islámico (*Ramadán*), el cual consiste en la abstención total de comida, bebida y relaciones sexuales, desde el alba hasta el ocaso. El ayuno en el Islam representa un símbolo de la relación entre Dios y los creyentes; expresa la aproximación a Dios a través de abandonar temporalmente la naturaleza humana, los actos de comer y beber, y refrenar los deseos sexuales.¹⁶ Tiene como fin educar al hombre en la paciencia y el sacrificio, equiparando a ricos y pobres en el hambre y la sed y, apartando el alma de sus apetencias cotidianas y automáticas para volverse hacia lo sublime. Además, se debe tener en cuenta que, los musulmanes consideran que mediante su realización, sus faltas son perdonadas.¹⁷

Por último, otro de los pilares es la peregrinación a la ciudad de La Meca, una vez en la vida, si se poseen los medios necesarios para realizarla (*Al Hayy*). Dicha procesión es para el musulmán como un retorno al origen, una recreación de la historia sagrada y allí busca el significado último de su existencia y del género humano.¹⁸

El Islam tiene dos fuentes principales de las cuales deriva su doctrina y la legislación con la cual se rige y son, en orden de importancia: el *Sagrado Corán* y las *Tradiciones del Profeta y sus sucesores*.¹⁹ El Corán es un conjunto de suras o capítulos que describen la experiencia de la revelación divina vivida por un comerciante árabe llamado Muhammad. Es la palabra divina revelada, que fue compilada y preservada sin alteraciones hasta la actualidad en su lengua original.

¹⁶ Budak Ali, *El ayuno en el Islam y El mes de Ramadán*; Turquía; Ediciones Light, 2005, p.12.

¹⁷ *Los cinco pilares del Islam* (s.f.). Recuperado el 01 de octubre de 2010 de <http://www.islamamerica.org.ar/pilares.html>

¹⁸ Fundación Cultural Oriente, *¿Qué es el Islam?*; República Islámica de Irán, Editorial Elhame Shargh, 2009, p. 10.

¹⁹ *Ibid*, p. 17.

Las Tradiciones se conocen como la Sunnah y consisten en actos, dichos, consejos y enseñanzas efectuadas por el Profeta, referidas a multitud de situaciones. Se debe tener en cuenta que dicha fuente complementa al Corán y sobre todo, señala para los musulmanes el modo de vida, comportamiento y sabiduría profética, que debe ser imitado por todo aquel que anhele la perfección.²⁰

Por otro lado, es importante mencionar que dentro del Islam existen dos grandes corrientes de pensamiento: el Shiismo y el Sunnismo.

Dicha división se produce en el año 632 d.C. al morir el profeta Muhammad, ya que sus seguidores comenzaron a cuestionar cuál sería su sucesor.

Los sunníes, que representan entre el 80 y el 90 % de todos los musulmanes, consideraban que para la sucesión de Muhammad era condición suficiente que el califa (líder político) sea capaz y adecuado para dirigir políticamente a los musulmanes. De acuerdo a este grupo, el sucesor del Profeta debía encontrarse entre los compañeros del mismo o sahabas y debía ser elegido por una parte de la comunidad.

Por su parte, los shiitas, que constituyen entre un 10 a 20 % del total de los musulmanes, consideraban que el sucesor debía ser elegido por designación divina y por lo tanto, recaen en los miembros de Ahlul Beit, lo cual significa “la familia del Profeta” o “gente de la casa”. De esta manera, según su pensamiento, el Profeta había designado un sucesor antes de morir; el cual era su yerno Ali, casado con su hija Fátima, que además de político, debía ser el sucesor espiritual.

Luego de tres califatos, Ali es elegido califa, pero tras su elección, se desata una guerra civil, que finaliza con su muerte, es decir, es martirizado y es así como, se instala en el poder el gobernador de Siria, Muawiya, dando lugar finalmente a la división de la comunidad musulmana en dos bloques principales: los partidarios de Ali, llamados Shiitas y los partidarios de Muawiya, su oponente, que constituirían la mayoría y con el tiempo serían llamados Sunníes.²¹

²⁰ ¿Qué es el Islam? (s.f.). Recuperado el 16 de abril de 2011 de <http://islammdp.blogspot.com/2009/12/que-es-el-islam.html>

²¹Santoni, Eric, *El Islam*; España, Acento Editorial, 1990.

Es importante señalar que la diferencia entre ambas ramas del Islam es de carácter histórico y legitimista; entre las dos no existen grandes diferencias teológicas.

La creencia en un Dios Uno y Único es el dogma fundamental que comparten las dos corrientes. Asimismo, ambas defienden los llamados cinco pilares y reconocen como fuente del Islam tanto al Corán como a las Tradiciones del Profeta Muhammad.

Sin embargo, cabe destacar que existen concepciones distintas con respecto al término *imán* entre ambas corrientes de pensamiento. Para los sunníes, el imán sólo es el recitador en la mezquita; mientras que para los shiitas, es un guía político-religioso. Es decir, la jefatura temporal, que es asumida por el jefe de Estado o presidente del Gobierno está supeditada a la dirección espiritual, ejercida por el líder religioso de la comunidad (imán).²²

Por otro lado, se debe considerar la existencia del Sufismo, que trasciende esta dicotomía y se pueden encontrar grupos sufíes tanto en el seno del Sunnismo como en el Shiismo.²³

Se denomina Sufismo a la tradición mística del Islam, al esoterismo islámico, que tiene como propósito principal inspirar una unión entre los seres humanos y Dios, mediante la elevación del alma a un estado más avanzado de conciencia. La sabiduría sufí abarca casi todos los aspectos de la vida espiritual y representa una de las tradiciones metafísicas y esotéricas más completas y preservadas que han sobrevivido en el mundo moderno.²⁴

Se debe tener en cuenta que el Islam posee un aspecto exterior y uno interior: el aspecto exterior es el de la Ley Sagrada, que se ocupa del cumplimiento de los ritos y de los actos de devoción; el aspecto interior existe a través del Sufismo, cuyo objetivo consiste en la purificación del corazón del practicante para posibilitarle la fusión con Dios.

El Sufismo, en su calidad de vía interior del Islam, se presenta como una sucesión de expresiones personales que tienden a favorecer un acercamiento del ser y de la Realidad última. Es la vía que conduce de lo individual a lo universal, del mundo de las apariencias a la Unidad.²⁵

²² Vinuesa, Artura, *El puzzle afgano*; España, Editorial Fundamentos, 2002, p. 61.

²³ Seyyed Hossein Nasr, *El corazón del Islam*; Barcelona; Editorial Kairós, 2007, p.79

²⁴ Seyyed Hossein Nasr, *Sufismo vivo* (s.f.). Recuperado el 06 de junio de 2011 de <http://www.webislam.com/default.asp?id=2532>

²⁵ *Orden Sufi Yerrahi al Halveti* (s.f.). Recuperado el 18 de abril de 2011 de [http://www.sufismo.org.ar/esp/home el camino sufi sp.html](http://www.sufismo.org.ar/esp/home_el_camino_sufi_sp.html)

El camino a seguir por el adepto para alcanzar este grado de purificación implica, además del respeto a la ley y una práctica religiosa esotérica, una iniciación y un método. Estos últimos se realizan gracias a la presencia de un guía (sheikh), considerado como el representante de la cadena que asciende hasta el Profeta Muhammad.²⁶

En Argentina, el Sufismo posee dos comunidades: la Orden Yerrahí al Halveti, y la comunidad Naqshbandi. Esta última tiene quince centros en las ciudades de Mar del Plata, Rosario, El Bolsón, Glew, Tandil, Buenos Aires, Córdoba y Mendoza, pero muy poca comunicación con otras comunidades musulmanas en el país.²⁷ En el caso de nuestra ciudad, los sufíes se reúnen generalmente todas las semanas, para compartir un momento de meditación y suelen cantar canciones árabes, además de charlar y comer en comunidad.

No hay estimación cuantitativa del total de seguidores sufis que hay en ambos grupos en el país. En la comunidad Naqshbandi calculan que, desde el primer encuentro en Chipre entre un marplatense y uno de los maestros del Sufismo, sheikh Nazim Al-Haqqani, hace 23 años, tomaron iniciación en el país alrededor de 1.500 argentinos, que sumaron a su nombre otro de origen musulmán.²⁸

De esta manera, es posible observar que el número de seguidores del Sufismo crece, no sólo en nuestro país, sino también en otras regiones; es decir, existe hoy un gran interés por el Sufismo en occidente, y también entre las clases instruidas y modernas del propio mundo islámico resurge una propensión hacia él. Esto puede deberse a numerosas razones, como la descomposición del sistema de valores relativamente homogéneo del mundo moderno; el sentido de inseguridad con respecto al futuro; la incomprensión de los mensajes de las religiones predominantes en occidente; el deseo de una visión del mundo espiritual en un medio ambiente que carece progresivamente de cualidad, y muchos otros factores, han contribuido a buscar enseñanzas espirituales en las religiones orientales.²⁹

²⁶ Ibid.

²⁷ “El sufismo en Argentina”. 5 de febrero de 2011. Diario *La Nación*.

²⁸ Ibid.

²⁹ Seyyed Hossein Nasr, *Sufismo vivo*, ob. cit.

Por lo tanto,

*“ya sea debido a un genuino interés espiritual, o a la pseudoespiritualidad actualmente tan en boga, o bien sea debido a la erudición desarrollada en el campo de los estudios islámicos”*³⁰

el Sufismo es una rama del Islam que crece y evoluciona con fuerza en los últimos tiempos, dando respuesta a algunos problemas y debilidades del mundo cotidiano.

Por otro lado, es importante mencionar que la presencia de musulmanes en América Latina se remonta al siglo XV, a partir del descubrimiento de América por parte de los españoles. Si bien no existe documentación al respecto, se cree que los primeros musulmanes llegaron a la región, más específicamente a Brasil, Venezuela, Colombia y algunas islas del Caribe, desde el norte y oeste de África, a bordo de los barcos de los conquistadores.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que, dada su condición de esclavos, no contaban con la posibilidad ni la libertad de practicar sus ritos y cultos religiosos; por lo tanto, la gran mayoría se vio obligado a abandonar sus creencias, bajo la pena de ser ejecutados. De esta manera, con el transcurso del tiempo fueron desapareciendo los vestigios del Islam en América Latina.³¹

Recién hacia mediados del siglo XIX, arribaron a la región nuevos inmigrantes musulmanes, que provenían de Siria, Líbano y Palestina. La mayoría de ellos se asentaron en países como Argentina, Brasil, Venezuela y Colombia y grupos más pequeños, provenientes de Bangladesh y Pakistán, llegaron a Paraguay y Chile.

Dichos inmigrantes habían partido de su tierra natal debido a problemas y dificultades de orden económico, político, cultural y religioso, que atravesaban especialmente en aquellos países bajo dominio otomano primero, y luego bajo dominio francés y británico.³² Cabe destacar que siguieron pasos similares en los distintos destinos en donde se alojaron: primero, se dedicaron al comercio ambulante; luego, al comercio establecido y finalmente, a la inversión en la industria textil.

En el caso particular de Argentina, los primeros inmigrantes musulmanes de los que hay registro oficial, llegaron entre los años 1850 y 1860³³, y eran recibidos en el Puerto de Buenos Aires por el Consulado Turco, ya que no existían consulados de sus respectivos países. Eran jóvenes campesinos, jornaleros y agricultores que fueron

³⁰ Ibid.

³¹ Muhammad Yusuf Hallar, *Los musulmanes en Latinoamérica. Historia e inmigración* (s.f.). Recuperado el 18 de mayo de 2011 de <http://www.islamerica.org.ar/dosimpo.html>

³² Ibid.

³³ *Centro Cultural Islámico Custodio de las Dos Sagradas Mezquitas Rey Fahd* (s.f.). Recuperado el 18 de abril de 2011 de <http://www.ccislamicoreyfahd.org.ar/paginas/argentina.html>

motivados por las noticias que les llegaban de América y además por las ofertas de trabajo, que las empresas ferroviarias inglesas y francesas estaban haciendo en sus países, para realizar labores de jornaleros en el tendido de vías ferroviarias en distintos lugares de Buenos Aires y el interior del país. Todos ellos se radicaron a lo largo y ancho del país, aunque optaron preferentemente por Buenos Aires, Córdoba, el Noroeste³⁴, Noreste³⁵, Cuyo³⁶ y parte de la Patagonia.³⁷

Se debe tener en cuenta que estos primeros inmigrantes llegaban sin recursos económicos y sin una adecuada preparación cultural para adaptarse a este mundo lejano y extraño en cuanto al idioma, la religión y las costumbres. Arribaban a nuestro país inducidos por el deseo de progreso y aventura; posiblemente con la idea de ahorrar dinero durante algunos años y retornar a su patria, junto a su familia. Sin embargo, en la mayor parte de los casos, el paso del tiempo hizo que permanecieran en Argentina y con la estabilidad social y económica alcanzada y la llegada de los hijos, se fueron arraigando definitivamente en el país.

Una segunda ola de musulmanes arriba entre 1870 y la Primera Guerra Mundial y otra, entre los años 1919 y 1926 al consolidarse la dominación colonial europea, principalmente de Francia e Inglaterra, de los territorios árabes del recientemente desaparecido Imperio Otomano.³⁸

Desde mediados de la década del 90' y hasta el 2000 se produjeron inmigraciones provenientes del norte de África y Medio Oriente y por último, a partir del año 2000 comenzaron a llegar desde África meridional nuevos inmigrantes musulmanes a nuestro país, provenientes principalmente de Senegal.³⁹

Se debe aclarar que si bien la inmigración fue fundamental para el nacimiento de la comunidad musulmana en Argentina, actualmente la mayor parte de la misma, está constituida por argentinos; algunos de ellos, descendientes de árabes, pero otros, los

³⁴ La región del Noroeste (NOA) está integrada por las provincias de Catamarca, La Rioja, Jujuy, Salta, Santiago del Estero y Tucumán.

³⁵ La región del Noreste (NEA) está integrada por las provincias de Chaco, Corrientes, Formosa y Misiones.

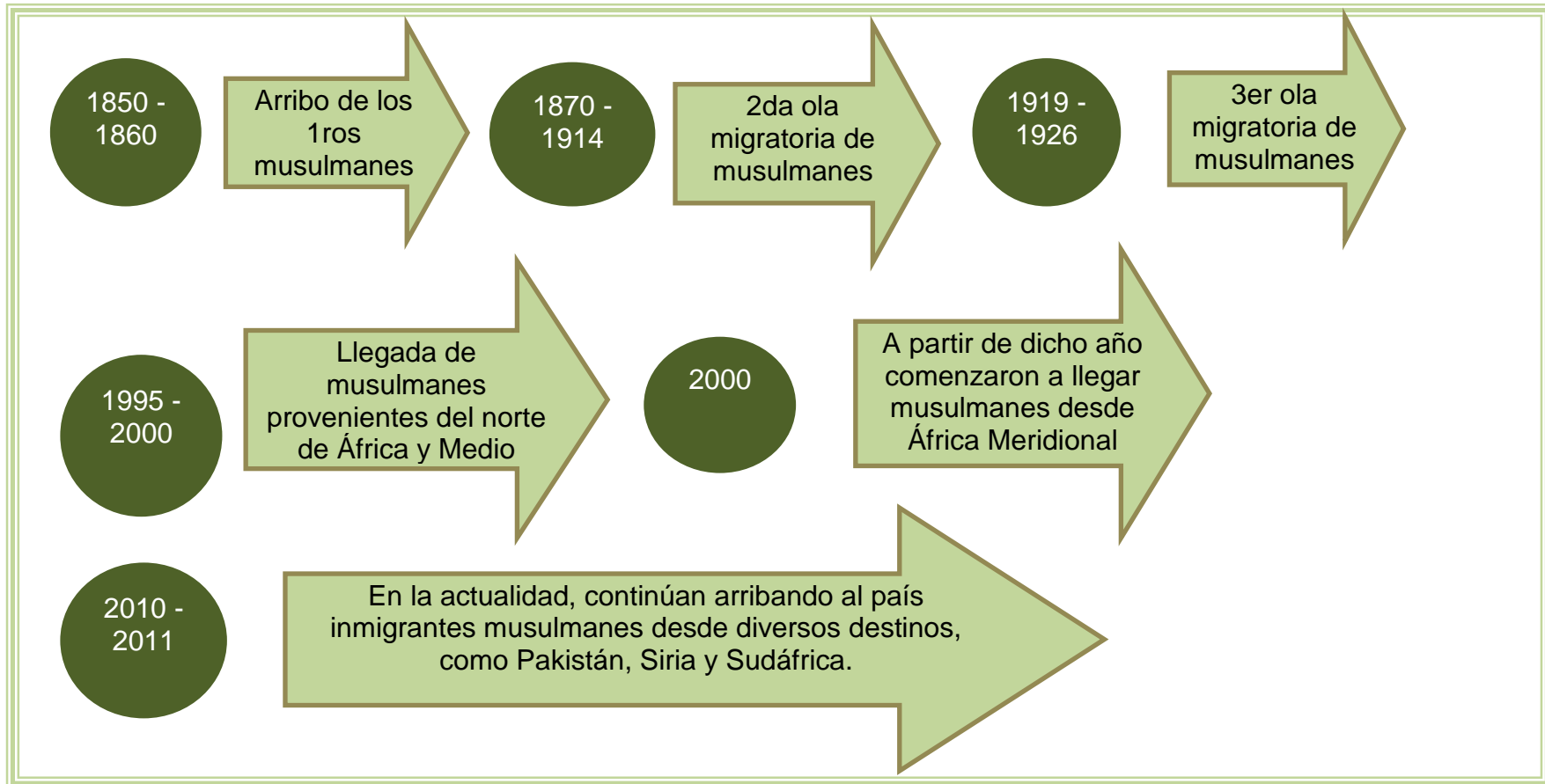
³⁶ La región de Cuyo está integrada por las provincias de Mendoza, San Juan y San Luis.

³⁷ La región Patagonia está integrada por las provincias de Chubut, La Pampa, Neuquén, Río Negro, Santa Cruz y Tierra del Fuego.

³⁸ Centro Cultural Islámico Custodio de las Dos Sagradas Mezquitas Rey Fahd, ob. cit.

³⁹ Ibid.

Imagen n° 1: Islam en Argentina



Fuente: Elaboración Propia

conversos o nuevos musulmanes, no tienen origen árabe, incluso muchos de ellos, han sido católicos.

Por otro lado, cabe mencionar que las más antiguas asociaciones religiosas que congregaron a los musulmanes fueron fundadas en las tres primeras décadas del siglo XX y, siguiendo el padrón de distribución espacial de los inmigrantes, se situaron no sólo en Buenos Aires sino también en numerosas provincias y localidades del interior argentino.⁴⁰

Sin embargo, en un primer momento, los inmigrantes musulmanes se reunían discretamente en residencias privadas para celebrar las oraciones de las fiestas y para continuar preservando su identidad islámica.

En el año 1902, aparece el primer periódico en lengua árabe en Buenos Aires, Assalam, y en 1917 se funda el Banco Sirio Libanés del Río de la Plata. Ese mismo año, se establece la Unión Islámica de Beneficencia, por los musulmanes que se habían instalado en la zona de Berisso, Provincia de Buenos Aires, para trabajar en los frigoríficos. En el año 1928, se funda la Sociedad Árabe Musulmana de Socorros Mutuos de Córdoba, y en 1931 la Asociación Pan Islámica, instituida en la Ciudad de Buenos Aires.⁴¹

Este organismo cambia su nombre en 1940 por Asociación Islámica de Previsión Social y el 23 de noviembre de 1957 se convierte en el Centro Islámico de la República Argentina, que es una entidad representante de los musulmanes Sunnitas del país y, en cuyo seno funcionó la primera mezquita.⁴²

Más recientemente, se crea la Organización Islámica Argentina (OIA), como entidad para ofrecer cobertura legal a las mezquitas y sociedades musulmanas shiitas existentes en la Argentina, con sedes en Tucumán, Buenos Aires y La Plata. Dicho organismo produce programas radiales, alberga en su interior al Instituto Argentino de Cultura Islámica, la Biblioteca Islámica, la Agrupación Islámica de Ayuda Social y la mezquita At-Tauhid.

La última de las instituciones fundadas en la ciudad de Buenos Aires, fue el Centro Cultural Islámico Custodio de las dos Sagradas Mezquitas Rey Fahd, que se trata de un complejo construido a instancias de la Embajada de Arabia Saudita, inaugurado en el año 2001. Dicho centro alberga una mezquita con capacidad para

⁴⁰ Montenegro Silvia (CONICET, Argentina), *Musulmanes en Argentina: instituciones, identidades y membresía*. (s.f.). Recuperado el 11 de octubre de 2010 de http://casgroup.fiu.edu/pages/docs/1411/1268938505_Summary_Islam_in_Argentina.pdf

⁴¹ Delegación de Asociaciones Israelitas Argentina, Centro de Estudios Sociales. *Informe sobre antisemitismo en la Argentina 2007*. Argentina, 2008.

⁴² Cazorla Liliana, *Inmigrantes árabes de religión islámica en Argentina* (s.f.). Recuperado el 11 de octubre de 2010 de www.museorca.gov.ar/index

más de mil quinientas personas, una biblioteca, un colegio de varones y otro de mujeres que abarcan jardín de infantes, primaria y secundaria.

En lo que se refiere a las mezquitas, en la década del '80 se destaca la creación de la mezquita Al-Ahmed, perteneciente al Centro Islámico de la República Argentina. En el año 1983 los musulmanes shiitas fundan la mezquita At-Tauhid y vinculada a ella, en el año 1995, se crea la Unión de Mujeres Musulmanas Argentinas (UMMA), como organización femenina islámica que promueve la difusión y el esclarecimiento de temas sobre la mujer en el Islam, así como reuniones y campañas de solidaridad.

En cuanto a la educación formal, existen dos escuelas: el Colegio Argentino-Árabe "Omar Bin Al Jattab", perteneciente al Centro Islámico y el Instituto Árabe Argentino Islámico. Las dos instituciones son laicas y abiertas a todo público, e imparten cultura islámica en el turno tarde, en forma optativa, asistiendo a esos cursos sólo el 30 % de los alumnos.⁴³

Por último, cabe destacar que, en toda la Capital Federal existe un número reducido de carnicerías Halal⁴⁴, dos de ellas se ubican en el barrio de Floresta y otra en Almagro.

En el caso particular de Mar del Plata, existe la Unión Árabe, que fue fundada hace 75 años y fue el lugar en donde se agruparon los primeros musulmanes de la ciudad.

Imagen n° 2: Unión Árabe en Mar del Plata



Fuente: Unión Árabe Mar del Plata⁴⁵

⁴³ Brieger P. y Herszkowich E., “La Comunidad Musulmana en la Argentina”, *Todo es Historia*, 2003, núm. 430, p. 8.

⁴⁴ Carnicerías Halal: son aquellas que ofrecen carne de animales sacrificados y que cumplen los requisitos de la ley islámica. El término Halal designa a los alimentos que cumplen con lo prescripto por el Islam en materia alimentaria. La palabra significa “lícito”, “autorizado para el consumo” ó “saludable”. En Argentina, la única empresa autorizada por el Centro Islámico para realizar sacrificios rituales en los frigoríficos certificados es The Halal Catering Argentina y todas las etapas de procesamiento se realizan bajo el control de SENASA.

⁴⁵ *Unión árabe de Mar del Plata* (s.f.). Recuperado el 11 de junio de 2011 de <http://www.facebook.com/photo.php?fbid=127564207292327&set=a.127563770625704.17047.100001162446679&type=1&theater>

Más tarde, en el año 2005, se crea el Centro Islámico Marplatense y en el año 2007, se construye la primera mezquita.

Imagen n° 3: Mezquita en Mar del Plata



Fuente: Mezquita en Mar del Plata⁴⁶

Es importante señalar que en nuestra ciudad, no hay carnicerías que vendan carnes provenientes de animales sacrificados de acuerdo al ritual islámico. Por ello, suelen comprarse en Buenos Aires, o bien, en ciertos casos, son ellos mismos los que realizan el sacrificio de los animales.

Por lo tanto, es posible observar que existe una gran dificultad para poder conseguir carne halal, no sólo en Mar del Plata, sino también en el resto del país y en consecuencia, resulta complicado cumplir con dicha prescripción.

Asimismo, se debe tener en cuenta que este es un mercado en expansión, pero que se dirige fundamentalmente al exterior. Es decir, en los últimos años ha crecido enormemente la exportación de productos halal hacia diversos países, como Argelia, Egipto, Marruecos, Sudáfrica, Túnez y Malasia; dentro de Europa, los principales destinos de exportación son Francia y los Países Bajos, y en América del Norte, Estados Unidos.⁴⁷

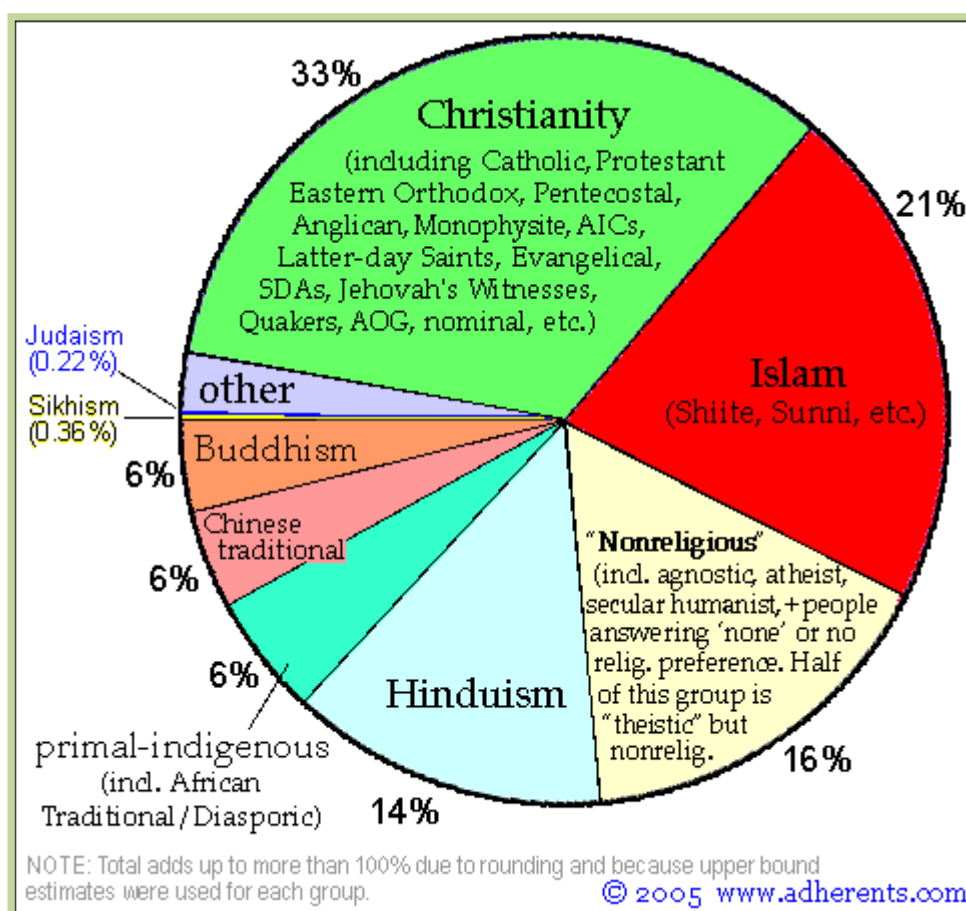
Frente a dicha situación, sería importante poner mayor énfasis en la producción de carne halal destinada al mercado interno y en la creación de carnicerías que ofrezcan a sus clientes dicho producto, debido a que, si bien en comparación con otras colectividades, la comunidad musulmana es minoría en nuestro país, debe tener la posibilidad de adquirir los alimentos adecuados para cumplir con las normas que dicta su religión.

⁴⁶ Islam en Mar del Plata (s.f.). Recuperado el 26 de abril de 2011 de <http://islammdp.blogspot.com/>

⁴⁷ Dirección Nacional de Transformación y Comercialización de productos pecuarios, Subsecretaría de Ganadería, *Mercado cárnico halal* (s.f.). Recuperado el 13 de mayo de 2011 de <http://www.minagri.gob.ar/SAGPyA/ganaderia/bovinos/03=An%C3%A1lisis%20Econ%C3%B3mico/03=Documentos%20de%20Trabajo/archivos/000001DT%20.%20Mercados%20Halal.pdf?PHPSESSID=b41eccf11fdee707392fc0cd5a0a775a>

Por otro lado, cabe mencionar que el Islam es la segunda religión más grande que existe. Se encuentra extendida alrededor del mundo, tanto en países árabes, como Afganistán, Arabia Saudita, Irak, Irán, Libia, Pakistán, entre otros, como en diversas naciones que no son árabes, como por ejemplo, Francia, Alemania y España dentro de Europa y Estados Unidos, Canadá, Brasil, Argentina y Paraguay, dentro del continente americano.

Imagen n° 4: Porcentaje de adherentes en todo el mundo por religión



Fuente: ⁴⁸

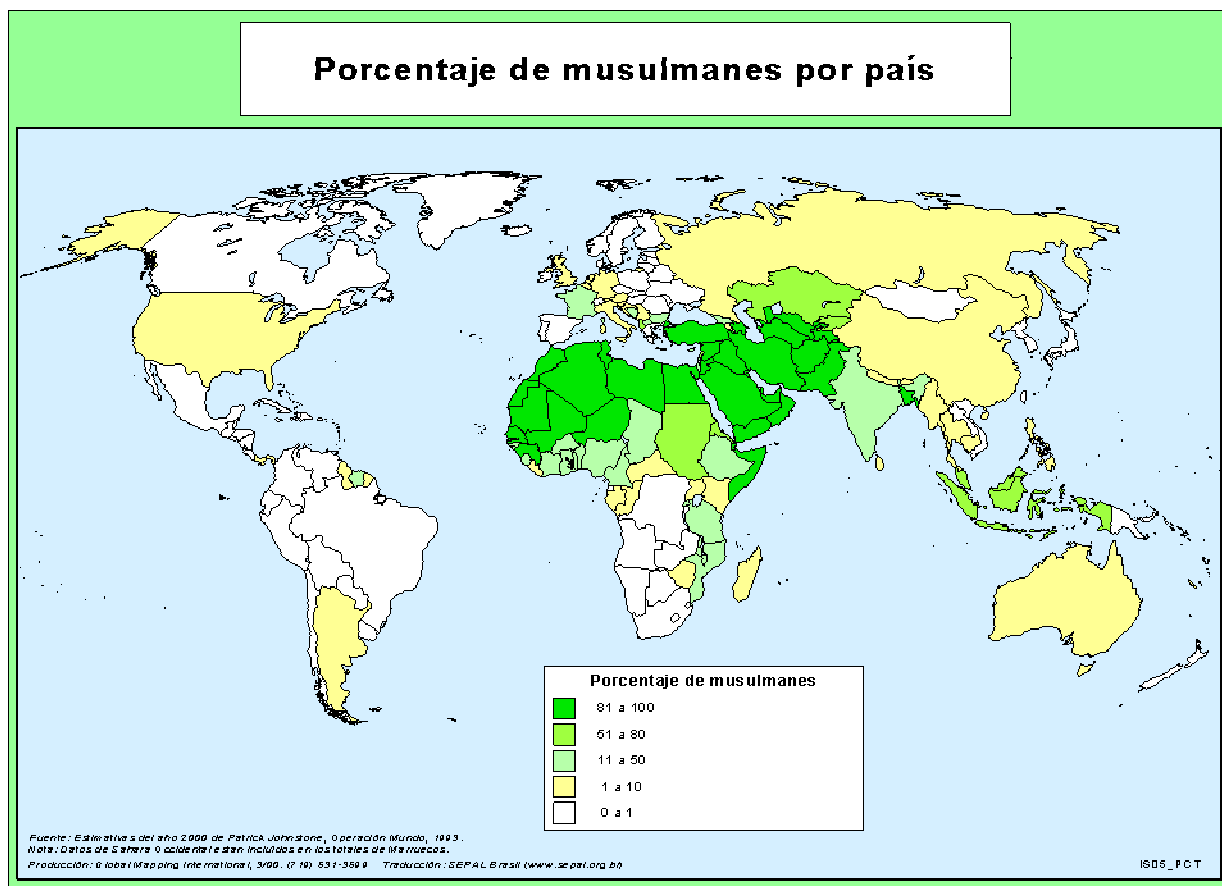
A partir de un estudio realizado por el Pew Center, un centro de estudios radicado en Washington, se estima que en el mundo existen 1.570 millones de musulmanes. Es decir, un cuarto de la población mundial es musulmana.

De acuerdo con el informe, el 62 % de los seguidores del Islam vive en Asia y sólo el 20 % en Medio Oriente y en África del Norte. La información también

⁴⁸ Major Religions of the World Ranked by Number of Adherents (s.f.). Recuperado el 03 de junio de 2011 de http://www.adherents.com/Religions_By_Adherents.html

demuestra que hay más musulmanes en Alemania que en el Líbano y más en Rusia que en Jordania y Libia juntas.⁴⁹

Imagen n° 5: Porcentaje de musulmanes por países



Fuente: Estimativas del año 2000 de Patrick Johnstone, Operación Mundo, 1993.

Cabe aclarar que si bien en el mapa se observa que en Brasil, el porcentaje de musulmanes es inferior al 1 %, de acuerdo a datos brindados por el Centro Islámico de Mar del Plata, el número de fieles del Islam en dicha país es elevado.

Asimismo, del total de musulmanes que existen en el mundo, entre un 10 y 20 % son Shiitas y entre un 80 y 90 % son Sunitas.⁵⁰

En Latinoamérica, de acuerdo a cifras de la Organización Islámica para América Latina (OIAL), el número de musulmanes supera los seis millones. De esa cantidad, un millón y medio vive en Brasil y 700.000 en Argentina, como lugares con gran presencia.⁵¹

⁴⁹ *Casi una de cada cuatro personas es musulmana* (s.f.). Recuperado el 11 de octubre de 2010 de http://www.bbc.co.uk/mundo/internacional/2009/10/091008_musulmanes_centro_pew_mr.shtml

⁵⁰ Ibid.

⁵¹ *Organización Islámica para América Latina* (s.f.). Recuperado el 18 de septiembre de 2010 de <http://www.islamerica.org.ar/oipal.htm>

A su vez, un estudio del Instituto Nacional contra la Discriminación, el Racismo y la Xenofobia llevado a cabo en la Argentina entre diciembre de 2006 y marzo de 2008 indica que el porcentaje de musulmanes en el país representa menos del 1 % de la población; mientras que los católicos romanos representarían el 76 %; agnósticos y ateos el 12 %; protestantes evangélicos el 6 %; judíos el 1 %; Testigos de Jehová el 1 % y otros grupos religiosos, entre los que se incluye a los Adventistas del Séptimo Día, Budistas, religiones africanas e indígenas, el 1,5%.⁵²

El Centro Islámico de Mar del Plata estima que el 70 % de los fieles musulmanes de nuestro país son Shiitas y, sólo un 30 %, Sunnita.

A pesar de sus esfuerzos en un entorno cotidiano no islámico, como toda minoría, los musulmanes enfrentan importantes desafíos para preservar su identidad cultural y religiosa. Entre las dificultades que, según el arquitecto Muhammad Yusuf Hallar⁵³, continúan afrontando, vale la pena resaltar: la falta de conocimiento de la religión y de la cultura islámica; la carencia de material islámico en idioma castellano; la imagen errónea brindada por los medios locales acerca del Islam y de los musulmanes; la falta de establecimientos escolares islámicos y árabes de nivel secundario; la falta de coordinación en las actividades de las entidades islámicas y la falta de comunicación entre los musulmanes en todos los niveles: individuales, familiares, entre las entidades y organizaciones.

No obstante, a aquellos que trabajan con el fin de conservar su religión y tradición islámica, se suma un importante número de personas que se acerca al Islam por elección. Dicha religión es estadísticamente la de más alto crecimiento en el mundo. Una encuesta realizada en Internet⁵⁴ indica que de las 2.875 personas que respondieron, desde el lunes 22 de octubre de 2007 hasta el sábado 09 de mayo de 2009, el 35.5 % (1.020) son musulmanes conversos; el 30.1 % (865) nacieron en el seno de familias musulmanas y adoptaron esa religión; el 20.7 % (596) reconoce que algún día podría convertirse al Islam y el 13.7 % (94) manifestó no ser musulmán y no tener ninguna intención de serlo.

De esta manera, es posible afirmar que en Argentina el Islam es diverso y fragmentado. Las comunidades musulmanas están atravesadas por diferencias de pertenencia a las vertientes Sunnita, Shiita, o por la manera en que se configura en su interior la relación entre religión y origen étnico.

⁵² Weiss Tamara, *Discriminación a la comunidad musulmana*, en *Exclusión e inclusión. El problema de los colectivos discriminados*; Argentina, Delegación de Asociaciones Israelitas Argentina, Centro de Estudios Sociales, 2010, p. 90.

⁵³ Secretario General de la Organización Islámica para América Latina y Director de la Oficina de Cultura Islámica.

⁵⁴ <http://www.islamenlinea.com>

En distinta proporción, en la mayoría de las comunidades existe un grupo de musulmanes de nacimiento que, por lo general, son segunda o tercera generación de descendientes de sirios o libaneses y ocupan los principales cargos en las instituciones en las que ya participaban familiares de las generaciones anteriores.

El otro gran grupo corresponde a los convertidos, que a su vez se pueden dividir de acuerdo a los caminos que los condujeron hasta el Islam. Por un lado, la “curiosidad” aparece como uno de los primeros motivos de acercamiento entre aquellos que se convirtieron después de la década del ‘90 o después del 2001.⁵⁵

Muchos reconocen que conocieron el Islam a través de lo que los medios de comunicación presentaban, admitiendo que, por lo general, se trataba de una visión negativa y que comenzaron a buscar información hasta encontrar las instituciones a las que terminaron acudiendo.

La mayoría de ellos tiene orígenes católicos e incluso fueron educados en colegios religiosos, pero afirman haber sentido siempre una insatisfacción respecto a su anterior pertenencia religiosa.⁵⁶ Otros afirman que después del 11 de septiembre resolvieron indagar sobre el tema y algunos lo hicieron luego de realizar viajes por países de mayoría musulmana o, en el caso de algunas mujeres, luego de iniciar noviazgos con hombres musulmanes.

Un segundo conjunto de miembros conversos son los que, incluso antes del 2001, llegan al Islam entendiendo que esta religión encarna una opción política anti-imperialista o una fuerza capaz de liberar a las sociedades de la dominación internacional. Entre éstos algunos cuentan con una trayectoria de militancia, ya sea en partidos de izquierda o en el peronismo.⁵⁷

De esta manera, un fenómeno de creciente importancia es el de los “nuevos musulmanes”, es decir, personas, que siendo no musulmanas, y no teniendo lazos directos con el Islam se convierten a esta fe. Muchas de las conversiones se inscriben en el marco del Sufismo, en la búsqueda de una orientación mística que dé respuestas a las inseguridades que representa la vida contemporánea.

⁵⁵ Tereso, Dolores. “Argentinos al Islam”. 4 de mayo de 2003. Diario *La Nación*.

⁵⁶ *Ibid.*

⁵⁷ Montenegro Silvia (CONICET, Argentina), *Musulmanes en Argentina: instituciones, identidades y membresía*, ob. cit.



Capítulo II

Hábitos Alimentarios

Los hábitos alimentarios pueden ser definidos de diversas formas, como las tendencias de individuos o grupos a seleccionar, consumir y utilizar determinados alimentos en respuesta a presiones sociales y culturales; o como el conjunto de todas las comidas seleccionadas por un individuo en un momento dado y que constituyen su dieta habitual. También, pueden definirse como el comportamiento más o menos consciente, colectivo, en la mayoría de los casos y siempre repetitivo que conduce a consumir un determinado alimento o menú, con una frecuencia que varía en función de la época del año, el ambiente socioeconómico, los ingresos, el nivel de vida, la región en la que se habita, entre otros; o bien, como el comportamiento reiterado mediante el cual un individuo o un grupo prepara y consume los alimentos como una parte más de sus costumbres culturales, sociales o religiosas.⁵⁸

Los hábitos alimentarios no son innatos, sino que se forman a lo largo de la vida; nacen en la familia y pueden reforzarse en el medio escolar. La tradición, los mitos y los símbolos son determinantes de los platos de cada día; intervienen en las preferencias y aversiones que manifiestan los individuos y juegan un importante papel en las formas de preparación, distribución y servicio de las comidas.⁵⁹

De esta manera, la alimentación es un proceso de selección de alimentos, que se produce como resultado de una compleja interacción entre diversos factores, entre los cuales se pueden mencionar factores geográficos y climáticos, debido a que la temperatura, la humedad, la altitud tienen una gran influencia en las clases de cultivos y en la intensidad de la producción en una determinada zona, configurando, en cierto modo, la dieta en la misma.

Por otro lado, existen factores económicos, como el nivel de ingreso y el poder adquisitivo, que determinan el acceso a los alimentos. También, pueden mencionarse factores psicológicos, ya que comer es una actividad social que implica la interacción con otras personas, siendo expresión del estado psíquico y reflejo de las emociones.⁶⁰

Por último, un grupo importante de factores que condiciona y tiene una influencia relevante sobre los hábitos alimentarios de los distintos grupos sociales son los factores culturales. Éstos establecen no sólo el tipo de alimentos que se consumen, sino también las técnicas culinarias utilizadas en su preparación, la forma en que se consumen e incluso, la distribución horaria de las comidas diarias.

⁵⁸ Aycheh Aroub Khaznadar Homsí. “*La dieta mediterránea en Siria*”. Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Farmacia, Departamento de Nutrición, Madrid, 2001.

⁵⁹ Ramos Chamorro, Lorena. “*Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición. Recomendaciones educativas*”. Tesis doctoral. Universidad de Granada, Departamento de didáctica de las ciencias experimentales, España, 2007.

⁶⁰ Bartrina Aranceta, J, *Nutrición comunitaria*; España, Editorial Masson, 2001, p.220.

De esta manera, la cocina es un acto cultural central, influido por saberes, preceptos religiosos, clima, condiciones de vida y acceso a los productos básicos.⁶¹

Cabe destacar que la alimentación responde a la satisfacción de una necesidad indispensable para la vida; ya que es preciso ingerir determinados alimentos, para que el organismo reciba los nutrientes necesarios para sobrevivir. Sin embargo, no todo lo que se puede comer es consumido por el hombre; sino que se realiza una selección de alimentos teniendo en cuenta diversos factores y criterios, antes mencionados. Ésto determina que existan sociedades que consuman alimentos que otras aborrecen y viceversa.

Es así como las cocinas reflejan las sociedades; cada grupo social posee un cuadro de referencias que guían la elección de sus alimentos.⁶² El hombre se alimenta en función de la sociedad a la que pertenece, su cultura define la gama de lo que es comestible y las prohibiciones alimentarias que eventualmente lo discriminan respecto de otros grupos humanos.⁶³

*“Así pues, la comida no es, y nunca lo ha sido, una mera actividad biológica. La comida es algo más que una mera colección de nutrientes elegidos de acuerdo a una racionalidad estrictamente dietética o biológica (...). Comer es un fenómeno social y cultural, mientras que la nutrición es un asunto fisiológico y de la salud”.*⁶⁴

En todas las sociedades, la elección de los alimentos y los comportamientos de los comensales están sometidos a normas médicas, religiosas, étnicas y en esa medida, son sancionadas por juicios morales o de valor. Dichos valores se manifiestan en las numerosas prescripciones y prohibiciones en materia alimentaria desde el ámbito de los diferentes cultos.

Las religiones son una de las principales fuentes de emisión de normas y códigos dietéticos. El cumplimiento de las reglamentaciones alimenticias siempre ha sido una parte fundamental del contrato que han tenido que cumplir los creyentes para seguir siéndolo formalmente y acercarse, mediante la realización de determinadas prescripciones, a Dios.⁶⁵

Las creencias religiosas han intentado reinterpretar el mundo, otorgándole un significado esotérico y trascendente. Los alimentos no han escapado a esa tentación y lo habitual ha sido adjudicarles significados que rebasan ampliamente su materialidad; de esta manera, han sido instrumentos para expresar la fraternidad y la solidaridad

⁶¹ Almagro Lorca María Jesús, *Salud, alimentación y cultura. Cambios y continuidades en la cultura alimentaria de la población marroquí inmigrada a Cataluña* (s.f.) Recuperado el 3 de mayo de 2011 de http://www.ugtc.cat.net/subdominis/infermeria/images/stories/salut/salud_alimentaci_y_cultura.pdf

⁶² Contreras Hernández, J. & Arnáiz, M. G, *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*; España, Editorial Ariel, 2005, p. 216.

⁶³ Almagro Lorca María Jesús, ob. cit., p.4.

⁶⁴ Contreras Hernández, J. & Arnáiz, M. G, ob. cit. p.33.

⁶⁵ Ezquibela Jáuregui I. “Prescripciones y tabúes alimentarios: el papel de las religiones”, *Distribución y consumo*, 2009, núm. 108, p.9.

reinante en el seno de la comunidad de creyentes; símbolos y representaciones del pecado, la gracia, la impureza y la contaminación.

Asimismo, la infracción de una norma dietética se ha interpretado, en algunas circunstancias, como un atentado contra el orden divino y las leyes que derivan de él, y la ausencia o dosificación rigurosa de alimentos se ha transformado en sacrificio o en una forma de autodisciplina dirigida a la obtención del favor divino.⁶⁶

Por ello, es posible afirmar que todos los sistemas de creencias más o menos articulados, contienen algún tipo de preceptos alimentarios y concepciones dietéticas relativas a lo que es bueno y a los que es malo para el cuerpo, para la salud y para el alma.⁶⁷

Generalmente, las costumbres alimentarias de cada religión se basan en una creencia común: el alimento no sólo brinda al organismo los nutrientes necesarios para fortalecerse, sino que también tiene una influencia determinante sobre la personalidad y el alma. En otras palabras, la comida constituye una parte fundamental para lograr el bienestar físico pero, sobre todo, para alcanzar una fuerza espiritual.⁶⁸

Asimismo, es importante señalar que no todas pero sí muchas de las religiones, especialmente las de carácter monoteísta, consideran que comer es un acto carnal y pasional, opuesto a los objetivos de trascendencia y predominio del espíritu sobre la materia.⁶⁹

El Islam está presente y determina diversos aspectos y comportamientos de la vida cotidiana de los musulmanes, y así también posee una influencia relevante en sus prácticas alimentarias, pues determina lo que se puede o no se puede comer. De esta manera, existe una serie de alimentos permitidos o halal y por otro lado, un conjunto de alimentos proscritos o haram.

Halal y haram son términos que describen dos categorías correlativas y polares utilizadas para señalar el estatus de todos los alimentos y aditivos existentes e, incluso, de los cosméticos utilizados para el aseo personal.⁷⁰ A medio camino entre ambos extremos, existen ciertos comestibles de procedencia dudosa, que no especifican los procedimientos seguidos en su obtención o el origen de algunos aditivos. Por lo tanto, por ser “sospechosos” o “dudosos”, se recomienda la abstención.⁷¹

⁶⁶ Ibid.

⁶⁷ Contreras Hernández, J. “Alimentación y religión”, *HUMANITAS Humanidades Médicas*, 2007, núm. 16, p.14.

⁶⁸ Sheinbaum Rizvi Diana, *Costumbres alimentarias y creencias religiosas* (s.f.). Recuperado el 2 de mayo de 2011 de http://sepiensa.org.mx/contenidos/2007/1_costumAliment/costumAlimt_1.html

⁶⁹ Contreras Hernández, J., ob. cit. p.14.

⁷⁰ Ezquibela Jáuregui I., ob. cit., p.17.

⁷¹ Ibid., p.18 y 19.

Sin embargo, cabe aclarar que dentro del Islam existen distintas escuelas de jurisprudencia, y cada una de ellas, decide lo que es lícito o ilícito, así como también aquello que para una escuela es dudoso, para otra es permitido y para otras no debe ser consumido.

Halal significa “permitido, autorizado y saludable”⁷² y los alimentos que se encuentran dentro de esta categoría, de acuerdo a las escuelas de jurisprudencia Sunnitas⁷³, son los que cumple requisitos como, no incluir en su composición ni contener nada que sea considerado ilícito con arreglo a la ley islámica; haber sido preparados, elaborados, transportados o almacenados utilizando aparatos o medios exentos de todo aquello que sea ilegal de acuerdo a lo establecido por el Islam y no haber estado, durante su preparación, elaboración, transporte o almacenamiento, en contacto directo con un alimento que no satisfaga los requisitos antes mencionados.⁷⁴

De acuerdo a la escuela de jurisprudencia Shiita, se considera lícito consumir pescados con escamas y langostino; los diferentes tipos de palomas, gorriones, y gallinas, el pato; todas las aves que cuando vuelan su aletear es mayor que el planear de las alas y/o tienen buche, molleja y espuela detrás de las patas; y los diferentes tipo de corderos, vacas y camellos, gacela, ciervo, cabra de montaña y cebra. Cabe aclarar que los huevos de las aves siguen la norma del mismo animal; si el consumo de ese animal es lícito, también lo son sus huevos.⁷⁵

En el Corán, Allah prescribe los productos halal a todos los musulmanes, y por lo tanto, quienes infringen esta norma incurren en falta.⁷⁶

Por su parte, el término Haram significa “ilícito o prohibido”⁷⁷ y los alimentos que se incluyen bajo dicha denominación, de acuerdo a las escuelas de jurisprudencia Sunnitas, son, dentro del grupo de alimentos de origen animal, los cerdos y jabalíes; perros, serpientes y monos; animales carnívoros con garras y colmillos, como leones, tigres, osos y otros animales similares; aves de presa con garras, como águilas y buitres; animales dañinos como ratas, ciempiés y escorpiones; animales a los que el

⁷²Centro Islámico de la República Argentina, *Certificación Halal* (s.f.). Recuperado el 5 de mayo de 2011 de <http://fepat.org.ar/files/eventos/697742.pdf>

⁷³ Cabe aclarar que dentro del Islam existen distintas escuelas de jurisprudencia, que regulan las distintas normas que rigen la vida de los musulmanes y por lo tanto, también determinan lo que es lícito e ilícito en el ámbito de la alimentación. Dentro de la corriente Sunnita, es posible distinguir 4 escuelas: la escuela de Abu Hanifa, la escuela de Malík Ibn Anás, la escuela de Ash – Shafí y la escuela de Ibn Hanbal. Y dentro de la corriente Shiita, existe una sola escuela, denominada Ýafarí.

⁷⁴ Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias. *Codex Alimentarius. Requisitos Generales*; Italia, Editado por FAO/OMS, 2000, p.57.

⁷⁵ *Las impurezas en el Islam*, lección 3. Vídeo publicado por la Oficina de Divulgación Islámica Fátimah Az-Zahra.

⁷⁶ Ezquibela Jáuregui I., ob. cit., p.17.

⁷⁷ Centro Islámico de la República Argentina, *Certificación Halal*, ob. cit.

Islam prohíbe matar, por ejemplo, hormigas, abejas y pájaros carpinteros; animales que se consideran repulsivos, como piojos, moscas y gusanos; animales que viven tanto en la tierra como en el agua, como ranas y cocodrilos; mulas y burros domésticos; todos los animales acuáticos venenosos y peligrosos; todo animal que no haya sido sacrificado con arreglo a la ley islámica y la sangre.

En el caso de los alimentos de origen vegetal, se consideran haram a las plantas y sustancias estupefacientes y peligrosas, excepto cuando la toxina o el riesgo puede eliminarse durante su elaboración.

Asimismo, se encuentran prohibidas las bebidas alcohólicas y todo tipo de bebidas estupefacientes y peligrosas. Y por último, son ilícitos de acuerdo a la ley islámica todos aquellos aditivos alimentarios que contengan alcoholes, estupefacientes o derivados de animales no permitidos.⁷⁸

Según la escuela de jurisprudencia Yafarí, se considera haram a la carroña, es decir, el animal que murió por muerte natural o que fue matado de otra manera que la dictaminada por la legislación islámica; así como también, es ilícito el consumo de la sangre, si pertenece al ser humano o a un animal de sangre caliente, como serpiente, peces, lagarto, araña, caracol, escorpión, iguana, sapo, entre otros.

Por su parte, el cerdo, el perro, el vino, la cerveza y otros líquidos embriagantes son impuros bajo cualquier punto de vista. Se debe aclarar que el alcohol industrial (no usado para consumo) se considera puro y por lo tanto, apto para el consumo.

Asimismo, de acuerdo a dicha escuela Shiita, se consideran alimentos haram todos los insectos a excepción de la langosta; los depredadores; el cuervo, el pavo real, el murciélago y todas las aves de rapiña; los animales acuáticos sin escamas; los reptiles; los animales que viven bajo la tierra; el conejo y el gato.

⁷⁸ Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias, ob. cit., p.58.

Por último, es desaconsejable el consumo de caballos, burros, mulas, golondrinas y pájaros carpinteros.

Cuadro nº 1: Alimentos clasificados según el código dietético islámico

HALAL	HARAM	DUDOSO
<ul style="list-style-type: none"> • Leche de vaca, oveja, camello o cabra. • Pescado. • Miel. • Plantas no intoxicantes. • Vegetales, hortalizas y frutas frescas o congeladas. • Legumbres y granos. • Carne de animales sacrificados siguiendo el rito islámico. 	<ul style="list-style-type: none"> • Perros, burros, anfibios, reptiles, animales carnívoros, rapaces y aves nocturnas, insectos, gusanos, cerdos y sus derivados. • Animales halal que no han sido sacrificados siguiendo el procedimiento adecuado (caída, estrangulamiento, arma de fuego, muerte natural, sacrificio por ateos o idólatras). • Sangre y derivados procedentes de cualquier especie animal. • Plantas, bebidas venenosas e intoxicantes en general. • Colágeno, hormonas sexuales, etileno, extracto de vainilla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatinas, vinagres, alanina, biotina, colesterol, cobalamina, cistina, diglicéridos, diuréticos, glicéridos, glicerol, queratina, dextrina, monoglicéridos, nitrato, nitrito, ácido fosfórico.

Fuente: Alimentos permitidos y prohibidos según el Islam⁷⁹

Por lo tanto, de acuerdo con el Corán:

*“En verdad, Él os ha prohibido la carroña, la sangre, la carne del cerdo y la de todo animal sacrificado en nombre de otro que no sea Dios. Pero quien se vea obligado, no por ánimo de transgredir, ni por soberbia, no será culpable (...) Dios es perdonador. Misericordiosísimo con los creyentes”.*⁸⁰

De esta manera, las principales prescripciones alimentarias del Islam se refieren a la prohibición de la carne de cerdo, tanto su carne como su grasa. Marvin Harris⁸¹ considera que el hecho de que el cerdo, como animal omnívoro, sea un competidor directo de los humanos en la alimentación, podría ser la causa de su prohibición.

Además, una comparación entre los costos de producción en la cría de cerdos, camellos, ovejas y cabras muestra que las características fisiológicas del cerdo suponen un gasto mayor.

⁷⁹ Ezquibela Jáuregui I. “Prescripciones y tabúes alimentarios: el papel de las religiones”, *Distribución y consumo*, 2009, núm. 108, p.18

⁸⁰ González Bórnez Raúl, *El Corán*, Centro de traducciones del Sagrado Corán, 2008, p. 27.

⁸¹ Marvin Harris (Brooklyn, 18 de agosto de 1927 Gainesville, 25 de octubre de 2001) fue un antropólogo estadounidense, creador del materialismo cultural y muy conocido por sus obras de divulgación de la antropología.

Se debe tener en cuenta que dicho animal carece de glándulas sudoríparas, y en las altas temperaturas habituales en el Próximo Oriente y en el Oriente Medio el calor que surge no puede ser evacuado mediante el sudor. Por ello, buscan agua para refrescarse, pero ésta es un bien precioso y demasiado valioso para darle esta utilidad. Por lo tanto, la prohibición del consumo de carne de cerdo supondría, en este caso, un modo de poner freno a un comportamiento antieconómico y perjudicial para las personas.⁸²

Sin embargo, se debe tener en cuenta que la comunidad musulmana no comparte dicha hipótesis. De acuerdo a Seied Said Ajtar Rizv, un catedrático de la República de Irán, esta prohibición se basa en el deseo de purificación de la naturaleza humana; desde el Islam, se considera al cerdo como un animal impuro, haragán, origen de diversas enfermedades.⁸³

Asimismo, según el Corán otros animales pueden resultar no comestibles por el hecho de que está prohibido matarlos. La sangre también es considerada un alimento haram, debido a que, para los musulmanes, es por la sangre por donde fluyen todas las enfermedades y si se consume la sangre de los animales, por lo tanto, éstas serán transmitidas al hombre.⁸⁴

En cuanto a las bebidas alcohólicas, su prohibición obedece a un principio digno de ser considerado: no se deben consumir productos cuya toxicidad afecte al sistema nervioso y a la capacidad de juicio de las personas, y que pueden dar lugar a problemas familiares y sociales e incluso a la muerte.

Por último, cabe destacar que resulta prohibido todo animal que no haya sido sacrificado de acuerdo con el ritual islámico. El sacrificio ritual exige que el matarife sea un musulmán, que esté en posesión de sus facultades mentales y conozca los procedimientos islámicos del sacrificio. Asimismo, el animal que vaya a ser sacrificado deberá ser lícito de acuerdo con la ley islámica y deberá estar vivo en el momento de la matanza.

Durante el sacrificio deberá pronunciarse la frase “Bismillah” (en el nombre de Allah) y el utensilio empleado deberá ser afilado y no deberá separarse del animal durante el acto. Es importante señalar, que se debe seccionar la tráquea, el esófago y

⁸² Zabaleta, E. & Galluralde, C. “Estudio del Mapa Alimentario de la Población Inmigrante Residente en la Comunidad de Madrid: Marroquíes, Ecuatorianos y Colombianos”, en *Documentos Técnicos de Salud Pública*; España; Editada por Instituto de Salud Pública, Consejería de Sanidad y Comunidad de Madrid; 2002, p.62.

⁸³ Seied Said Ajtar Rizv, *¿Por qué los musulmanes no comen carne de cerdo?* (s.f.). Recuperado el 7 de mayo de 2011 de <http://www.islamrevolucionario.com/DESCARGAS/POR+QUE+LOS+MUSULMANES+NO+COMEN+CARNE+DE+CERDO.pdf>

⁸⁴ Zabaleta, E. & Galluralde, C., ob. cit., p. 64.

las principales arterias y venas de la zona del cuello.⁸⁵ Esto es así, ya que se considera que dicha práctica permite que el alma del animal escape del cuerpo con su sangre. Asimismo, se debe evitar tocar la columna vertebral del animal, pues, de lo contrario, resultaría impuro.⁸⁶

En Argentina, la única empresa autorizada por el Centro Islámico de la República Argentina para realizar sacrificios rituales en los frigoríficos certificados es The Halal Catering Argentina. Los servicios provistos por la empresa se centran en garantizar el cumplimiento del rito halal en todas las etapas productivas y de logística, así como de control de calidad y certificación del producto. Entre estas actividades están la habilitación de la planta faenadora, la evaluación de los métodos y procedimientos de faena existentes, la faena del ganado de origen halal efectuada por integrantes de la comunidad islámica, la supervisión y confección de informes de faena halal informando la trazabilidad del producto, el sellado en árabe de la mercadería y la identificación, refrigeración, empaque y congelado en cámaras de frío exclusivas. Cabe destacar que estos procesos son comunes para los ganados bovinos, ovinos, caprinos, aves, y animales silvestres permitidos.⁸⁷ Se debe aclarar que si bien existen otras empresas que se dedican al sacrificio de animales de acuerdo al ritual islámico, las mismas no están autorizadas por el Centro Islámico de la República Argentina.

Por otro lado, otras prohibiciones alimentarias del Islam hacen referencia a la impureza de aquellos alimentos que son adquiridos en condiciones ilícitas, por ejemplo que hayan sido robados o comprados con dinero robado o procedente de la venta de vino o de cerdo o manipulado por un hombre impuro. Asimismo, resulta impura la comida servida en platos de oro o de plata y está prohibido comer o beber sirviéndose con la mano izquierda, ya que ésta se usa para eliminar las impurezas del cuerpo. Sin embargo, en casos de necesidad, todas las prohibiciones puede ser transgredidas y el creyente será juzgado entonces por su intención.⁸⁸

En relación al momento de la comida, cabe destacar que antes de comer es recomendable lavarse las manos y comenzar con la frase “Bismillah”. Asimismo, se recomienda que los bocados sean de pequeño tamaño y bien masticados, ya que esto

⁸⁵ Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias, ob. cit., p.59.

⁸⁶ Contreras, J., ob. cit., p. 19.

⁸⁷ Dirección Nacional de Transformación y Comercialización de productos pecuarios, Subsecretaría de Ganadería, *Mercado cárnico halal* (s.f.). Recuperado el 13 de mayo de 2011 de <http://www.minagri.gob.ar/SAGPyA/ganaderia/bovinos/03=An%C3%A1lisis%20Econ%C3%B3mico/03=Documentos%20de%20Trabajo/archivos/000001DT%20.%20Mercados%20Halal.pdf?PHPSESSID=b41eccf11fdee707392fc0cd5a0a775a>

⁸⁸ Sheinbaum Rizvi Diana, *Costumbres alimentarias y creencias religiosas*, ob. cit.

facilita su digestión. No es aconsejable comer en exceso y se desaprueba que se derroche la comida.

*“¡Oh, hijos de Adán! Poneos vuestros adornos cada vez que recéis, y comed y bebed, pero sin excesos, pues a Él no le agradan quienes se extralimitan.”*⁸⁹

El Islam enseña a disfrutar de los placeres de la vida, incluyendo la comida, de una manera moderada sin transformarse en esclavos de los propios deseos y sin perder de vista el primordial objetivo espiritual.⁹⁰ Los musulmanes promueven el concepto de “comer para vivir, no vivir para comer”; aconsejan nunca comer hasta satisfacerse y siempre compartir la comida. El acto de alimentarse se considera un acto de subsistencia y buena salud; no están bien vistos los desenfrenos ni los caprichos alimentarios.⁹¹ Al finalizar la comida, se recomienda dar gracias a Allah y lavarse nuevamente las manos.

Otra norma alimentaria de obligado cumplimiento para todos los musulmanes y uno de los pilares básicos del Islam, es el ayuno durante el mes de Ramadán, que consiste en la abstención total de comida, bebida y relaciones sexuales desde el alba hasta la puesta del sol. Se realiza durante el noveno mes del calendario lunar y es una de las festividades más importantes de la religión islámica, ya que en

*“el mes de Ramadán (...) fue hecho descender el Corán, como una guía para la gente, como indicaciones claras de la Guía y del Discernimiento. Por tanto, quien de vosotros esté presente ese mes, que ayune en él. Y quien esté enfermo o de viaje, que ayune un número igual de días en otro momento.”*⁹²

De esta manera, el Ramadán es el mes sagrado de los musulmanes, que impone múltiples transformaciones relativas a los hábitos cotidianos: en las formas y los tiempos de la alimentación, en la actividad laboral y en el contexto de las relaciones sociales y familiares, pudiendo considerarse tanto como una fiesta como un sacrificio. Una fiesta por el sentimiento de unión de todos los musulmanes y solidaridad hacia los demás; pero también un sacrificio, porque este es el mes del ayuno, que supone dejar de comer, de beber, de mentir, de fumar, desde la salida hasta la puesta del sol.

Cabe destacar que el ayuno de Ramadán es obligatorio para todos los hombres y mujeres que cumplen una serie de requisitos, como haber llegado a la pubertad y estar sanos mentalmente; es decir, a las personas menores de cierta edad no se obliga a practicar el ayuno, pero si es recomendable que los padres los alienten a

⁸⁹ González Bórnez Raúl, *ob. cit.*, p. 155.

⁹⁰ *La Dieta y Los Modales Islámicos* (s.f.). Recuperado el 4 de mayo de 2011 de http://www.islamicbulletin.com/newsletters/issue_16_spanish/diet.aspx

⁹¹ Serra Majem, L. & Aranceta Bartrina, J., *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*; España, Editorial Elsevier, 2006, p.603.

⁹² González Bórnez Raúl, *ob. cit.*, p. 29.

realizarlo al menos durante pocos días, con el fin de poder acostumbrarse y llevarlo a cabo sin dificultad al ser mayores.

Otra condición es poseer un buen estado físico y no encontrarse de viaje. Las personas que presentan alguna enfermedad durante el mes de Ramadán o aquellos que están de viaje, deben realizar el ayuno en otro momento. En el caso de los enfermos crónicos así como también de las personas de edad avanzada, no es necesario que recuperen los días, sino que están obligados a dar de comer en compensación a un pobre por cada día que no hayan ayunado.

Por su parte, las mujeres embarazadas, las madres lactantes o las mujeres que están con la menstruación, tienen la obligación de no ayunar, pero deben recuperar los días que pierden después del mes de Ramadán.⁹³ Asimismo, es importante mencionar que aquellos que donan sangre para salvar la vida de otra persona pueden romper el ayuno.⁹⁴

Por otro lado, se debe tener en cuenta que la abstención de comida y bebida, sólo es una de las características del Ramadán; centrarse únicamente en ella sería como observar una parte del mismo. Para los musulmanes, existen otras dimensiones, espiritual, social y religiosa que lo completan y le dan sentido.

De esta manera, también se realiza un ayuno a nivel espiritual, que consiste en no mentir, no enojarse, no calumniar, no gritar y no ser irrespetuoso. Durante este mes, el musulmán intenta cambiar para ser mejor persona; en definitiva, este período es considerado como un mes válido para reforzar el alma y el espíritu, a través del refuerzo de la voluntad.

En relación a la dimensión religiosa, cabe destacar que el Ramadán no sólo rememora el período durante el cual fue revelado el Corán a Muhammad, sino que además es una festividad que se caracteriza por la oración, la expresión, y la reafirmación de los valores y normas del Islam.

Por último, para los musulmanes, dicho mes tiene un claro carácter social, pues consideran que durante los primeros días de ayuno, en los cuales están hambrientos y sedientos, comprenden mejor el sufrimiento al que se ven sometidos los pobres. Esto despierta en las personas de religión islámica un sentimiento de caridad y de compartir con los demás.

En cuanto a la alimentación durante dicho período, generalmente el ayuno se rompe ingiriendo dátiles, agua y leche, ya que ésta era una tradición del Profeta Muhammad. Asimismo, especialmente en los países islámicos, suele consumirse una sopa denominada harira, hecha con caldo de cordero, garbanzos, lentejas, cebolla,

⁹³ Budak Ali, *El ayuno en el Islam y El mes de Ramadán*; Turquía; Ediciones Light, 2005, p.62.

⁹⁴ Ibid, p. 63.

tomate, apio y harina.⁹⁵ La comida mediante la cual se interrumpe el ayuno se conoce con el nombre de Iftar, que significa desayuno en árabe.

Dos o tres horas después de la misma se desarrolla la cena. Ésta es la principal comida del día y se realiza siempre en el hogar, ya sea con la familia o con amigos. La cena se caracteriza por la exaltación de los sentidos, el exceso y la ostentación tanto por la cantidad como por la calidad, predominando en ella los alimentos de origen animal. Por lo general, se trata de platos que requieren una gran preparación; como guisos o estofados de carne de cordero o ternera, ensaladas, tortillas rellenas, papas fritas, entre otros. Luego, suelen servirse diversos y variados dulces como postre.⁹⁶

Finalmente, con el objetivo de poder llevar a cabo todo el día de trabajo y ayuno hasta la puesta del sol sin ingerir alimentos, hay personas que se levantan una o dos horas antes del amanecer, para hacer una comida ligera a base de leche, dátiles y dulces.⁹⁷ Dicha comida recibe el nombre de Sahur, y es recomendada a los creyentes, aunque sea sólo un bocado de alimento, ya que se considera que tanto Dios como los ángeles bendicen a aquellos que la realizan. En la misma, se recomienda consumir platos elaborados con harina, así como también carne, la cual es fuente de proteínas y se digiere lentamente, sobre todo para aquellos que les resulta difícil soportar el hambre durante el día. Asimismo, suelen recomendarse las almendras, debido a que contienen un poco de grasa y son ricas en proteínas y fibra.⁹⁸

Cabe aclarar que lo expuesto anteriormente es efectuado con mayor frecuencia por musulmanes residentes en países islámicos, o bien, por inmigrantes musulmanes de dichas naciones, debido a que, en el caso de los países islámicos el ritmo de vida se modifica completamente durante el mes de Ramadán. La actividad económica, social y cultural se traslada a la noche, de esta forma, los bancos y la administración pública suelen atender sólo hasta las dos de la tarde; los centros comerciales suelen permanecer abiertos hasta altas horas de la madrugada y los restaurantes abren por la noche. El ambiente que se vive es religioso y por lo tanto, los hábitos de los ciudadanos en los países islámicos se adaptan para tal fin durante el mes de Ramadán.⁹⁹

En el caso de los inmigrantes, las tradiciones en relación a la alimentación, como son el consumo de dátiles y de comidas árabes típicas, suelen cumplirse

⁹⁵ Zabaleta, E. & Galluralde, C., ob. cit., p. 91.

⁹⁶ Ibid. p. 68.

⁹⁷ Almagro Lorca María Jesús, *Salud, alimentación y cultura. Cambios y continuidades en la cultura alimentaria de la población marroquí inmigrada a Cataluña*, ob. cit.

⁹⁸ Budak Ali, ob. cit. p.105.

⁹⁹ Guerrero Morilla, Raúl Rodolfo. “Análisis nutricional y mecanismos de adaptación a la restricción hídrica, durante el ayuno de Ramadán, en jóvenes musulmanes de Ceuta”. Tesis doctoral. Universidad de Granada, Escuela de Enfermería Ceuta, 2008, p. 12.

rigurosamente, debido a que el Ramadán permite distinguir y separar a los creyentes de quienes no lo son y se convierte en un rasgo de identidad y fraternidad religiosa.

Asimismo, posee una importante eficacia simbólica, en tanto que densifica las relaciones sociales y las constituye en comunidad.¹⁰⁰

*“Por medio del Ramadán, el musulmán traza los límites de su propia alteridad y construye su grupo de pertenencia en una sociedad no islámica”.*¹⁰¹

Por último, las prácticas alimentarias durante el Ramadán de los musulmanes de Argentina suelen variar de una familia a otra, pero por lo general, la dieta no sufre grandes variaciones con respecto a la habitual. Asimismo, cabe señalar que en algunos lugares de nuestro país se presenta la dificultad de acceder al consumo de carne halal, debido a la falta de establecimientos adecuados que realicen el sacrificio de los animales según el ritual islámico. Por lo tanto, ésto favorece el desarrollo de diferentes estrategias por parte de la población musulmana: el consumo de otros alimentos como pescado, huevos, productos vegetales; el abandono de esta práctica y el consumo de carne no halal; o la realización del sacrificio por parte de la comunidad, sobre todo en momentos festivos, como el ayuno de Ramadán y la fiesta de sacrificio del cordero.

De esta manera, es posible demostrar cómo la selección alimentaria también responde a factores situacionales, es decir, a la disponibilidad y posibilidades de obtención del alimento.

Y por último, se debe tener en cuenta que estos musulmanes, son argentinos, y por lo tanto, sus hábitos alimentarios no difieren, en gran medida, de los de otros argentinos con creencias religiosas distintas. Es decir, no es costumbre de ellos consumir harira u otros platos típicos árabes y tampoco, será su costumbre consumir dichos platos durante el Ramadán. Si es frecuente el consumo de dátiles, los cuales

¹⁰⁰ Tarrés Chamorro, S. “Religiosidad Musulmana en España: el Ramadán Como Tiempo Festivo”, *Zainak, Cuadernos de Antropología-Etnografía*, 1999, núm. 18, p. 269

¹⁰¹ Ibid.

suelen repartirse en algunas mezquitas de Buenos Aires el último viernes de Ramadán.

Imagen nº 6: Reunión de musulmanes durante Ramadán



Fuente: El mes de Ramadán ¹⁰²

El *Eid ul Fitr* es la fiesta que marca el final del Ramadán y durante la misma, los musulmanes agradecen a Dios por haberles dado la voluntad, la fuerza y la resistencia para poder realizar el ayuno y obedecer su mandato durante el mes de Ramadán. Se celebra a lo largo de tres días; se intercambian regalos y los amigos y la familia se reúnen para rezar en congregación.¹⁰³

Cabe destacar que antes de este día de fiesta debe entregarse el zakat el Fitr, limosna recomendada de Ramadán, para que los que disponen de menos medios económicos puedan celebrarlo igual que los demás.

El zakat sirve para fortalecer los vínculos de hermandad entre la comunidad musulmana y no es solamente un acto de caridad, sino que también tiene otras enseñanzas: es un derecho de los más pobres, que no se ven así obligados a pedir limosna durante dicha festividad y además, permite al ayunante purificar cualquier falta cometida durante Ramadán.

Es importante señalar que el pago del zakat puede ser en dinero o bien, en forma de alimentos. En los estados islámicos, la legislación establece el porcentaje del ingreso anual que el creyente debe donar.¹⁰⁴ En el caso de los alimentos, se recomienda entregar aquellos que puedan almacenarse, como arroz, harina y dátiles.

¹⁰² El mes del ayuno de Ramadán es el mes en que más se come (s.f.). Recuperado el 6 de mayo de 2011 de <http://blogs.periodistadigital.com/religion/object.php?o=469260>

¹⁰³ Islam en Mar del Plata (s.f.). Recuperado el 9 de mayo de 2011 de <http://islammdp.blogspot.com/>

¹⁰⁴ *El Islam* (s.f.). Recuperado el 10 de mayo de 2011 de http://www.ceerjircea.org.ar/CONSUDEC/1079-CONSUDEC-El-Islam-N_1079.pdf

De este modo, a través del Ramadán, el musulmán renueva anualmente su condición de miembro de una comunidad, constituyendo esta una época de reencuentro y estimulación de la sociabilidad y de la solidaridad del grupo.¹⁰⁵

La otra gran festividad de los seguidores de Allah se denomina *Id al Adha* o Fiesta del Sacrificio. En la misma se conmemora el acto de sumisión ofrecido por Abraham a Dios cuando, dispuesto a inmolar en su nombre a su hijo Ismael, fue detenido por el ángel Gabriel, quien sustituyó a Ismael por un cordero e instituyó que a partir de ese momento Abraham y sus descendientes conmemorasen la ocasión con un sacrificio animal. Por eso, la fiesta consiste en sacrificar corderos y comerlos en comunidad.¹⁰⁶

Dicha celebración comienza el décimo día del último mes del año, abarca tres jornadas y coincide con la finalización del *haj* o peregrinación a la Meca. Su particularidad reside en la exigencia de sacrificar un animal, para posteriormente proceder a su distribución equitativa entre familiares, vecinos, amigos y personas de bajos recursos.

El rol del hombre y de la mujer está claramente delimitado. Mientras los hombres se encargan del sacrificio del animal; las mujeres preparan la carne, aderezándola con especias diferentes, para la elaboración de los platos: se hace en guiso, a la plancha, entre otras formas.

Esta festividad también supone el compartir la comida con los demás. El cordero sacrificado se divide en tres partes: una para los necesitados, otra para los amigos y la tercera para los miembros de la familia. De esta manera, se comparten los alimentos con los más pobres. Es una fiesta para estar con la familia, los amigos y los vecinos; la comida se comparte en el ritual, un acto social que fomenta y estrecha los lazos de solidaridad.¹⁰⁷

¹⁰⁵ Tarrés Chamorro, S., ob. Cit., p. 273.

¹⁰⁶ Sarmiento Gustavo. “Dos mil musulmanes celebraron la Fiesta del Sacrificio en Buenos Aires”. 17 de Noviembre de 2010. Diario *Tiempo Argentino*.

¹⁰⁷ Almagro Lorca María Jesús, *Salud, alimentación y cultura. Cambios y continuidades en la cultura alimentaria de la población marroquí inmigrada a Cataluña*, ob. cit.

Cabe destacar que en nuestro país, se considera día no laborable para los musulmanes, el día de la Fiesta del Sacrificio, al igual que el Año Nuevo Musulmán y el día de la culminación del ayuno de Ramadán.¹⁰⁸

Imagen nº 7: Fiesta del sacrificio del cordero



Fuente: La fiesta del cordero¹⁰⁹

De esta manera, de acuerdo a lo expuesto anteriormente se puede afirmar que la comida, entendida en el más amplio sentido de la palabra, siempre ha sido utilizada por los grupos humanos para expresar y reforzar sus vínculos sociales, de tal forma que el análisis minucioso de los rituales y ceremoniales, proscripciones y prescripciones, y comensalidad puede arrojar luz sobre la naturaleza y características de la comunidad que se toma como objeto de estudio.¹¹⁰

Lo que comemos, el conjunto de las prácticas alimentarias y lo que no comemos, es decir, las proscripciones, aversiones o tabúes, constituyen indicadores de identidad y revelan la pertenencia a un determinado grupo sociocultural.

A través del alimento el hombre vehiculiza patrones de conducta, normas, prohibiciones religiosas, modos de jerarquía y alcance de funciones.

Por lo tanto, los alimentos destinados al consumo humano acaban por dotarse de diversos significados, es decir, socio-culturales, religiosos, económicos, históricos o comunicativos, que poco tienen que ver con su naturaleza original.¹¹¹

¹⁰⁸ Dispuesto por el Decreto 1584/2010.

¹⁰⁹ *La fiesta del cordero* (s.f.). Recuperado el 9 de mayo de 2011 de <http://alianzcivilizaciones.blogspot.com/2008/12/la-fiesta-del-cordero-sera-oficial-en.html>

¹¹⁰ Ezquibela Jáuregui I., ob. cit., p.8.

¹¹¹ ----- “Los alimentos como señas de identidad. Patrones culturales y alimenticios. El ejemplo de La Rioja”, *Distribución y consumo*, 2002, núm. 94, p.1.



Capítulo III

El ayuno de Ramadán

El Ramadán es el mes sagrado del Islam que tiene lugar en el noveno mes del calendario lunar, y dura aproximadamente 29 días según la época del año. Al tratarse de un mes lunar, cada año se realiza 11 días antes, y cada 9 años coincide con una estación distinta.

Durante dicho período los fieles musulmanes deben practicar la abstención absoluta de la ingesta, tanto de alimentos sólidos como líquidos, incluyendo el agua y los medicamentos, desde el momento de la salida del sol hasta su puesta, sin restricciones en el resto de las horas del día. Es así como la práctica del ayuno comporta importantes cambios en los hábitos cotidianos de vida, especialmente en los que se refieren a los ritmos de vigilia-sueño y alimentación, que se ven modificados radicalmente, realizándose tanto las comidas como la ingesta de agua por la noche, con detrimento de las horas de descanso.

Cabe mencionar que generalmente, la comida comienza a prepararse al mediodía, siendo las mujeres las principales encargadas de su elaboración. La cena pasa a ser la comida más importante de la jornada y los platos suelen contener gran cantidad de líquidos, como por ejemplo harira y guisos.¹¹² La ingesta alimentaria se concentra en dos comidas principales, la primera que corresponde a la hora que el sol se pone o Iftar y la segunda, antes del amanecer, denominada Suhur. Entre estas comidas, suele ser común el hábito de picotear alimentos ricos en hidratos de carbono.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que las modificaciones en los hábitos alimentarios durante el Ramadán no sólo se centran en una condensación de las comidas y en un cambio de horarios, sino también en sus aspectos cualitativos.

En algunos estudios, se ha señalado que el Ramadán no supone esencialmente una malnutrición o una inadecuada ingesta de calorías¹¹³, o que no genera significativas variaciones en relación a la ingesta de hidratos de carbonos, grasas o proteínas en comparación con la dieta previa al ayuno.¹¹⁴ Sin embargo, esta cuestión no está exenta de controversia, poniéndose de manifiesto una variabilidad que depende de la región y condiciones en las que se realiza el Ramadán. En este sentido, algunos autores reseñan un aumento de las calorías ingeridas como consecuencia de una dieta más elevada en proteínas y grasas¹¹⁵ o debido a un mayor consumo de

¹¹² Guerrero Morilla, Raúl Rodolfo. “Análisis nutricional y mecanismos de adaptación a la restricción hídrica, durante el ayuno de Ramadán, en jóvenes musulmanes de Ceuta”. Tesis doctoral. Universidad de Granada, Escuela de Enfermería Ceuta, 2008, p. 91.

¹¹³ Hussaini, N. “Dietary analysis of Muslim students.” *Journal of the Islamic Medical Association*, 1982. October.

¹¹⁴ Al-Hourani H., Atoum M. Body composition, nutrient intake and physical activity patterns in young women during Ramadan. *Singapore Medical Journal*, 2007, núm. 48.

¹¹⁵ Frost G. & Pirani, S. “Meal frequency and nutritional intake during Ramadan: a pilot study.” *Human nutrition applied nutrition*, 1987, 41 (1): 47-50

hidratos de carbono y proteínas.¹¹⁶ Otros trabajos han arribado a la conclusión que la dieta durante el cumplimiento de dicho precepto es hiperlipídica, hipoglúcida e hipoproteica.¹¹⁷

Oliveras López M. J. et. al.¹¹⁸ en un estudio realizado en España, exponen que la ingesta de macronutrientes en el tiempo de Ramadán, es desequilibrada comparada con las recomendaciones para dicha población, ya que se observa un aumento en la ingesta de lípidos, que representan un 48 % de la energía total, frente al 30 % recomendado, a costa de disminuir las proteínas a un 9 % de la energía total, frente al 15 % que se recomienda, y los hidratos de carbono hasta un 43 % de las calorías totales, frente al 50 – 60 % recomendado.

En cuanto a la calidad de la grasa, el aporte de ácidos grasos poliinsaturados es del 5,7 % de la energía total de la dieta, valor inferior al recomendado. Sin embargo, el aporte de los ácidos grasos monoinsaturados, se encuentra alrededor del 19,3 % de la energía, siendo un valor adecuado de acuerdo al ATP III (Adult Treatment Panel III).

Por último, la ingesta de grasas saturadas es del 18 %, frente al 10 % recomendado, lo cual se debe al elevado consumo de comidas rápidas (pizzas, pastas con salsas preparadas, preparados congelados para microondas), y productos de pastelería.

En la misma investigación, también se pudo comprobar que la energía era aportada solamente por tres comidas diarias, incluso a veces, sobre todo en el caso de las mujeres, el número de comidas al día se redujo a dos.

En conjunto la mayoría de los autores coinciden que durante el ayuno, los musulmanes consumen más alimentos de cada grupo alimentario, señalándose un aumento en la ingesta de productos lácteos, de carne y verduras y una disminución en el grupo de los cereales.

Por otro lado, en relación al estado nutricional, algunos estudios^{119 120} señalan que el cumplimiento de dicho precepto genera un descenso en el peso corporal, observándose además una disminución del metabolismo basal, durante el día, con el objetivo de adaptar al organismo a la nueva situación. Contrariamente otros

¹¹⁶ Adlouni A., Ghalim N., Benslimane A., Lecerf J.M., Saile R. “Fasting during Ramadan induces a marked increase in high-density lipoprotein cholesterol and decrease in low-density lipoprotein cholesterol.” *Annals of Nutrition & Metabolism*, 1997, 41 (4): 242-249.

¹¹⁷ Ben Salama F., Hsairi M., Belaid J., Achour N., Achour A., Nacef T. “Les dépenses et la consommation alimentaire chez les sportifs lyceens pendant et en dehors du mois de Ramadan effet du jeune sur la performance.” *Tunis Med* 1993, 71 (2): 85-89.

¹¹⁸ Oliveras López M. J., Agudo Aponte E., Nieto Guindo P., Martínez F., López García de la Serrana H. y López Martínez M.C., “Evaluación nutricional de una población universitaria marroquí en el tiempo de Ramadán”, *Nutrición Hospitalaria*, 2006, núm. 21.

¹¹⁹ Bilito Y. Effects of Ramadan fasting on body weight and the biochemical and haematological parameters of the blood. *Arab gulf Journal of scientific reserch*, 16 (1): 1 – 13.

¹²⁰ Soliman N., Effects of Fasting during Ramadan. *Journal of Islamic Medical Association*, 1987.

investigadores (Guerrero R., Sánchez Caravaca Ma., Ramírez J., Pérez J., Jiménez M.)¹²¹ (Frost G. & Pirani S.)¹²², han encontrado un aumento del peso corporal durante el mes de Ramadán, asociado a una disminución del número de comidas diarias y al mayor consumo de alimentos ricos en calorías.

Asimismo, se debe tener en cuenta que Jiménez M. & Ramírez J.¹²³ no encuentran diferencias significativas en el peso corporal, constatando ligeras pérdidas de peso con un importante componente de variabilidad individual, que se recupera pronto, en el período inmediato posterior.

En lo referente a los cambios en la composición corporal, los resultados también son contradictorios, dado que en algunos trabajos se ha indicado un descenso significativo del porcentaje de grasa corporal en comparación con los valores pre – ramadán¹²⁴; mientras que otros autores no han observado grandes diferencias en el porcentaje de grasa abdominal, pero sí una reducción en la grasa visceral.¹²⁵ Por su parte, un estudio en escolares musulmanes, desarrollado en la ciudad de Ceuta, destaca un aumento del porcentaje de grasa corporal en mujeres y un descenso en chicos.¹²⁶

Por otro lado, en una investigación realizada sobre un grupo de musulmanes de la Universidad de Granada en España, fue posible apreciar variaciones en algunas medidas antropométricas que ponen de manifiesto ciertos cambios en la composición corporal, como un aumento del Área grasa del brazo (AGB), del Perímetro del brazo (PB), de la Pierna media (PM) y de la Circunferencia de pierna (CP), todo ello como consecuencia del excesivo consumo de grasas. Por el contrario, se produjo una disminución del Perímetro muscular del brazo (PMB) y del Área muscular del brazo (AMB), debido al déficit de proteínas en la dieta, y una disminución del peso corporal.¹²⁷

¹²¹ Guerrero R., Sánchez Caravaca Ma., Ramírez J., Pérez J., Jiménez M. Modificaciones en la composición corporal, la dieta y hábitos de vida en alumnos musulmanes ceutíes que practican el ayuno de Ramadán. *Inmigración, interculturalidad y convivencia*, p.387 – 405.

¹²² Frost G. & Pirani S., Meal frequency and nutritional intake during Ramadan: a pilot study. *Human nutrition. Applied nutrition*, 41 (1) 47 – 50.

¹²³ Jiménez M. & Ramírez J., Peso corporal y condición física en estudiantes musulmanes durante el ayuno de Ramadán. Alimentación y cultura : actas del congreso internacional, 1998, Museo Nacional de Antropología, España, 1999 , p. 644-655

¹²⁴ Sweileh N., Schnitzler A., Hunter GR. & Davis B., composition and energy metabolism in resting and exercising muslims during Ramadan fast. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Jun 32 (2) 156 – 163.

¹²⁵ Yucel A, Degirmenci B, Acar M, Albayrak R, and Haktanir, A. The effect of fasting month of Ramadan on the abdominal fat distribution: assessment by computed tomography. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 204 (3): 179 – 187.

¹²⁶ Guerrero R., Sánchez Caravaca Ma., Ramírez J., Pérez J., Jiménez M., ob. cit.

¹²⁷ Oliveras López M. J., Agudo Aponte E., Nieto Guindo P., Martínez F., López García de la Serrana H. y López Martínez M.C., ob. cit., p. 315.

De esta manera, los estudios antes mencionados evidencian cambios en la composición corporal de los musulmanes que realizan el ayuno de Ramadán, que se manifiestan finalmente en las variaciones que se generan en el peso de los sujetos en estudio.

En cuanto al perfil lipídico, se ha informado de un descenso en el nivel de colesterol total, junto con el de triglicéridos y el de lipoproteínas de baja densidad (colesterol – LDL) y un aumento de las lipoproteínas de alta densidad (colesterol – HDL), lo que se ha interpretado como un efecto beneficioso del Ramadán como cardioprotector.¹²⁸

No obstante, Maislos M.et. al.¹²⁹ no han encontrado diferencias en la concentración de colesterol – LDL con respecto al inicio del ayuno, confirmando sin embargo el aumento del colesterol – HDL. Pero también existen resultados en la dirección contraria, es decir, un aumento en los niveles de LDL y un descenso en los de HDL, sin observarse cambios en los niveles de colesterol total.¹³⁰

Asimismo, Afrasiabi A. et. al.¹³¹ en un estudio realizado en Irán, sugieren que el Ramadán genera un descenso sólo de triglicéridos, sin variación en los demás parámetros lipídicos. Y por último, otros autores, como Aksungar Fb. et al.¹³² sostienen que no existen diferencias significativas en los valores de colesterol total, triglicéridos, colesterol – LDL y HDL, en comparación con los valores previos al ayuno.

Por lo tanto, se puede afirmar que no existe consenso en relación a los cambios en el perfil lipídico durante el cumplimiento del Ramadán; lo cual puede deberse a que las condiciones bajo las que se realizaron las distintas investigaciones no son las mismas, lo que puede provocar ciertas variaciones en los resultados finales. Asimismo, los niveles de lípidos en sangre dependen en gran medida de la alimentación, la cual varía de una persona a otra en función de sus costumbres y hábitos alimenticios, lo que puede dar lugar a diferentes respuestas del ayuno sobre el perfil lipídico.

¹²⁸ Adlouni. A., Ghalim N., Benslimane A., Lecerf JM. & Saile R. Fasting during Ramadan induces a marked increase in high-density lipoprotein cholesterol and decrease in low-density lipoprotein cholesterol. *Annals of Nutrition and Metabolism* 1997; 41 (4): 242-249.

¹²⁹ Maislos M., Khamaysi N., Assali A., Abou-Rabiah Y., Zvili I., Shany S. Marked increase in plasma high-density-lipoprotein cholesterol after prolonged fasting during Ramadan. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1993; 57 (5): 640-642.

¹³⁰ Hallak MH, Nomani MZ. Body weight loss and changes in blood lipid levels in normal men on hypocaloric diets during Ramadan fasting. *The American Journal of Clinical Nutrition* 1988; 48 (5): 1197-1210.

¹³¹ Afrasiabi A., Hassanzadeh S., Sattarivand R., Mahboob S. Effects of Ramadan fasting on serum lipid profiles on 2 hyperlipidemic groups with or without diet pattern. *Saudi Medical Journal* 2003; 24 (1): 23-6.

¹³² Aksungar Fb., Eren A., Ure S., Teskin O. Ates G. Effects of intermittent fasting on serum lipid levels, coagulation status and plasma homocysteine levels. *Annals of Nutrition and Metabolism* 49(2), 77-82.

Por otro lado, se debe tener en cuenta que uno de los aspectos más destacables durante el ayuno de Ramadán es la posible deshidratación que pueden sufrir los individuos que lo llevan a cabo, debido a las horas que pasan sin ingerir ningún tipo de líquido; fenómeno que se hace evidente durante la primera semana del ayuno, mientras que en la última semana se alcanzan valores próximos a los normales.¹³³

Además, el peligro de deshidratación es mayor cuando el Ramadán debe realizarse en verano, debido a que los días son más largos y más calurosos y por lo tanto, deben pasar mayor tiempo ayunando.

Cabe mencionar que durante la jornada diurna, se han encontrado disminuciones en el volumen de orina con significativas reducciones en la cantidad de sodio excretado y en menor medida en la de potasio. Paralelamente se han observado aumentos en los niveles de sodio, bicarbonato y cloro.¹³⁴

Asimismo, Prentice, A.M. et al.¹³⁵ en un estudio llevado a cabo en el Reino Unido, apreciaron síntomas de deshidratación en mujeres lactantes, lo cual tiene un efecto negativo sobre la concentración de sodio, potasio y lactosa de la leche materna; por lo que el ayuno de Ramadán puede producir cambios en la osmolaridad y en la composición de la misma. Justamente es por este motivo, que las madres en período de lactancia no están obligadas a realizarlo, debiendo recuperar los días perdidos una vez finalizado el amamantamiento, con el objetivo de evitar cualquier problema o complicación que pueda afectar no sólo su salud, sino especialmente la del niño. Sin embargo, la decisión es personal y los deseos de cumplir con las normas de la religión también.

De esta manera, debido a la carencia de agua y sales, se plantea la necesidad de un reajuste continuo, por cuanto que los sujetos han de mantener las actividades de la vida diaria, incluyendo en ciertas ocasiones, la práctica deportiva.

Se ha descrito un fenómeno de reajuste hídrico durante el período de ayuno en dos fases: una aguda durante los primeros días, basada en la intervención de mecanismos de acción a corto plazo, que persiguen la conservación de la osmolaridad plasmática, como la liberación de la hormona antidiurética (ADH),¹³⁶ la cual es segregada por la neurohipófisis y tiene como función primordial la reabsorción de agua en los túbulos renales, con el fin de conservar el agua y regular la tonicidad de los líquidos corporales.¹³⁷

¹³³ Guerrero Morilla, Raúl Rodolfo, ob. cit., p. 71.

¹³⁴ Ibid.

¹³⁵ Prentice, AM., Lamb, WH., Prentice A., Coward, WA. The effect of wáter abstention on milk synthesis in lactating women. *Clinical Science*. 1984;66: 291-298

¹³⁶ Jiménez Martín Miguel, “Estudio endocrino-metabólico en jóvenes musulmanes adolescente durante el ayuno de Ramadán” Tesis Doctoral. Universidad de Granada, 2001.

¹³⁷ Le Vay D. *Anatomía y Fisiología humana*, España, Editorial Paidotribo, 2004, p. 326.

En esta fase aguda también interviene la hormona aldosterona, la cual es segregada por las glándulas suprarrenales y actúan aumentando la reabsorción de sodio de la orina a la sangre por intercambio con iones potasio. De esta manera, posee dos funciones principales: por un lado, mantiene el volumen de líquido extracelular conservando el sodio corporal y por otro, previene la sobrecarga de potasio, acelerando su excreción.¹³⁸

Por último, otro de los mecanismos de acción a corto plazo, puede ser la rehidratación nocturna incrementada con ingesta de hidratos de carbono, que garantizan una retención de agua capaz de atenuar las pérdidas producidas durante el día.

Posteriormente, se produce una fase adaptada, en la cual actúan el eje renina-angiotensina-aldosterona como el principal encargado de mantener la volemia y recuperar el nivel de hidratación. La renina es una enzima producida por el aparato yuxtglomerular del riñón, en respuesta a la reducción de la tensión arterial o a la disminución del sodio en los túbulos renales. Dicha enzima es liberada a la sangre, en donde actúa sobre el angiotensinógeno en el hígado, produciendo angiotensina I. Esta hormona no posee efecto fisiológico aparente, pero al pasar a través del pulmón, la enzima de conversión de la angiotensina (ECA) transforma la angiotensina I en angiotensina II. La angiotensina II es un potente vasoconstrictor y regulador de la presencia de sodio, como también el estímulo primario para la producción de aldosterona en la corteza suprarrenal. De esta manera, se genera vasoconstricción, retención de sodio y agua e incremento del volumen sanguíneo, evitando así que la presión arterial baje y una posible deshidratación.¹³⁹

Además de los diversos reajustes antes mencionados, que tienen como fin mantener la homeostasis de los líquidos corporales, es fundamental mencionar los mecanismos que intervienen para asegurar el equilibrio energético en el organismo ante el ayuno.

En primer lugar, se debe tener en cuenta que durante el ayuno, se genera una situación clínica de respuesta adaptativa. Sin embargo, la utilización de los distintos sustratos varía según la duración del mismo. Así, es posible distinguir tres tipos de ayunos: el nocturno, que se produce diariamente; el de corta duración, que hace referencia a un período inferior a 5 días y por último, el ayuno prolongado, que se produce cuando la privación supera los 5 días.¹⁴⁰

¹³⁸ Tortora G. J., Derrickson B., Principios de anatomía y fisiología, España, Editorial Médica Panamericana, 2006, p. 152.

¹³⁹ Guerrero Morilla, Raúl Rodolfo, ob. cit., p. 38.

¹⁴⁰ Hernandez Ángel Gil, *Tratado de Nutrición Tomo IV Nutrición Clínica*, España, Editorial Médica Panamericana, 2010, p. 83.

Una vez que ha cesado el flujo de nutrientes desde el intestino comienza el período postabsortivo o ayuno nocturno, que se define como la situación metabólica que se produce por la mañana tras permanecer sin comer durante 10 a 14 horas por la noche.¹⁴¹ Durante el mismo, la glucosa es principalmente consumida por el cerebro, pero algunos otros tejidos, como el músculo esquelético, todavía obtienen una cantidad importante de su energía por medio de la degradación de dicho sustrato. Por su parte, los ácidos grasos comienzan a ser movilizados del tejido adiposo para suministrar energía al músculo en gran proporción.¹⁴²

A continuación, las concentraciones de glucosa y de insulina disminuyen hasta niveles que dan lugar a la inhibición de la enzima glucógeno sintasa, que cumple un papel esencial en la síntesis de glucógeno y por otro lado, se produce la activación de la fosforilasa, la cual es una enzima clave en la degradación del mismo. De esta forma, el glucógeno hepático se degrada para suministrar glucosa a los tejidos periféricos.

Sin embargo, a medida que éste se agota, lo que sucede generalmente entre las 12 y 24 horas de ayuno, la gluconeogénesis hepática adquiere una relevancia especial en la liberación de glucosa; es decir, la homeostasis energética se mantiene gracias a la glucosa producida en el hígado a partir de sustratos no glucídicos, como aminoácidos, lactato, piruvato y glicerol, que se originan en el músculo, el tejido adiposo y el intestino.¹⁴³

Por otro lado, es importante señalar que la combinación de hipoinsulinemia y el aumento de ciertas hormonas como cortisol y noradrenalina, provocan la inhibición del anabolismo proteínico e inician su catabolismo, por lo que fluyen a la circulación unos 70 a 90 gramos/día de aminoácidos, entre los cuales se destaca la alanina. Pero la intensidad de este proceso disminuye con la prolongación del ayuno.¹⁴⁴

Así pues en un primer momento se consume la glucosa circundante, para luego cubrir el aporte de ésta a través de la glucogenólisis, que provee el 75 % de las necesidades de glucosa en las primeras 12 horas de ayuno, mientras que la gluconeogénesis produce el 25 % restante; aunque posteriormente es esta última la principal forma de suministro, siendo el hígado el órgano efector de esta acción metabólica y la alanina su sustrato principal.¹⁴⁵

Puesto que no hay nuevos ingresos de energía desde el exterior y el consumo de glucosa prosigue, si el organismo no pusiera en marcha dichos mecanismos, que

¹⁴¹ Albero R., Sanz A. y Playán J., *Metabolismo en el ayuno*, *Endocrinología y nutrición*, 2004, núm. 51, p. 140.

¹⁴² Hernández Gil Ángel, *Tratado de Nutrición Tomo I Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición*, España, Editorial Médica Panamericana, 2010, p. 420.

¹⁴³ *Ibid.*

¹⁴⁴ Albero R., Sanz A. y Playán J., *ob. cit.*, p. 143.

¹⁴⁵ Guerrero Morilla, Raúl Rodolfo, *ob. cit.*, p. 14.

conducen al aporte endógeno de glucosa por diversos procesos metabólicos, se produciría un descenso patológico de sus concentraciones sanguíneas.

Por lo tanto, todos estos cambios metabólicos que se van sucediendo tienen como objetivo asegurar la supervivencia, manteniendo el aporte energético a los órganos vitales como el cerebro.

Cabe mencionar que una vez que se agotan las reservas de glucógeno hepático, si persiste el ayuno, la hipoinsulinemia, la hiperglucagonemia, la hipoglucemia leve y la elevación de las hormonas contrainsulares, ponen en marcha la lipólisis, con escisión de los triglicéridos en glicerol y ácidos grasos libres, que son vertidos a la sangre en grandes cantidades. En el ayuno prolongado este proceso es la fuente fundamental de material energético.¹⁴⁶

Se debe tener en cuenta que la degradación de grasas, aumenta los valores plasmáticos de glicerol y de ácidos grasos libres. El aporte elevado de estos últimos a todo el organismo incrementa su oxidación generalizada y es así como, en las mitocondrias sufren una beta oxidación, con gran formación de acetil coenzima A y citrato, y se produce una inhibición del ciclo de Krebs, con la consecuente disminución del metabolismo de la glucosa. Todos estos procesos hacen que la acetil coenzima A derive hacia la formación de grandes cantidades de cuerpos cetónicos (acetoacetato y betahidroxibutirato).¹⁴⁷

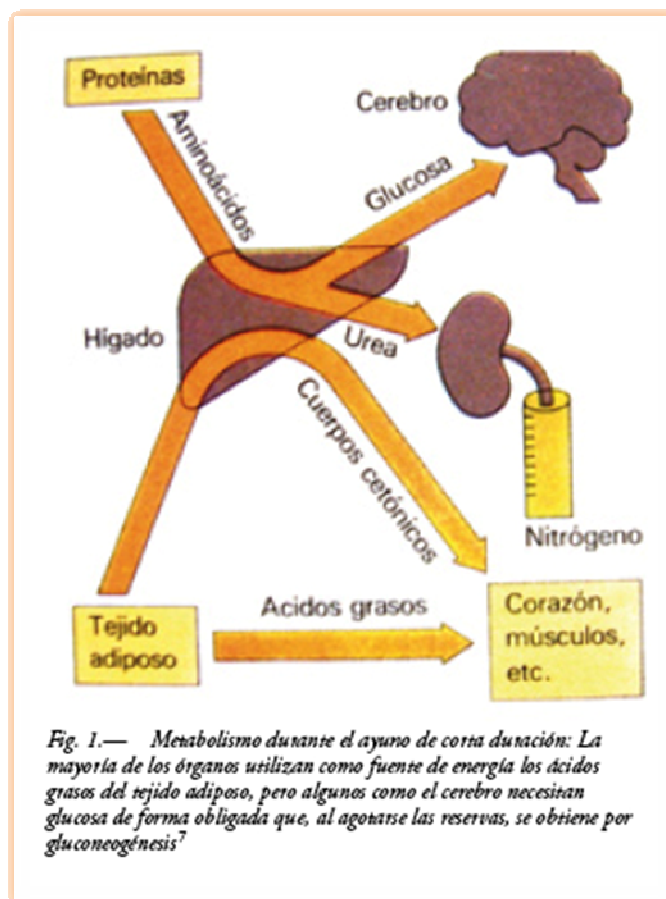
Su mayor producción se alcanza a los 2 o 3 días de ayuno, pero su concentración en sangre no se incrementa de manera exagerada ya que, con excepción del hígado, la mayoría de los tejidos, incluido el cerebro, los consumen. El valor plasmático aumenta a partir del quinto día, aproximadamente, y se alcanza el máximo tras 3 semanas de ayuno.

¹⁴⁶ Albero R., Sanz A. y Playán J., ob. cit.

¹⁴⁷ Ibid.

De esta manera, el consumo alternativo tanto de ácidos grasos libres, como de cuerpos cetónicos disminuye las necesidades del consumo de glucosa.

Imagen nº 8: Metabolismo durante el ayuno de corta duración



Fuente: Fisiopatología del ayuno¹⁴⁸

Como conclusión, el metabolismo del ayuno, como se ha puesto en evidencia, no es un proceso estático ni homogéneo, sino que va evolucionando a medida que se prolonga en el tiempo. Los primeros días se ponen en marcha unos mecanismos metabólicos adaptativos iniciales que van cambiando si posteriormente aumenta su duración. Así, a largo plazo, hay procesos que cesan, como la glucogenólisis; otros se intensifican, como la lipólisis y la cetogénesis; otros sufren oscilaciones, como la gluconeogénesis hepática, que se incrementa y posteriormente disminuye, y otros aparecen, como la gluconeogénesis renal. También hay variaciones en los sustratos energéticos consumidos por el cerebro, es decir, sólo glucosa inicialmente y, más adelante, fundamentalmente cuerpos cetónicos y poca glucosa. El músculo, en un principio, utiliza glucosa del propio glucógeno y más tarde glucosa de la circulación,

¹⁴⁸ Oliva Mompeán F., Manjón Collado M.T., Pérez Sánchez A., Pérez Huertas R., “Fisiopatología del ayuno: corto, prolongado y del estrés”, *Revista Andaluza de Patología Digestiva*, 2009, núm. 32, p. 49.

ácidos grasos libres y cuerpos cetónicos, así como también se generan cambios en el reservorio empleado para producir la energía, que en fases avanzadas es fundamentalmente la grasa corporal.

En el caso del Ramadán, al tratarse de un ayuno intermitente, algunos de los mecanismos antes mencionados se ponen en marcha, como son la glucogenólisis, la gluconeogénesis y en menor medida, la proteólisis y la lipólisis, ya que el ayuno dura sólo unas horas, luego de las cuales comienza la ingesta calórica e hidroelectrolítica sin limitación alguna. Por lo tanto, ésto permite, mantener prácticamente sin dificultades y sin generar graves complicaciones para el organismo, el equilibrio energético.

Sin embargo, se debe tener en cuenta que en ciertos casos, como por ejemplo cuando el Ramadán debe llevarse a cabo en verano, al ser mayor el período de luz, es mayor también el tiempo que deben permanecer sin comer y por lo tanto, en este caso, existe una mayor dificultad para mantener la homeostasis energética. Asimismo, si a ésto se suma el hecho de que algunos musulmanes no realizan la comida de la madrugada, deben permanecer por un período más largo sin ingerir alimentos y en consecuencia, el peligro de sufrir ciertos trastornos, como hipoglucemias, será más elevado.

Por otro lado, es importante señalar que durante el ayuno de Ramadán suele ser frecuente la presencia de ciertos problemas digestivos, tanto a nivel gástrico como a nivel intestinal, los cuales se deben generalmente, a los cambios que se producen en los hábitos alimentarios. Es decir, al mayor consumo de alimentos durante la noche, al uso de condimentos picantes para preparar platos típicos y a la rapidez con la que son consumidos los alimentos en ciertos casos, ya que durante la noche se debe comer, se deben realizar las oraciones diarias y además, es necesario dormir, sobre todo en países no islámicos, en donde al día siguiente las actividades deben cumplirse con total normalidad. Asimismo, dichas complicaciones suelen estar relacionadas con las variaciones que se generan en los horarios de las comidas, que implican una cierta desorganización en la rutina diaria.

Algunos de los trastornos que suelen presentarse son gases, distensión, pirosis náuseas, eructos, fatiga después de comer, indigestión hasta tres horas después de comer, estreñimiento y otras anomalías intestinales.¹⁴⁹ Se debe tener en cuenta que aquellos musulmanes que previo al ayuno, padecían alguno de dichos problemas, resulta probable que durante el cumplimiento del mismo se intensifiquen.

¹⁴⁹ Jiménez Martín M., Ramírez Rodrigo J., Ruíz Villaverde G., Sánchez Caravaca M. A., Villaverde Gutiérrez C., “Efectos del ayuno del Ramadán sobre la secreción de gastrina en jóvenes musulmanes en edad escolar”, *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 2007, núm.27, p. 29.

Cabe destacar que en la bibliografía especializada se han comunicado modificaciones del perfil secretor gástrico, con aumento de la producción de ácido y pepsina, reversibles al terminar el precepto religioso, lo que se ha asociado a una mayor eficacia de la estimulación por la gastrina.¹⁵⁰ También se ha comprobado un aumento de la acidez gástrica en 24 horas, en adultos, especialmente en la fase diurna, que se ha vinculado con los trastornos digestivos presentes durante el Ramadán.¹⁵¹

Entre los factores que controlan la secreción gástrica, la hormona gastrina tiene un potente efecto estimulador sobre las células parietales del estómago productoras de ácido clorhídrico y en menor grado, sobre las células principales o cimógenas, que secretan pepsinógeno, un precursor de la enzima pepsina. Con respecto a su regulación, la liberación de la hormona depende principalmente de estímulos vagales y de reflejos locales producidos por la presencia de alimento en el estómago.¹⁵²

El interés por estudiar los cambios que se producen en los niveles de dicha hormona durante el Ramadán, reside en que al depender su secreción básicamente de la ingesta, cualitativa y cuantitativamente, sigue un patrón característico, del cual dependen a su vez la secreción de jugo gástrico y su pH. Iraki L. et. al.¹⁵³, en una investigación realiza en Marruecos, han encontrado variaciones de gastrinemia plasmática (presencia de gastrina en la sangre) durante el Ramadán, en sujetos sanos, asociadas a la restricción temporal de comida y agua, con una disminución significativa durante la cuarta semana de ayuno, lo que se ha relacionado con un cambio adaptativo en el ritmo de liberación de la hormona, que aumenta durante el periodo nocturno.

En relación a ello, es importante señalar que un estudio realizado en España tuvo como objetivo analizar el perfil diurno de la secreción de gastrina durante el Ramadán, con determinaciones a lo largo del mes de ayuno, con el fin de constatar posibles cambios en el patrón diurno de secreción, en un grupo de jóvenes musulmanes en edad escolar.

A partir de dicha investigación, se pudo observar que en la primera semana no se producen cambios significativos respecto a la semana previa al inicio del ayuno, y a pesar de haberse modificado el período de ingesta, se mantiene una gastrinemia similar a la basal. Sin embargo los niveles hormonales disminuyen significativamente

¹⁵⁰ Iraki L., Abkari A., Vallot T., Amrani N., Haj Khelifa R., Jellouli K., Hakkou F. Effect du jeûne du Ramadan sur le pH gastrique enregistré sur 24 heures chez le sujet sain. *Gastroenterol Clin Biol* 1997; 21: 813-819.

¹⁵¹ Iraki L., Bogdan A., Hakkou F., Amrani N., Abkari A., Touitou Y. Ramadan Diet Restrictions Modify the Circadian Time Structure in Humans. A Study on Plasma Gastrin, Insulin, Glucose, and Calcium and on Gastric pH. *J Clin Endocrinol Metab* 1997; 82(4):1261-1273.

¹⁵² Baynes J. W., Dominiczak M. H., *Bioquímica Médica*, España, Editorial Elsevier, 2007, p. 127.

¹⁵³ Iraki L., Abkari A., Vallot T., Amrani N., Haj Khelifa R., Jellouli K., Hakkou F., ob. cit.

al avanzar el período de ayuno; es así como, el día 21, los niveles de gastrina pasan a 23,89 picomoles/litro (pmol/l.) en comparación con los 28,49 de la semana previa y los 28,13 de la primera semana de ayuno. De esta manera, dichas modificaciones pueden ser interpretadas como una respuesta de adaptación a las nuevas pautas de alimentación que implica el cumplimiento del Ramadán.

Una vez finalizado el mismo, se pudo comprobar que la gastrinemia sufre un incremento, que devuelve los niveles hormonales a 30,15 pmol/l., similares a los encontrados las semanas previa y primera del ayuno, pero significativamente superiores a los observados el día 21 de ayuno de 23,89 pmol/l..

Estos resultados concuerdan con lo publicado por otros autores que refieren ajustes significativos de la secreción de gastrina, asociadas a las pautas alimentarias adoptadas por los individuos, con un período de adaptación de aproximadamente 10 días.¹⁵⁴

Por otro lado, cabe destacar que el Corán exime específicamente a las personas con una afección médica del deber del ayuno, especialmente si éste puede tener consecuencias dañinas para la salud de las mismas. Las personas con diabetes entran dentro de esta categoría, ya que es un trastorno metabólico de carácter crónico, que hace que corran un alto riesgo de desarrollar diversas complicaciones si el patrón de comidas y la cantidad de comida y bebida ingeridas se alteran bruscamente.

Sin embargo, algunas personas con diabetes insisten en ayunar durante el Ramadán. Por ello, resulta fundamental que la decisión de ayunar se adopte teniendo en cuenta, en primer lugar, al profesional sanitario, el cual deberá autorizar o no al individuo a realizar el ayuno en función de su estado de salud y de las posibles complicaciones que puedan generarse como consecuencia del mismo. Por otra parte, es importante respetar la decisión de la persona con diabetes, y también, se puede considerar el consejo de un maestro religioso.

Existen una serie de criterios para permitir ayunar a los diabéticos en Ramadán, como por ejemplo, todos aquellos pacientes de sexo masculino de más de 20 años podrán cumplir con dicho precepto, así como todas las mujeres diabéticas mayores de 20 años siempre y cuando no estén embarazadas o amamantando. También, podrán realizar el ayuno todos aquellos diabéticos con peso corporal normal o con ligero sobrepeso. Otro criterio a considerar es que no posean infección alguna, o condiciones médicas inestables paralelas, como hipertensión arterial severa, cálculos renales, enfermedad pulmonar obstructiva crónica o enfisema.

Asimismo, los diabéticos estables tratados con hipoglucemiantes orales o casos selectos de pacientes tratados con insulina, podrán realizar el ayuno. La glucosa en

¹⁵⁴ Iraki L., Bogdan A., Hakkou F., Amrani N., Abkari A., Touitou Y., ob. cit.

sangre durante el cumplimiento del mismo deberá situarse por debajo de 120 mg. / dl., después de romper el ayuno por debajo de 160 mg. / dl. y deberán tener una hemoglobina glicosilada inferior a 7 %.¹⁵⁵

Cuadro n° 2: Categorías de riesgo en diabéticos que quieren ayunar en Ramadán

CATEGORÍAS DE RIESGO			
Riesgo muy alto	Riesgo alto	Riesgo moderado	Riesgo bajo
Hipoglucemia severa en tres meses anteriores Historia de hipoglucemias recurrentes Pobre control diabético Cetoacidosis en tres meses anteriores Diabetes Tipo 1 o Enfermedad intercurrente Coma hiperosmolar en tres meses anteriores Intensa labor física Embarazo Hemodiálisis	Moderado control diabetes (Glucemia 150-300 mg./dl.; HbA1C 7,5-9,0 %) Insuficiencia renal Complicaciones macrovasculares avanzadas Tratados con Insulina o Sulfonilureas que viven solos Pacientes que viven solos Factores adicionales de riesgo Edad avanzada, Fármacos que afecten conciencia	Pacientes bien controlados, tratados con secretagogos de acción corta (repaglimida, nateglimida)	Pacientes bien controlados, tratados con dieta, metformina o tiazolidinedionas

Fuente: Adaptado de Tarik A., Elhadd, MD.and Abdullah A. Al-Amoudi, MD., "Recommendations for Management of Diabetes During Ramadan". *Diabetes Care*, 2005, núm. 9

De esta manera, los diabéticos pueden guardar ayuno durante el Ramadán bajo supervisión médica. Sin embargo, se deben tener en cuenta una serie de recomendaciones, con el objetivo de evitar complicaciones durante el cumplimiento de dicho precepto. Por un lado, resulta fundamental mantener equilibrado el nivel de azúcar en la sangre mediante una dieta adecuada a la situación fisiopatológica del paciente y por intermedio de la toma de medicamentos o la aplicación de insulina.

Asimismo, en ciertas ocasiones suele aconsejarse realizar el ayuno uno o dos días antes del Ramadán y observar los resultados del análisis antes de decidir si pueden ayunar o no.¹⁵⁶

Por otro lado, es de suma importancia analizar el nivel de glucosa en sangre antes de romper el ayuno por la tarde y luego aplicar la dosis regular de insulina, o bien, tomar los medicamentos prescritos antes de realizar la comida Iftar, con las calorías controladas.¹⁵⁷

¹⁵⁵Shahid Athar, *Diabetes Mellitus y el ayuno de Ramadán* (s.f.) Recuperado el 02 de junio de 2011 de <http://www.umma.org.ar/diabetes.htm>

¹⁵⁶ Budak Ali, *El ayuno en el Islam y El mes de Ramadán*; Turquía; Ediciones Light, 2005, p. 100.

¹⁵⁷ Ibid.

De esta manera, en relación a la alimentación es fundamental evitar alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción rápida y grasas; se deben consumir alimentos compuestos por hidratos de carbono complejos y es importante, incluir frutas, vegetales y yogur en las comidas de Ramadán. Asimismo, se recomienda el consumo de bebidas sin azúcar para saciar la sed y reducir los alimentos fritos.¹⁵⁸

Se debe tener en cuenta que tanto los alimentos consumidos en las 2 comidas diarias como los que se presentan en la mesa en ocasión del Eid-ul-Fitr, que marca el final del ayuno, son alimentos con una alta densidad calórica, lo cual puede llevar a un aumento de peso, circunstancia no deseable especialmente en los diabéticos tipo 2.

Es conveniente entonces, reflexionar sobre la conveniencia de adoptar comidas menos hipercalóricas, sin descuidar las tradiciones.

Por otro lado, se debe aconsejar a los pacientes diabéticos que ayunen en Ramadán que realicen sin excepción la comida antes del amanecer o Suhur, para lograr distribuir en forma más regular el consumo de alimentos.

Es conveniente continuar realizando las actividades físicas regulares y tareas diarias durante el ayuno; no se aconseja pasar el día en la cama, pero tampoco se deben realizar ejercicios físicos excesivos, por riesgo de generar hipoglucemias.

Por lo tanto, como pautas fundamentales para los diabéticos que realizan el ayuno de Ramadán, se pueden mencionar la determinación frecuente de la glucemia, con el objetivo de tener un control constante, romper el ayuno en caso de hipoglucemias o ajustar la dieta, la medicación o la insulina en caso de hiperglucemias, evitando así posibles complicaciones. Además, es de gran importancia ajustar la alimentación y adecuar el tratamiento farmacológico durante el cumplimiento de dicho precepto.

¹⁵⁸ Artero Sivera, Adrián. “Diabetes y Ramadán”. Sociedad Valenciana de Medicina Familiar y Comunitaria, España, 2009, p. 2.

Otro punto a destacar es la educación diabetológica específica¹⁵⁹, la cual debe ser implementada antes del Ramadán por parte de los profesionales sanitarios.

Cuadro nº 3: Recomendaciones dietéticas durante el período del Ramadán.

Recomendaciones para las comidas del Suhur y el Iftar

Para evitar los desequilibrios glucémicos originados por la distribución inusual de los alimentos se recomienda:

Tratar de tomar el Suhur (desayuno) inmediatamente antes de la salida del sol, y no en la madrugada.

Ingerir en abundancia alimentos compuestos por hidratos de carbono complejos.

Incluir frutas, verduras y yogur en ambas comidas diarias.

Limitar el consumo de alimentos dulces durante el Iftar.

Consumir porciones pequeñas de platos tradicionales.

Para beber, evitar las bebidas gaseosas y jugos azucarados. Se recomiendan las bebidas o refrescos sin azúcar para saciar la sed. Recordar que se pueden utilizar edulcorantes en caso necesario. Los jugos y sopas ayudan a mantener el equilibrio de agua y minerales.

Reducir las raciones de alimentos fritos y utilizar con mesura el aceite en las preparaciones culinarias.

Fruta y frutos secos variados pueden consumirse como colación después de la cena o antes de acostarse.

Intentar preparar comidas menos hipercalóricas.

Fuente: Adaptado de Diabetes y Ramadán¹⁶⁰

El Ramadán es un periodo muy importante para la gran mayoría de los musulmanes puesto que les permite estar más cerca de su comunidad y de su religión. Al ser un período potencialmente conflictivo desde un punto de vista de la salud, los profesionales sanitarios deben esforzarse en proporcionar la ayuda necesaria para que discurra con total normalidad, y siempre respetando las creencias y la libertad de los pacientes.

Las herramientas fundamentales a poner en práctica son la educación terapéutica, las modificaciones de los estilos de vida, el ajuste de la pauta de tratamiento farmacológico y la adecuada relación médico-paciente que sea capaz de generar confianza mutua.

¹⁵⁹ La educación diabetológica debe estar orientada a instruir al paciente para que él mismo pueda reconocer y actuar frente a síntomas de hiper-hipoglucemias, puede planificar las comidas y la actividad física, y administrarse los fármacos.

¹⁶⁰ Nadal Josep Franch, *Diabetes y Ramadán* (s.f.). Recuperado el 25 de mayo de 2011 de <http://www.cedimcat.info/html/es/dir2472/doc26912.html>

Asimismo, debe tenerse en cuenta que el consejo ha de ser individualizado, y que es necesario un abordaje interdisciplinario con la participación de profesionales de servicios sociales y mediadores culturales. Es recomendable que el consejo médico se haga antes del inicio del Ramadán, ya que sólo así podrán introducirse los cambios necesarios en la dieta y el tratamiento para obtener un buen control previo al Ramadán.

Por otro lado, además de las alteraciones fisiológicas antes mencionadas, el Ramadán implica modificaciones de carácter psicológico, especialmente en lo relativo a capacidades perceptivas, atención, así como en los niveles de irritación, como ha sido puesto de manifiesto en diferentes estudios.¹⁶¹ Se han descritos cambios en la velocidad de reacción de los sujetos que lo realizan, así como también una disminución de los niveles de alerta sobre las 9:00 horas a las 16:00, aumentando a las 23:00 horas, todo ello afectado por los cambios de vigilia – sueño que produce el ayuno.¹⁶²

Otro efecto psicológico estudiado es el aumento de la irritabilidad de los sujetos que es mayor en las personas fumadoras, aumentando en forma progresiva hasta alcanzar su máximo nivel en los últimos días del Ramadán. El cambio en los ritmos de vida por las veladas tardías, conduce a una falta de sueño que se ha relacionado con problemas como mayor irritabilidad, cefaleas, ansiedad, entre otros.¹⁶³

Cabe destacar que las cefaleas suelen ser frecuentes en los musulmanes que cumplen dicho precepto religioso. La mayor parte de las mismas suelen caracterizarse por un dolor bilateral, palpitante y de severidad leve a moderada. Principalmente los dolores afectan la región frontal (zona de la frente y sienes) y se prolongan por una a dos horas.¹⁶⁴

Por este motivo, con el objetivo de indagar sobre este tipo de dolores de cabeza, Elliot Shevel¹⁶⁵, lleva a cabo un estudio prospectivo con fieles musulmanes durante el ayuno de Ramadán. El mismo fue realizado durante cuatro meses en la Universidad de Malaya (Malasia, Asia), dos meses antes, el mes de Ramadán, y un mes después. Durante la investigación, se observó la presencia de dolor de cabeza en ochenta y tres sujetos y se encontró que la intensidad del dolor aumenta en un 48 % de los mismos a consecuencia de la práctica del ayuno.

¹⁶¹ Guerrero Morilla, Raúl Rodolfo, ob. cit., p. 73.

¹⁶² Roky, R., Iraki L., Hajkhalifa R., Lakhdar N., Hakkou, F.. Daytime alertness, mood psychomotor performances, and oral temperature during Ramadan intermittent fasting. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 2000.

¹⁶³ Guerrero Morilla, Raúl Rodolfo, ob. cit.

¹⁶⁴ Ayuno puede producir dolor de cabeza (s.f.). Recuperado el 24 de mayo de 2011 de <http://aspirina.cl/noticias/detalle.php?id=94>

¹⁶⁵ Director de The Headache Clinic y Presidente de la Sociedad Sudafricana del Dolor de Cabeza.

De esta manera, en dicho estudio se llega a la conclusión de que el Ramadán es un factor importante y desencadenante de cefaleas. Asimismo, en el estudio, se identifican una serie de factores de riesgo vinculados al origen de dichos dolores, como la ausencia de cafeína, la hipoglucemia, la deshidratación y el estrés.

La falta de cafeína es considerada como una de las causas más usual de cefalea durante el ayuno. Por ello, en la investigación se recomienda a los creyentes iniciar una paulatina y secuenciada baja en el consumo de café semanas antes de comenzar el ayuno o tomar una taza de café fuerte antes de ayunar, evitando así la jaqueca asociada a la brusca falta de cafeína.

La hipoglucemia, por su parte, es otro de los factores mencionados en el estudio. Se debe tener en cuenta que si se consume una comida con alto contenido de azúcar al iniciar el período de privación de alimentos, puede provocar un alza rápida en los niveles de glucosa en la sangre, seguida de un rápido descenso al ayunar, lo que puede ser causa de cefalea. Un consejo para evitarlo es ingerir productos con bajo contenido de azúcar antes del ayuno.

La deshidratación, de acuerdo con el estudio, es otro factor fundamental, por lo que es aconsejable tomar suficiente cantidad de líquido durante las horas permitidas.

Asimismo, Elliot Shevel sostiene que las personas propensas a las jaquecas deberían evitar exponerse a otros factores como el estrés, la fatiga y la falta de sueño. Se debe considerar que el descanso y el dormir ayudan a evitar este tipo de cefaleas.¹⁶⁶

Por lo tanto, frente a lo antes dicho, se debe tener en cuenta que el ayuno de Ramadán puede producir ciertos cambios a nivel nutricional, tanto en la ingesta de nutrientes, como en los hábitos alimentarios y el estado nutricional, como así también ciertas modificaciones a nivel psicológico y otras complicaciones, como las cefaleas frecuentes. Sin embargo, dichas modificaciones dependen de las condiciones en que se realiza dicho ayuno, así como también, de factores individuales, como el metabolismo, la salud, los hábitos y la condición fisiopatológica previa del ayunante.

¹⁶⁶ Ayuno puede producir dolor de cabeza, ob. cit.



Capítulo IV

Representaciones sociales

Las representaciones sociales pueden ser definidas como

“una modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos. La representación es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación.”¹⁶⁷

Es decir, son la forma en que las personas, o sujetos sociales, aprenden e interpretan los acontecimientos y situaciones diversas que se presentan en la vida diaria, así como las características del medio ambiente que los rodea, las informaciones que circulan en él y a las personas de su entorno lejano o próximo.

Asimismo, se debe tener en cuenta que la representación es una acción psicológica que posee una función simbólica, ya que implícitamente contiene un significado y éste tiene que ver directamente con la situación del sujeto frente al mundo en que vive y con el que se relaciona.¹⁶⁸

Por otro lado, las representaciones sociales también pueden ser definidas como sistemas cognoscitivos con una lógica y un lenguaje propios, que no representan únicamente “opiniones acerca de”, “imágenes de”, o “actitudes hacia” sino teorías o ramas del conocimiento con derechos propios para el descubrimiento y la organización de la realidad. Son sistemas de valores, ideas y prácticas con una función doble: primero, establecer un orden que permita a los individuos orientarse en su mundo material y social y dominarlo; segundo, posibilitar la comunicación entre los miembros de una comunidad proporcionándoles un código para el intercambio social y un código para nombrar y clasificar sin ambigüedades los diversos aspectos de su mundo y de su historia individual y grupal.¹⁶⁹

Cabe destacar que en sus contenidos es posible reconocer sin dificultad la presencia de estereotipos, opiniones, creencias y normas. Al abordarlas y estudiarlas en profundidad, resultan de gran utilidad para llegar a comprender los significados, los símbolos y las formas de interpretación que las personas utilizan en el manejo de los objetos que pueblan su realidad inmediata.

Asimismo, se debe mencionar que las representaciones sociales tienen algunas características fundamentales: por un lado, siempre se constituyen como la imagen, o alusión de un objeto, persona, acontecimiento o idea y por eso se las llama de este modo, ya que lo representan. Y por otro lado, tienen un carácter simbólico y significante. La representación como imagen o concepto no es una mera reproducción

¹⁶⁷ Moscovici, Serge. *El Psicoanálisis, su imagen y su público*; Buenos Aires, Editorial Huemul, 1979, p. 17 – 18.

¹⁶⁸ Zamora Ramírez María Elizabeth Rosa, *Las representaciones sociales según Moscovici y Jodelet* (s.f.). Recuperado el 11 de junio de 2011 de <http://www.eumed.net/tesis/2007/merzr/3.htm>

¹⁶⁹ Farr, R. Las representaciones sociales. En Moscovici, S. *Psicología social II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales*. Barcelona-Buenos Aires-México: Paidós, 1984.

del objeto ausente, sino que es una construcción, donde el sujeto aporta algo creativo.¹⁷⁰

Existen diversos modos de formular la manera en que se elabora esa construcción psicológica y social llamada representación social. En general, se acepta que surgen de una simple actividad cognitiva del sujeto que la construye en función del contexto, es decir, a partir de los estímulos sociales que recibe, y en función de valores, ideologías y creencias de su grupo de pertenencia, ya que el individuo es un sujeto social.¹⁷¹

En cuanto a las funciones de las representaciones sociales, se pueden mencionar la comprensión, la cual posibilita pensar el mundo y sus relaciones; la valoración, que permite calificar o enjuiciar diversos hechos; la comunicación, a partir de la cual las personas interactúan mediante la creación y recreación de las representaciones sociales y por último, la actuación. De esta manera, a partir de las representaciones sociales, las personas son capaces de producir los significados que se requieren para comprender, evaluar, comunicar y actuar en el mundo social.¹⁷²

Por otro lado, resulta importante señalar que están constituidas por tres dimensiones: la actitud; la información y el campo de representación. La actitud consiste en una estructura particular de la orientación en la conducta de las personas, cuya función es dinamizar y regular su acción. Asimismo, expresa el aspecto más afectivo de la representación por ser la reacción emocional acerca del objeto o del hecho.¹⁷³

La información es la organización o suma de conocimientos con que cuenta un grupo acerca de un acontecimiento, hecho o fenómeno de naturaleza social. Se puede distinguir la cantidad de información que se posee y su calidad, en especial, su carácter más o menos estereotipado o prejuiciado, el cual revela la presencia de la actitud en la información. Esta dimensión conduce, necesariamente, a la riqueza de datos o explicaciones que sobre la realidad se forman las personas en sus relaciones cotidianas. Sin embargo, se debe considerar que las pertenencias grupales y las ubicaciones sociales mediatizan o influyen en la cantidad y la precisión de la información disponible.¹⁷⁴

Por último, el campo de representación se refiere a la ordenación y a la jerarquización de los elementos que configuran el contenido de la representación

¹⁷⁰ Lacolla Lilitiana Hebe, "Representaciones sociales: una manera de entender las ideas de nuestros alumnos". *Revista Electrónica de la Red de Investigación Educativa*, 2005, núm. 3, p. 4.

¹⁷¹ Ibid.

¹⁷² Araya Umaña, Sandra. Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión; *Cuaderno de Ciencias Sociales* 127, 2002, p. 37.

¹⁷³ Ibid. p. 40.

¹⁷⁴ Ibid.

social, variando de un grupo a otro e inclusive en el interior del mismo grupo. Es decir, se trata concretamente del tipo de organización interna que adoptan esos elementos cuando quedan integrados en la representación. En suma, constituye el conjunto de actitudes, opiniones, imágenes, creencias, vivencias y valores presentes en una misma representación social.¹⁷⁵

En consecuencia, conocer o establecer una representación social implica determinar qué se sabe, información, qué se cree o cómo se interpreta, campo de la representación, y qué se hace o cómo se actúa, actitud.

De esta manera, resulta esencial conocer las representaciones sociales de los musulmanes acerca del ayuno de Ramadán, es decir, saber qué saben del mismo, qué hacen durante el mismo, qué los lleva o los mueve a ayunar. Es interesante responder dichos interrogantes, ya que cualquier persona que no corresponda a la religión islámica, concibe el ayuno como un sacrificio, un martirio sin sentido, que hasta puede generar ciertos problemas en la vida cotidiana y que consiste en abandonar durante algunas horas, actos tan importantes e imprescindibles, como son fundamentalmente comer y beber.

Por lo tanto, el abordaje de las representaciones sociales posibilita entender la dinámica de las interacciones sociales y aclarar los determinantes de las prácticas sociales, en este caso, del ayuno durante el mes de Ramadán.

Se debe tener en cuenta que la investigación cualitativa no intenta medir la extensión de los fenómenos, sino que busca describir qué existe, cómo varía en las diferentes circunstancias y cuáles son las causas subyacentes. Intenta describir cómo las personas dan sentido a su entorno social y de qué manera lo interpretan. El foco de la investigación, se centra en la búsqueda de explicaciones profundas, percepciones, sentimientos y opiniones de los sujetos del estudio.¹⁷⁶

Por otro lado, en relación a dicho precepto religioso, es importante señalar que para los musulmanes el ayuno es una forma de purificación, tanto del cuerpo como del alma. Es una festividad para la salud física y mental, que purifica el cuerpo de la ingestión de alimentos y también permite la purificación del alma. Por lo tanto, la práctica del Ramadán presenta un vínculo directo con la salud.

Se debe tener en cuenta que el sistema teológico islámico, a través del Corán, abarca la totalidad de la vida de las personas de cultura islámica, ya que además de ser presentado como un texto divino por sus orígenes (bajado del cielo) y su tema fundamental (el papel de Dios en el mundo y en la historia humana), es también un libro humano que se ocupa de los aspectos fundamentales que rigen la vida terrenal

¹⁷⁵ Ibid.

¹⁷⁶ Salamanca Castro Ana Belén, “La investigación cualitativa en las Ciencias de la Salud”. *Nure Investigación*, 2006, núm. 24, p. 2.

de hombres y mujeres del pasado, del presente y del futuro. En otras palabras, el Islam ofrece una guía ante diversos aspectos de la vida, entre ellos la salud y es así como, los términos salud y enfermedad son frecuentes en el Corán.

En primer lugar, cabe destacar que Islam y salud son conceptos asociados en idioma árabe. De la raíz árabe s-l-m derivan términos como salâm (paz), salâmah (salud, bienestar, seguridad), salîm (sano, salvo, saludable, íntegro), además de islâm (sometimiento y entrega a Dios) y muslim (musulmán: quien se ha sometido a la Voluntad divina).¹⁷⁷

De acuerdo al Islam la salud es, primordialmente, un estado del alma, y por eso la peor enfermedad no es la enfermedad del cuerpo sino la enfermedad del corazón, y la peor muerte es la muerte del corazón, entendiéndose por corazón al órgano central del alma, sede del intelecto y la intención. La salud es un estado integral de armonía y bienestar que involucra primordialmente al espíritu y el alma, y no sólo el cuerpo. No es algo completamente psíquico, ni menos aún físico.¹⁷⁸

Para los musulmanes, la salud se refiere al espíritu, al dominio de las creencias y los valores del hombre. En una existencia terrenal que viene determinada por la divinidad, tanto en sus aspectos puramente físicos o naturales como en los existenciales, la relación que el hombre establece con la divinidad se sitúa en un nivel prioritario y rige la mayoría de las acciones y pensamientos humanos.¹⁷⁹

En este contexto, la salud, que adquiere una dimensión espiritual, proviene de la revelación divina, es decir, se considera al Corán como fuente de salud.

“¡Oh, gentes! ¡Ciertamente, ha llegado a vosotros una amonestación de vuestro Señor, cura para lo que hay en vuestros pechos y guía y misericordia para los creyentes!”¹⁸⁰

“Es, para quienes creen, una guía y una cura y quienes no creen son duros de oído y están ciegos ante ella.”¹⁸¹

Por otro lado, el Islam habla sobre el cuidado de la salud y dicta una serie de normas que ayudan a prevenir las enfermedades; considera que la mejor cura es la prevención. Dentro de dichas normas se puede mencionar a la higiene y a la alimentación.

¹⁷⁷ Hasan Bize, “Islam y salud: la medicina profética”, *Revista Alif Nûn*, 2008, núm. 62.

¹⁷⁸ Ibid.

¹⁷⁹ Rubio Rico, L. & Ferrater Cubells, M. “Los conceptos salud y enfermedad contenidos en el Corán”. *Cultura de los cuidados*, 2006, núm. 20, p. 123.

¹⁸⁰ González Bórnez Raúl, *El Corán*, Centro de traducciones del Sagrado Corán, 2008, p. 216.

¹⁸¹ Ibid. p. 482.

En cuanto a la higiene, se debe tener en cuenta que el Islam le otorga una gran importancia a la misma. La ablución (al-Udú) debe realizarse siempre antes de comenzar con la oración.

“Cuando os pongáis en pie para la oración, lavad vuestra cara y vuestras manos hasta los codos y pasad la mano [húmeda] por vuestras cabezas y por vuestros pies hasta los empeines.”¹⁸²

La misma comienza con la frase “Bismillah Rahmani Rahím” (en el nombre de Dios, Clemente, Misericordioso). Luego, es necesario lavarse las manos hasta las muñecas tres veces y con la mano derecha, enjuagarse la boca también tres veces. A continuación, el musulmán debe lavarse la nariz tres veces, al igual que la cara con ambas manos y los brazos hasta los codos, comenzando por el derecho, para después hacerlo con el izquierdo.

Una vez hecho ésto, es preciso mojarse las manos, luego pasarlas por la cabeza desde adelante hacia atrás; lavarse las orejas y por último, los pies hasta los tobillos tres veces, comenzando por el derecho, para después hacerlo con el izquierdo. Cuando la ablución se completa, se está en condiciones de realizar la oración.¹⁸³

Dicha limpieza o purificación, debe realizarse varias veces al día y es considerada por el musulmán como una prevención de enfermedades, ya que se protege a los ojos, a las vías respiratorias al limpiar la nariz, así como a otras partes del cuerpo, resguardándose de las infecciones y las enfermedades.

Asimismo, el Islam exige la ablución mayor o Al Gusul, que consiste en el baño total del cuerpo y es obligatorio realizarlo cuando se abraza el Islam por primera vez; en el caso del que muere; la mujer luego del período menstrual y luego del ciclo pos - parto, que puede durar menos de cuarenta días en algunos casos. También debe realizarse, después de una relación marital, así como quien eyacule durante el sueño, sea hombre o mujer.¹⁸⁴

Por otro lado, otra de las normas que establece el Islam para la prevención de enfermedades es la práctica de una alimentación saludable. El Profeta Muhammad alentó a los musulmanes a esforzarse al máximo para tener un estilo de vida saludable que incluya una dieta equilibrada, haciendo ejercicio regularmente, tanto físico como mental y teniendo un equilibrio entre las necesidades materiales y espirituales.¹⁸⁵

En este sentido, para los musulmanes el mes de Ramadán es una gran oportunidad para planear y conseguir un estilo de vida saludable. Por intermedio del

¹⁸² Ibid., p. 109.

¹⁸³ *La ablución (al-Udú) en el Islam, su importancia* (s.f.). Recuperado el 09 de junio de 2011 de <http://www.islamerica.org.ar/izudu.htm>

¹⁸⁴ Ibid.

¹⁸⁵ *Guía para un Ramadán saludable* (s.f.) Recuperado el 20 de mayo de 2011 de http://www.vidahalal.com/pub/salud/1254-guia_para_un_ramadan_saludable.html

ayuno, consideran que pueden aprender cómo controlar sus hábitos alimenticios, y cómo mejorar el autocontrol y la disciplina.

Análogamente a lo que sucede con el concepto de salud, la enfermedad, en el Islam, está condicionada a la vertiente espiritual de la existencia humana. El concepto de enfermedad se construye desde la relación establecida entre el hombre y su fe. La enfermedad se describe como aquella situación de impermeabilidad al mensaje divino y negación de la verdad revelada al Profeta.¹⁸⁶

De esta manera, los conceptos de salud y enfermedad contenidos en el texto coránico se refieren primariamente a la dimensión espiritual del ser humano y secundariamente aparecen asociados a aspectos físicos y terrenales de la existencia, en virtud del reconocimiento de la naturaleza humana como un sistema constituido por diversos aspectos íntimamente relacionados, en un individuo que a su vez se relaciona con el entorno próximo de la familia, la comunidad, el medio físico inmediato y el universo en general.

En efecto, evitar la carne de cerdo, el alcohol y las drogas, o practicar el ayuno durante el mes de Ramadán, se consideran actos preventivos de la enfermedad. Del mismo modo, que redistribuir el zakat o peregrinar a la Meca, dado que contribuyen a expiar las faltas y a hacer al musulmán mejor persona. Al contrario, las actitudes condenables como la hipocresía, la arrogancia o el apego a lo material son desviaciones del camino de la fe y pueden hacer enfermar el corazón.

Por lo tanto, acatar los preceptos religiosos trae implícitamente recompensas y virtudes para el creyente, tanto en términos de salud física y psicológica como en beneficios sociales. En este último sentido, ser un buen musulmán contribuye a incrementar la estima social del individuo y en definitiva, cumplir los preceptos musulmanes contribuye positiva e integralmente al desarrollo social y al bienestar personal del individuo, pues lo convierten en una mejor persona, más saludable y mejor considerada socialmente.¹⁸⁷

De esta manera, frente a lo antes dicho el ayuno es percibido por el musulmán como un proceso de limpieza (física y espiritual) por el cual se refuerza la autoestima, el autocontrol y la disciplina, se fortalece la salud y la fe y se inculca el sentido de pertenencia al grupo. Sin embargo, ésta no es la única concepción acerca del Ramadán.

¹⁸⁶ Rubio Rico, L. & Ferrater Cubells, M, ob. cit., p. 124.

¹⁸⁷ Casado Aijón Irina & Valenzuela García Hugo, *Representaciones de la salud en poblaciones musulmanas: aproximación etnográfico-comparativa a inmigrantes pakistaníes e imazighen de marruecos*, p.58. En Anna Piella Vila, Lucía Sanjuán Núñez & Hugo Valenzuela García. *Construyendo intersecciones: aproximaciones teóricas y aplicadas en las relaciones entre los ámbitos del parentesco y la atención a la salud en contexto intercultural*. España, 2008, Editorial Ankulegi Antropología Elkartea.

El ayuno cumple varias funciones para el musulmán; la primera, es de carácter religiosa, ya que es considerado como una forma directa de adorar a Dios. La segunda es de índole sanitaria, debido a que sirve para purificar el cuerpo de los posibles excesos gastronómicos cometidos durante el resto del año. La tercera, es para ayudar a la mente y al espíritu a sobreponerse a las pasiones de la carne; y por último, el Ramadán tiene una vertiente social y moral, al ayudar a los musulmanes a reconocer y recordar que hay muchas personas en el mundo que padecen el hambre.¹⁸⁸

“Valor, esperanza, fe, eso es lo que significa para mí el Ramadán” explica Mohamed, Imán de la mezquita de Assalam, de la ciudad española Murcia; a lo cual agrega: *“a través del ayuno, nos acercamos a Dios, pero también a todas las personas que sufren en el mundo”*.¹⁸⁹

Por otro lado, es importante señalar que el Ramadán es un mes sagrado para los musulmanes, que recuerda el momento en el que el Corán comenzó a ser revelado al profeta Muhammad y por lo tanto, es recibido con mucha alegría y anticipación. Este mes se considera un don de Dios, en forma de misericordia y perdón. Durante este tiempo, los musulmanes sienten que es posible ponerse en contacto con su yo interior, fortalecer su fe y de un cierto modo, acercarse más a Dios. Se concibe como un regalo que reciben desde el Todopoderoso, ya que se les da la oportunidad de remendar sus faltas y convertirse así en puros.

Es una época cargada de significado para los seguidores del Islam, quizás la más importante del año. Pese a que los ajenos lo ven como una tortura, la mayoría de los creyentes celebran su inicio; se sienten eufóricos y ansiosos por su llegada, es una época en la cual se replantean el futuro, recuerdan los errores del pasado y tratan de compensarlos o enmendarlos.

Es decir, la felicidad por su llegada se debe a que es un tiempo de perdón, un tiempo de corregir viejas faltas, de reunirse con amigos o familiares, de encontrar paz interior y acercarse más fuertemente, gracias a todas estas acciones, a Dios.

“En este mes se abren las puertas de la Misericordia y del Paraíso, se cierran las puertas del Infierno, y los demonios son encadenados”, se explica en la Sunnah y el Corán.

El ayuno enseña paciencia, refuerza la perseverancia y la resistencia, recuerda la importancia de cumplir la palabra y ayuda al que lo hace a estar lejos de las perversidades. Asimismo, es concebido como una barrera, una coraza y una protección contra la desviación, una precaución contra las rebeliones, un buen

¹⁸⁸ *Ramadán, tiempo de ayuno y tolerancia* (s.f.) Recuperado el 11 de junio de 2011 de <http://islamenmurcia.blogspot.com/2008/09/ramadn-tiempo-de-ayuno-y-tolerancia.html>

¹⁸⁹ Ibid.

compañero que protege como un escudo a su amigo y que se convierte en una puerta misteriosa en las murallas del Cielo para ayudarle a entrar en el Paraíso.¹⁹⁰

Por otro lado, se debe tener en cuenta que el ayuno afecta a la gente de modo diferente. Algunos suelen sentirse cansados, otros presentan dolor de cabeza, y otros sufren realmente la falta de agua, incluso más que la de alimento. En otros, la convicción y el deseo de acercarse a Dios mediante este sacrificio es tan fuerte, que llevan sin problema el ayuno durante todo el día.

El mes de Ramadán es una época en que se refuerzan las relaciones sociales, sobre todo al anochecer cuando acaba el ayuno y los musulmanes hablan y se divierten juntos. Durante este período se observa una sensación de hermandad y de alegría generalizada por el mes del ayuno. Es un tiempo para fortalecer los lazos con la familia y los amigos. Del mismo modo que es una época de rigurosa renovación espiritual.

Desde el ámbito más personal, el musulmán se entrega a la Voluntad de Dios al poder contrariar sus pasiones y recuperar energías para el resto del año. En este mes, cada creyente procura que los días y noches no sean iguales que los del resto del año.¹⁹¹ Por ello, suelen ser frecuentes las reuniones de familiares o amigos, para compartir un plato de comida, así como las oraciones y poder pasar un momento grato junto a los seres queridos.

¿Qué se siente durante el ayuno? ¿Cómo puede la gente soportar la rutina de su vida diaria durante un mes sin consumir ningún alimento ni bebida durante el día? Estos son algunos de los interrogantes que las personas que no profesan el Islam se cuestionan a la hora de hablar del ayuno de Ramadán.

Es decir, para el observador ocasional, se trata de un mes en el cual los musulmanes abandonan el alimento y la bebida durante las horas de luz del día. Sin embargo, para el musulmán, significa mucho más que eso. Ninguna palabra puede transmitir de manera adecuada la alegría que un musulmán siente durante el Ramadán. Para ellos, es el mes sagrado cuya llegada han anhelado todo el año, es emprendido con alegría y, cuando se acaba, da un sentimiento inmenso de satisfacción. Asimismo, es considerado por los propios creyentes como un secreto que sólo ellos pueden compartir y que sus bendiciones son indescriptibles. Es una época de agradecimiento a Allah por todas las bendiciones que Él les da cada día, no sólo el alimento y la bebida, sino también ropa, buena salud, trabajo, familia y amigos.

¹⁹⁰ Budak Ali, *El ayuno en el Islam y El mes de Ramadán*; Turquía; Ediciones Light, 2005, p. 39.

¹⁹¹ Gómez Kamel, *Ramadán: El Mes del Ayuno en la Tradición Islámica* (s.f.). Recuperado el 12 de junio de 2011 de <http://islammdp.blogspot.com/2010/08/ramadan-el-mes-del-ayuno-en-la.html>

Además, les ayuda a pensar en aquellos que necesitan la ayuda de los demás simplemente para sobrevivir.

De esta manera, en Ramadán, el musulmán trata de poner orden a su casa espiritual, centrándose en todas aquellas cosas que había prometido durante el año anterior, haciendo esfuerzos suplementarios para ser un buen musulmán. Se debe tener en cuenta que no es para perder peso o para hacer penitencia, sino que se realiza sólo por Allah. Allah ha prescrito el ayuno y el musulmán responde prontamente a este mandato.

Imagen nº 9 y 10: Distintas miradas del ayuno de Ramadán



Fuente: El Ramadán, mes espiritual¹⁹²



Fuente: La fiesta del ayuno de Ramadán¹⁹³

En estas imágenes, se puede observar como el ayuno de Ramadán es vivido de forma diferente por cada musulmán. En ciertos casos, el ayuno representa un momento de paz, de purificación tanto del cuerpo como del alma, una experiencia personal, un momento para encontrarse con uno mismo, replantearse viejos errores y a través de la oración poder estar más cerca de Dios.

¹⁹² Los musulmanes de Egipto ya comienzan con el ayuno del Ramadán (s.f.). Recuperado el 13 de junio de 2011 de <http://www.absolutegipto.com/los-musulmanes-de-egipto-ya-comienzan-con-el-ayuno-del-ramadan/>

¹⁹³ El ayuno en la tradición islámica (s.f.). Recuperado el 13 de junio de 2011 de <http://noticiasvina.blogspot.com/2010/09/el-mundo-musulman-festeja-fin-del.html>

En otros casos, en cambio, el ayuno es vivido como una fiesta, en donde se celebra en comunidad los logros alcanzados cada uno de los días del mes de Ramadán.

Imagen nº 11 y 12: Distintas miradas del ayuno de Ramadán



Fuente: Momento del Iftar¹⁹⁴



Fuente: El Ramadán, ¿período de ayuno o de exceso?¹⁹⁵

Por otro lado, en relación a la alimentación, para algunos musulmanes el Ramadán es un período de autocontrol, durante el cual se busca la moderación en las comidas, evitando comer excesivamente tal cual enseñó el Profeta Muhammad.

Sin embargo, para otros musulmanes, el período de Ramadán, se caracteriza por el exceso y la abundancia en las comidas durante la noche, lo cual suele ser más común en los países islámicos, en donde la naturaleza esencial del ayuno se ha ido perdiendo a lo largo de los años.

Como conclusión se puede decir que el ayuno para los seguidores del Islam enseña la paciencia, el control personal y la disciplina. Además, aumenta la compasión sobre los menos afortunados, permite saber que sienten los pobres, ponerse en su lugar, sentir en carne propia el hambre y la sed.

Por otro lado, se considera que el ayuno desempeña un papel fundamental al permitir al creyente reparar las faltas cometidas, dando grandes e importantes recompensas para aquellos que lo realizan en forma correcta, es decir, no sólo dejando de comer, beber y tener relaciones sexuales, sino poniendo en práctica un ayuno espiritual, evitando tener malos pensamientos, evitando pelear y procurando ser mejor persona cada día, imitando el mensaje de Allah.

Por lo tanto, estudiar y analizar las representaciones sociales de los musulmanes sobre el ayuno de Ramadán permite saber porque los musulmanes ayunan y ven el ayuno como una fiesta, como un momento sumamente esperado del año; mientras

¹⁹⁴ Masreal Fidel. “El desayuno de la noche”. 14 de agosto de 2010. *El Periódico*, España.

¹⁹⁵ *El Ramadán, ¿período de ayuno o de comilonas?* (s.f.). Recuperado el 14 de junio de 2011 de <http://layijadeneurabia.com/2010/08/12/el-ramadan-%C2%BFperiodo-de-ayuno-o-de-comilonas/>

que para otro no musulmán sin la creencia o la convicción de alcanzar un bien tanpreciado, como es para los musulmanes acercarse y complacer a Dios y llegar al Paraíso, sería prácticamente imposible llevarlo a cabo.



Diseño metodológico

El presente trabajo de investigación es de tipo cuantitativo – cualitativo.

De acuerdo al análisis y alcance de los resultados, es descriptivo, debido a que mide diversos aspectos de un fenómeno (el ayuno de Ramadán), determinando como es la situación de las variables que se estudian en la población.

Según el período y secuencia del estudio, es longitudinal, ya que una de las variables será examinada a lo largo de un período dado.

El estado nutricional es determinado en tres momentos distintos de la investigación: un mes antes, el día de inicio y el día de finalización del ayuno de Ramadán. Dicha metodología tiene como objetivo realizar un seguimiento de la población y observar las posibles modificaciones en su peso.

El universo de estudio lo constituyen todos los individuos que profesan el Islam, que realizan el ayuno de Ramadán y viven en la ciudad de Mar del Plata o sus alrededores.

La muestra no probabilística fue seleccionada por conveniencia.

La unidad de análisis es cada uno de los musulmanes que realiza el ayuno de Ramadán y vive en la ciudad de Mar del Plata o sus alrededores.

En el presente trabajo se analizan las representaciones sociales acerca del ayuno de Ramadán de los individuos que lo realizan; se evalúa su estado nutricional, la ingesta de nutrientes durante el cumplimiento del mismo y se examinan sus patrones alimentarios.

Asimismo, se identifican algunas características sociodemográficas de la población objeto de estudio, como sexo, edad, ocupación, nivel educativo y lugar de nacimiento.

Sexo

Edad:

Definición conceptual: años cumplidos que tiene la persona desde la fecha de su nacimiento hasta el momento de captación por la fuente de información.¹⁹⁶

Definición operacional: años cumplidos que tiene la persona musulmana que realiza el ayuno de Ramadán desde la fecha de su nacimiento hasta el momento de captación por la fuente de información.

Se le pregunta a la persona en estudio a través de una encuesta autoadministrada.

¹⁹⁶ Glosario – Indicadores socioeconómicos. (s.f.). Recuperado el 07 de septiembre de 2010 de www.cdi.gob.mx/index2.php

Tipo de ocupación:

Definición conceptual: tarea o función que una persona desempeña en su puesto de trabajo y que puede estar relacionada o no con su profesión (nivel de educación) y por la cual recibe un ingreso en dinero.¹⁹⁷

Definición operacional: tarea o función que la persona musulmana que realiza el ayuno de Ramadán desempeña en su puesto de trabajo y que puede estar relacionada o no con su profesión (nivel de educación) y por la cual recibe un ingreso en dinero.

Se determina a través de la encuesta si actualmente se encuentra:

- Ocupado
- Desocupado
- Otro

Y en caso de estar ocupado, se indaga acerca del tipo de trabajo que realiza.

Nivel educativo:

Definición conceptual: grado de estudio más alto aprobado por una persona. Los niveles son: inicial, primario, secundario, terciario, universitario, postgrado (maestría o doctorado).¹⁹⁸

Definición operacional: grado de estudio más alto aprobado por la persona musulmana que realiza el ayuno de Ramadán.

Se le pregunta a la persona en estudio a través de la encuesta.

El nivel educativo se clasificará en las siguientes categorías:

Sin instrucción / Nunca asistió: son las personas que nunca concurren a un establecimiento de enseñanza formal.

Primario incompleto, Secundario incompleto, Terciario/Universitario incompleto: incluye a las personas que asistían a algunos de esos niveles de enseñanza formal pero no llegaron a completarlo.

Primario completo, Secundario completo, Terciario / Universitario completo: incluye a las personas que cursaron y aprobaron el último grado / año de alguno de esos niveles.

¹⁹⁷ Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales (s.f.). Recuperado el 14 de septiembre de 2010 de www.dian.gov.co/content/ayuda/guia_rut1/content/main/manual/paginas/04ocupa.htm+ocupacion

¹⁹⁸ Ibid. www.cdi.gob.mx/index2.php

Lugar de nacimiento:

Definición conceptual: entidad federal, país o territorio extranjero donde nació una persona.¹⁹⁹

Definición operacional: entidad federal, país o territorio extranjero donde nació la persona musulmana que realiza el ayuno de Ramadán.

Se le pregunta a la persona en estudio a través de la encuesta.

Patrones alimentarios:

Definición conceptual: expresión de las creencias y tradiciones de las poblaciones; están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria y condicionados por factores de tipo económico, religioso (como las normas de la Torah o del Corán, que se relacionan a su vez con la higiene), psicológico y pragmático.²⁰⁰

Definición operacional: expresión de las creencias y tradiciones de la persona musulmana que realiza el ayuno de Ramadán; están ligados al medio geográfico y a la disponibilidad alimentaria y condicionados por factores de tipo económico, religioso (como las normas del Corán, que se relacionan a su vez con la higiene), psicológico y pragmático.

Se evalúa por medio de una frecuencia de consumo, donde figuran los distintos grupos de alimentos: Leche y derivados; Carnes y Huevo; Verduras y Frutas; Cereales y derivados; Azúcares y Dulces; Grasas y Aceites e Infusiones. La misma se realiza un mes antes del comienzo del ayuno de Ramadán, con el objetivo de conocer los hábitos alimentarios de la población objeto de estudio.

Adecuación a las recomendaciones energéticas para la edad y sexo:

Definición conceptual: relación expresada en términos porcentuales entre el aporte real de calorías de la alimentación de un individuo y la ingesta de referencia.²⁰¹

Definición operacional: relación expresada en términos porcentuales entre el aporte real de calorías de la alimentación de los musulmanes que realizan el ayuno de Ramadán y la ingesta de referencia.

¹⁹⁹ *Conceptos y definiciones de población y vivienda* Universidad de los Andes Venezuela. (s.f.). Recuperado el 14 de septiembre de 2010 de

http://iies.faces.ula.ve/censo90/Conceptos_definiciones_de_poblaci%C3%B3n_vivienda.html

²⁰⁰ Ramos Chamorro, Lorena. *“Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición. Recomendaciones educativas”*. Tesis doctoral. Universidad de Granada, Departamento de didáctica de las ciencias experimentales, España, 2007.

²⁰¹ Manuel Hernández Triana, *Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización*, (s.f.) Recuperado el 22 de marzo de 2013 de http://www.inha.sld.cu/doc_pdf/recom_nutricionales_rcib_2004.pdf

Para analizar este punto se realizan tres recordatorios de 24 horas, en donde se estima las calorías consumidas por los musulmanes.

Tabla nº 1: Recomendaciones energéticas según edad y sexo

Grupo de edad	Kcal. / día
Hombres	
18 a 29 años	2969
30 a 59 años	2929
> 60 años	2200
Mujeres	
18 a 29 años	2360
30 a 59 años	2363
> 60 años	1850

Fuente: Adaptado de Report of a join FAO/WHO/UNU expert consultation. WHO Technical Report Series Nº 724. Geneva. 1985

Adecuación a las recomendaciones de hidratos de carbono para la edad y sexo:

Definición conceptual: relación expresada en término porcentuales entre el aporte real de gramos de carbohidratos de la alimentación brindada a un grupo de individuos y la ingesta de referencia.²⁰²

Definición operacional: relación expresada en término porcentuales entre el aporte real de gramos de carbohidratos de la alimentación de los musulmanes que realizan el ayuno de Ramadán y la ingesta de referencia.

Para analizar la cantidad de hidratos de carbono consumidos se realizan tres recordatorios de 24 horas a la población objeto de estudio.

Adecuación a las recomendaciones proteicas para la edad y sexo:

Definición conceptual: relación expresada en término porcentuales entre el aporte real de gramos de proteínas de la alimentación brindada a un grupo de individuos y la ingesta de referencia.²⁰³

Definición operacional: relación expresada en término porcentuales entre el aporte real de gramos de proteínas de la alimentación de los musulmanes que realizan el ayuno de Ramadán y la ingesta de referencia.

²⁰² Ibid.

²⁰³ Ibid

Para analizar la cantidad de proteínas consumidas se realizan tres recordatorios de 24 horas a la población objeto de estudio.

Adecuación a las recomendaciones de grasas para la edad y sexo:

Definición conceptual: relación expresada en término porcentuales entre el aporte real de gramos de grasas de la alimentación brindada a un grupo de individuos y la ingesta de referencia.²⁰⁴

Definición operacional: relación expresada en término porcentuales entre el aporte real de gramos de grasas de la alimentación de los musulmanes que realizan el ayuno de Ramadán y la ingesta de referencia.

Para analizar la cantidad de grasas consumidas se efectúan tres recordatorios de 24 horas a la población objeto de estudio.

Tabla nº 2 Recomendaciones de macronutrientes según edad y sexo

Grupo de edad	Hidratos de carbono		Proteínas		Grasas	
	Porcentaje del VCT	Gramos / día	Porcentaje del VCT	Gramos / día	Porcentaje del VCT	Gramos / día
Hombres						
18 a 29 años	55 %	408.2 gr.	15 %	111.3	30 %	98.9
30 a 59 años		402.7		109.8		97.6
> 60 años		302.5		82.5		73.3
Mujeres						
18 a 29 años	55 %	324.5	15 %	88.5	30 %	78.6
30 a 59 años		324.9		88.6		78.7
> 60 años		254.3		69.3		61.6

Fuente: Elaboración propia sobre la base de Dietary Reference Intakes (DRIs): Acceptable Macronutrient Distribution Ranges

Adecuación a las recomendaciones de micronutrientes (Calcio, Hierro, Vitamina A y C) para la edad y sexo:

Definición conceptual: relación expresada en término porcentuales entre el aporte real de Calcio, Hierro, Vitamina A y C de la alimentación de un individuo y la ingesta de referencia.

Definición operacional: relación expresada en término porcentuales entre el aporte real de Calcio, Hierro, Vitamina A y C de la alimentación de los musulmanes que realizan el ayuno de Ramadán y la ingesta de referencia.

²⁰⁴ Ibid.

Para analizar ello, se realizan tres recordatorios de 24 horas, en días no consecutivos a los musulmanes.

Tabla nº 3: Recomendaciones de micronutrientes según edad y sexo

Categoría de edad	Calcio (mg./día)	Hierro (mg./día)	Vitamina A (mcg./día)	Vitamina C (mg./día)
Hombres				
18 a 30 años	1000	8	900	90
31 a 50 años				
51 a 70 años	1200			
> 70 años				
Mujeres				
18 a 30 años	1000	18	700	75
31 a 50 años				
51 a 70 años	1200	8		
> 70 años				

Fuente: Elaboración propia sobre la base de Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Dietary Allowances and Adequate Intakes, Vitamins and Elements

Estado nutricional:

Definición conceptual: situación en la que se encuentra una persona en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.²⁰⁵

El **peso** es una medición precisa y confiable que expresa la masa corporal total, pero no define compartimientos e incluye fluidos.²⁰⁶ Se lo puede relacionar con la edad, la talla, la contextura corporal y compararlo con los valores tabulados de pesos ideales para conocer el porcentaje de desviación del peso teórico o del peso habitual del paciente a estudiar.

La **talla**, por su parte, es una medición sencilla y accesible que permite agrupar a las personas de la misma altura según sexo y edad para establecer criterios de peso normales.²⁰⁷ Permite calcular el Índice de Masa Corporal.

El **Índice de Masa Corporal (IMC)** es un índice que se obtiene al relacionar el peso y la talla de un individuo y refleja la situación ponderal y el riesgo nutricional.

²⁰⁵ Romo Pinos, Edgar Ernesto. "Síndrome de distres respiratorio agudo en niños ingresados en cuidados intensivos pediátricos del hospital Fernando Velez Paiz, en el período de septiembre 2008 – noviembre del 2009". Tesis doctoral. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Facultad de Ciencias Médicas, Nicaragua, 2010.

²⁰⁶ Girolami Daniel. *Fundamentos de la Valoración Nutricional y Composición Corporal*; Buenos Aires; El Ateneo; 2003; p. 72.

²⁰⁷ Ibid.

Permite evaluar, al igual que el peso, la masa corporal total. Cabe destacar que no puede diferenciar la composición corporal y su especificidad sufre una disminución en rangos extremos.

Los valores del IMC son los siguientes:

Tabla nº 4: Valores de IMC

IMC	DEFINICIÓN
< 15	Desnutrición muy severa (criterio de internación)
15 – 15.9	Desnutrición severa (grado III)
16 – 16.9	Desnutrición moderada (grado II)
17 – 18.4	Desnutrición leve (grado I)
18.5 – 24.9	Normal
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad grado I
35 – 39.9	Obesidad grado II
40 o +	Obesidad grado III (mórbida)

Fuente: Adaptado de Eduardo Alegría Ezquerro, José M Castellano Vázquez, Ana Alegría Barrero, Obesidad, síndrome metabólico y diabetes: implicaciones cardiovasculares y actuación terapéutica, *Revista española de cardiología*, 2012.

Definición operacional: situación en la que se encuentra la persona musulmana que realiza el ayuno de Ramadán, en relación con la ingesta y adaptaciones fisiológicas que tienen lugar tras el ingreso de nutrientes.

Se evaluará mediante antropometría, más específicamente midiendo el peso y la talla un mes antes, el día de inicio y el día de finalización del ayuno de Ramadán, con el objetivo de obtener a partir de ellos el Índice de Masa Corporal.

Para la medición del peso se utilizará una balanza digital para capacidad de 150 kilogramos (Kg.), tomando como medida final la unidad entera y un dígito decimal.

Imagen nº 1: Balanza digital



Fuente: GA.MA Italy²⁰⁸

²⁰⁸Balanza digital (s.f.) Recuperado el 12 de mayo de 2013 de <http://www.gamaitaly.com/ar/seccion/personal-care/balanzas-11>

En el caso de la talla, se utiliza un tallímetro portátil desmontable, con rango de medición de 14 a 210 centímetros, con lectura en centímetros y pulgadas, base de piso en PVC resistente, portable y fácil de instalar, con maletín de transportable. El resultado se expresa en metros y se toma como medida final la unidad entera, más dos decimales completos.

Imagen nº 2: Tallímetro



Fuente: Seca²⁰⁹

El IMC se obtendrá aplicando la siguiente fórmula: Peso (Kg.)
Talla² (en mts.)

Los datos serán registrados en la encuesta.

Representaciones sociales acerca del ayuno de Ramadán:

Definición conceptual: “modalidad particular del conocimiento, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos... La representación es un corpus organizado de conocimientos y una de las actividades psíquicas gracias a las cuales los hombres hacen inteligible la realidad física y social, se integran en un grupo o en una relación cotidiana de intercambios, liberan los poderes de su imaginación”.²¹⁰

Definición operacional: modalidad particular del conocimiento de la persona musulmana que realiza el ayuno de Ramadán, cuya función es la elaboración de los comportamientos y la comunicación entre los individuos.

²⁰⁹Tallímetro (s.f.) Recuperado el 12 de mayo de 2013 de http://www.seca.com/espanol/ad/home/productos/details/seca/category/tallimetros_226/

²¹⁰ Moscovici, Serge. *El Psicoanálisis, su imagen y su público*; Buenos. Aires, Editorial. Huemul, , 1979, p. 17 – 18.

Se determina mediante la realización de entrevistas abiertas e individuales a los musulmanes, en donde se identificará qué saben, qué creen y qué hacen durante el ayuno de Ramadán.

A continuación se presente el consentimiento informado:

“Ingesta de nutrientes, estado nutricional y representaciones sociales en musulmanes que realizan el ayuno de Ramadán”, es una investigación que estoy realizando como trabajo de tesis para obtener el título de Licenciatura en Nutrición, por lo que dicha encuesta sólo se lleva a cabo con fines académicos. En la misma se analizan las variaciones en el estado nutricional, los hábitos alimentarios, la ingesta de nutrientes durante el ayuno de Ramadán y las representaciones sociales de quienes lo realizan.

Queda resguardada la información aquí detallada, garantizando el secreto estadístico y la confidencialidad de la información brindada por los participantes.

La evaluación tiene como fin poder recolectar datos acerca del estado nutricional y de la ingesta de nutrientes de dicha población y poder realizar un diagnóstico sobre el mismo, así como implementar medidas educativas, con total respeto a las creencias religiosas de los participantes.

La misma no provocará ningún efecto adverso sobre los participantes, ni implicará ningún gasto económico, sino que contribuirá en el conocimiento del estado nutricional e ingesta de nutrientes de los musulmanes que llevan a cabo el ayuno de Ramadán.

Los resultados que se obtengan serán manejados en forma anónima.

Por este motivo, solicito su autorización para participar en este estudio, que consiste en contestar un cuestionario de frecuencia de consumo, tres recordatorios de 24 horas, un listado de preguntas sobre representaciones sociales y la toma de mediciones antropométricas (peso y talla).

Asimismo, se solicita su autorización para que la entrevista sobre representaciones sociales sea grabada para poder recabar la información con la mayor fidelidad posible.

Camila Iturralde

Carrera de Lic. en Nutrición

Facultad de Ciencias Médicas, Universidad FASTA

El instrumento de recolección de datos es un cuestionario, que incluye *antropometría*, ya que se medirá el peso y la talla de los musulmanes; una *frecuencia de consumo*, que se utilizará para evaluar los patrones alimentarios, tres *recordatorios de 24 hs.*, para medir la ingesta de macro y micronutrientes y preguntas abiertas para conocer las representaciones sociales de dicha comunidad con respecto al ayuno de Ramadán.

Los datos serán recolectados por la autora del presente trabajo, un mes antes, el día de inicio, a los 15 días del comienzo y el día de finalización del ayuno de Ramadán.

Las encuestas se exponen a continuación:

Iniciales del Nombre y Apellido:

Fecha:

Nº de encuesta:

Datos del participante:

1. Sexo:

F	M
---	---

(Marque la opción que corresponda)

2. Edad:.....

3. Lugar de nacimiento:.....

4. Nivel educativo: (marque la opción que corresponda)

- a. **Primario incompleto**
- b. **Primario completo**
- c. **Secundario incompleto**
- d. **Secundario completo**
- e. **Terciario incompleto**
- f. **Terciario completo**
- g. **Universitario incompleto**
- h. **Universitario completo**
- i. **No asistió a la escuela**

5. Actualmente se encuentra:

- a. **Ocupado**
- b. **Desocupado**
- c. **Otro:**

6. En caso de estar ocupado, ¿qué tipo de trabajo realiza?

.....

7. Peso previo al Ramadán (Kg.):.....

8. Talla (mts.):.....

9. IMC previo al Ramadán:.....

10. Peso durante el Ramadán (Kg.):.....

11. IMC durante el Ramadán:.....

12. Peso luego del Ramadán (Kg.):.....

13. IMC luego del Ramadán:.....

14. Respecto al consumo general de alimentos:

Alimentos	Cantidad x día	Veces x semana
Leche: fluida - en polvo entera - descremada	¼ - ½ - 1 taza mediana	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Yogur : firme - cremoso - bebible - entero - descremado	1/2- 1 - 2 vasos mediano o 1 pote chico - grande	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Quesos: untable - fresco - duro	1 -2- 3- 4 cucharadas postre ¼ - ½ -1 cassette	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Huevos: entero - clara - yema	½ -1 - 2 x día	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Carne vacuna	1 - 2 bife chico - mediano- grande	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Pollo	1 presa - ¼ pollo - 3 presas	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Pescado	1 - 2 filet mediano - grande	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Hamburguesas	1 - 2 - 3 unidades	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Verduras cocidas	¼ - ½ - 1 plato playo	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Ensaladas	¼ - ½ - 1 plato playo	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Papa - batata	¼ - ½ - 1 plato playo	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Frutas frescas	1 - 2 - 3 unidades	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Frutas secas	¼ - ½ - 1 taza mediana	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Arroz	¼ - ½ - 1 plato playo	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Pastas	¼ - ½ - 1 plato playo	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Copos de cereal	¼ - ½ - 1 taza mediana	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Legumbres	¼ - ½ - 1 plato playo	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Pan blanco	1 - 2 - 3 - 4 rebanadas	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Pan integral	1 - 2 - 3 - 4 rebanadas	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Galletitas	1 - 4 unidades; 5 - 8 unidades; + 8 unidades	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Manteca/margarina	1 - 3 rulos; 4 - 6 rulos; + 6 rulos	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Aceites	1 - 2 cucharadas; 3 - 4 cucharadas; + 4 cucharadas soperas	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Azúcar/dulces/miel	1 - 2 cucharadas; 3 - 4; cucharadas; + 4 cucharadas de té	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Golosinas/caramelos	1 alfajor; 5 caramelos; 1 chocolatín	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Jugos comerciales	1 - 2 vasos; 3 - 4 vasos; + 4 vasos medianos	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Gaseosas	1 - 2 vasos; 3 - 4 vasos; + 4 vasos medianos	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Infusiones (té-café)	1 - 2 tazas; 3 - 4 tazas; + 4 tazas	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0
Mayonesa/ Kétchup / Mostaza	1 - 2 cucharadas; 3 - 4 cucharadas; + 4 cucharadas de té	7 / 6-5 / 4-3 / 2-1 / 0

15. En caso de consumir otros alimentos no mencionados en el cuadro, por favor escribirlos a continuación y detallar la cantidad consumida:

.....

.....

.....

Recordatorio de 24 horas

Nº de encuesta:

Fecha:

1. ¿Hay algún/os alimentos que no consuma por alguna enfermedad?

SI

NO

2. En caso afirmativo, ¿cuáles?

.....

3. La comida de ayer, ¿ha sido diferente por algún motivo?

SI

NO

4. En caso afirmativo, ¿por qué?

.....

5. ¿Consume suplementos de vitaminas y/o minerales?

SI

NO

6. En caso afirmativo, ¿de qué tipo?

.....

DETALLE DEL MENÚ

<i>Comida</i>	<i>Hora y lugar</i>	<i>Tipo de alimento o preparación</i>	<i>Cantidad consumida</i>	<i>Observaciones</i>

Preguntas para evaluar representaciones sociales:

1. ¿Qué representa para usted el ayuno de Ramadán?
2. ¿Cuál es la importancia que tiene el ayuno de Ramadán en el conjunto de sus intereses?
3. ¿Qué sabe sobre el ayuno de Ramadán y su influencia sobre la salud?
4. ¿Cree que el ayuno de Ramadán es saludable? ¿Por qué?
5. ¿Qué sabe sobre el ayuno de Ramadán y su influencia en la alimentación?
6. ¿Cree que el ayuno de Ramadán puede interferir en sus hábitos alimentarios de algún modo? ¿Por qué?
7. ¿Qué hace durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán en relación a la alimentación?
¿Consume los mismos alimentos que en cualquier otra época del año, o bien, suele ser común el consumo de comidas árabes típicas?
8. ¿Cree que el ayuno de Ramadán puede provocar cambios en su estado nutricional? ¿Por qué?



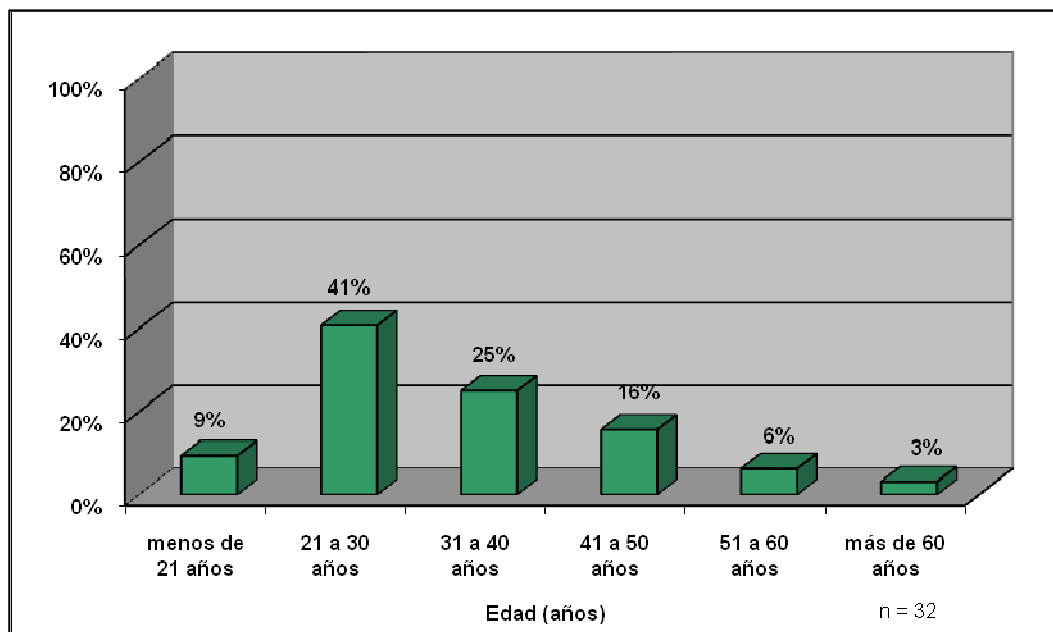
Análisis de datos

En la presente investigación se realiza una encuesta en la cual se analiza el patrón alimentario, las variaciones en el estado nutricional, y las representaciones sociales sobre el ayuno de Ramadán en un grupo de 32 personas que profesan el Islam, residentes en la ciudad de Mar del Plata y que realizan dicha prescripción.

Asimismo, la encuesta indaga acerca de aspectos sociodemográficos, tales como edad, sexo, ocupación y nivel de educación.

A continuación se detalla la distribución etaria de la muestra:

Gráfico n° 1: Distribución etaria de la muestra



Fuente: Elaboración propia

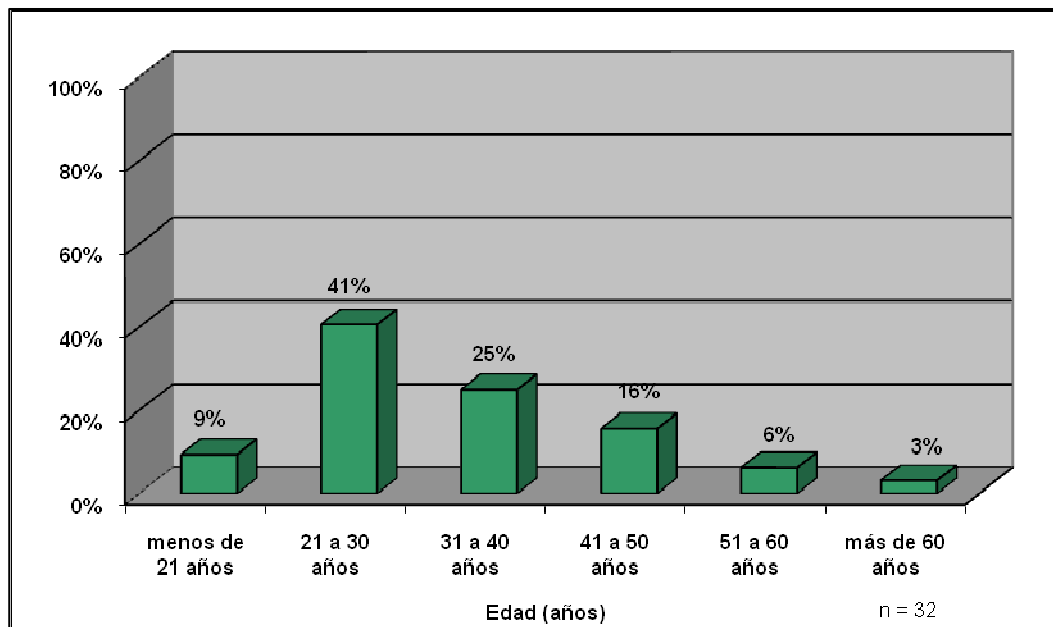
Aquí se observa una marcada acumulación de los casos entre los 21 a 30 años de edad. La edad mínima de las personas encuestadas es de 19 años y la máxima es de 64 años. La mediana está representada por los 30.5 años y la media por los 34.5 años.

En la presente investigación se realiza una encuesta en la cual se pretende analizar el patrón alimentario, las variaciones en el estado nutricional, y las representaciones sociales sobre el ayuno de Ramadán en un grupo de 32 personas que profesan el Islam, residentes en la ciudad de Mar del Plata y que realizan dicha prescripción.

Asimismo, la encuesta indaga acerca de aspectos sociodemográficos, tales como edad, sexo, ocupación y nivel de educación.

A continuación se detalla la distribución etaria de la muestra:

Gráfico n° 1: Distribución etaria de la muestra

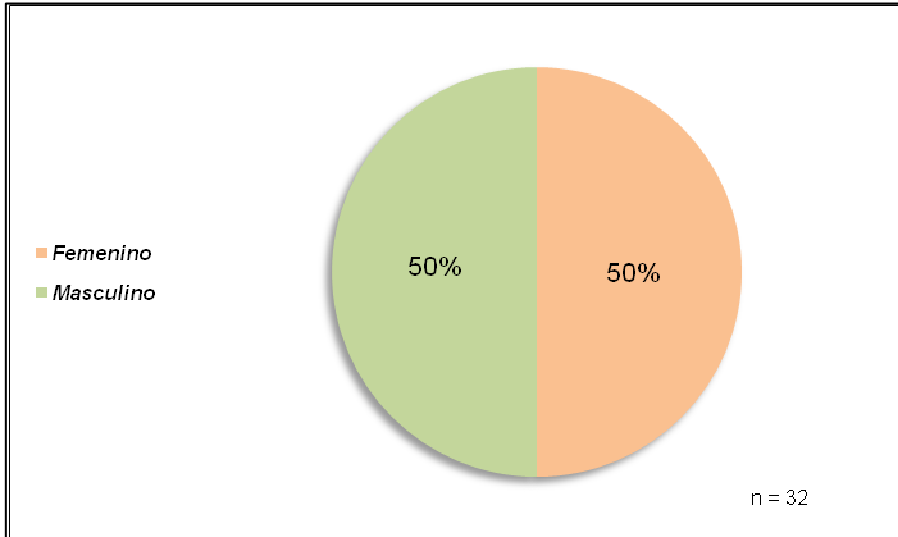


Fuente: Elaboración propia

Aquí se observa una marcada acumulación de los casos entre los 21 a 30 años de edad. La edad mínima de las personas encuestadas es de 19 años y la máxima es de 64 años. La mediana está representada por los 30.5 años y la media por los 34.5 años.

El siguiente gráfico muestra la distribución según sexo de las personas encuestadas:

Gráfico n° 2: Distribución según sexo de la muestra

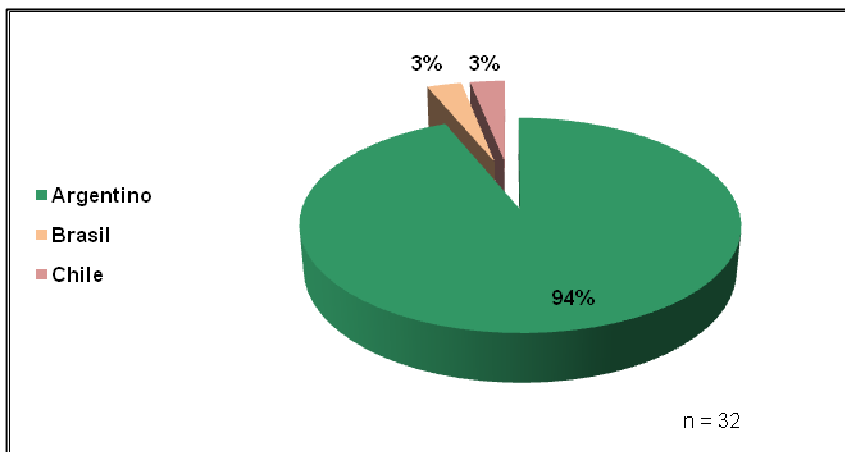


Fuente: Elaboración propia

Se puede observar que de la totalidad de la muestra, el número de hombres es igual al número de mujeres que participaron en dicha investigación.

A continuación se presenta el origen de las personas encuestadas:

Gráfico n° 3: Origen de las personas encuestadas



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico anterior se observa que prácticamente la totalidad de la muestra es argentina, excepto por dos personas, una de origen chileno y otra brasilero.

Cabe destacar que la mayoría de los encuestados son conversos, que no poseen orígenes árabes en su familia, sino que se han acercado al Islam por diversos motivos, como curiosidad, insatisfacción con respecto a su antigua creencia religiosa, o percepción del Islam como una religión que permite liberar a los países de la dominación internacional. Es por ello, que en dicha investigación no han participado extranjeros, provenientes de países árabes.

En cuanto al nivel educativo, los datos arrojados fueron los siguientes:

Tabla nº 1: Distribución de la muestra según escolaridad

Categorías	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa
Primario completo	2	6 %
Secundario incompleto	5	16 %
Secundario completo	9	28 %
Terciario completo	2	6 %
Universitario incompleto	10	31 %
Universitario completo	4	13 %

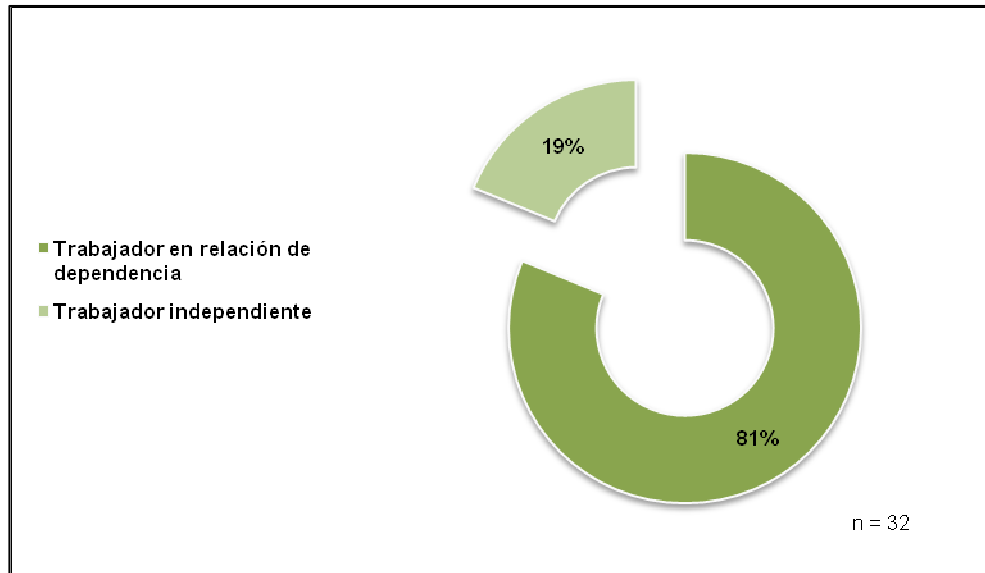
***n* = 32**

Fuente: Elaboración propia

A partir de la tabla elaborada, es posible observar que más de la mitad de la muestra presenta un nivel educativo medio/alto, dado que un 28 % ha terminado sus estudios secundarios y alrededor de un 50 % presenta algún tipo de estudio superior, ya sea terciario o universitario. Únicamente un 6 % de los encuestados presenta un nivel educativo bajo, dado que sólo ha logrado finalizar el nivel primario.

El siguiente gráfico hace referencia al tipo de ocupación de la muestra:

Gráfico nº 4: Distribución de la muestra según tipo de ocupación



Fuente: Elaboración propia

Como se muestra en el gráfico, la mayor parte de la muestra está representada por trabajadores en relación de dependencia, es decir, personas que trabajan para un empleador público o privado y que perciben una remuneración en forma de salario, sueldo o comisión.

En cuanto al porcentaje de personas que trabajan de forma autónoma, algunos de sus empleos están vinculados con el Islam, como es el caso de algunos que trabajan en locales de vestimenta árabe, dando clases de idioma árabe e Islam, entre otros.

En las tablas presentadas a continuación es posible observar el porcentaje de individuos que bajaron y subieron de peso, así como la cantidad de kilogramos que descendieron o subieron según corresponda:

Tabla nº 2: Variaciones entre el peso inicial y durante la práctica del ayuno de Ramadán de la muestra

Categorías	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Variación de peso (Kg.)
Disminuyeron de peso	22	69 %	- 2.04 Kg.
Mantuvieron el peso	1	3 %	-
Aumentaron de peso	9	28 %	1.08 Kg.

n = 32

Fuente: Elaboración propia

Tabla nº 3: Variaciones entre el peso de la muestra durante la práctica del ayuno de Ramadán y una vez finalizado el mismo

Categorías	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Variación de peso (Kg.)
Disminuyeron de peso	17	53 %	- 0.68 Kg.
Mantuvieron el peso	1	3 %	-
Aumentaron de peso	14	44 %	0.84 Kg.

n = 32

Fuente: Elaboración propia

Tabla nº 4: Variaciones entre el peso inicial y final de la muestra que realiza el ayuno de Ramadán

Categorías	Frecuencia absoluta	Frecuencia relativa	Variación de peso
Disminuyeron de peso	23	72 %	- 2.157 Kg.
Mantuvieron el peso	0	0 %	-
Aumentaron de peso	9	28 %	1.633 Kg.

n = 32

Fuente: elaboración propia

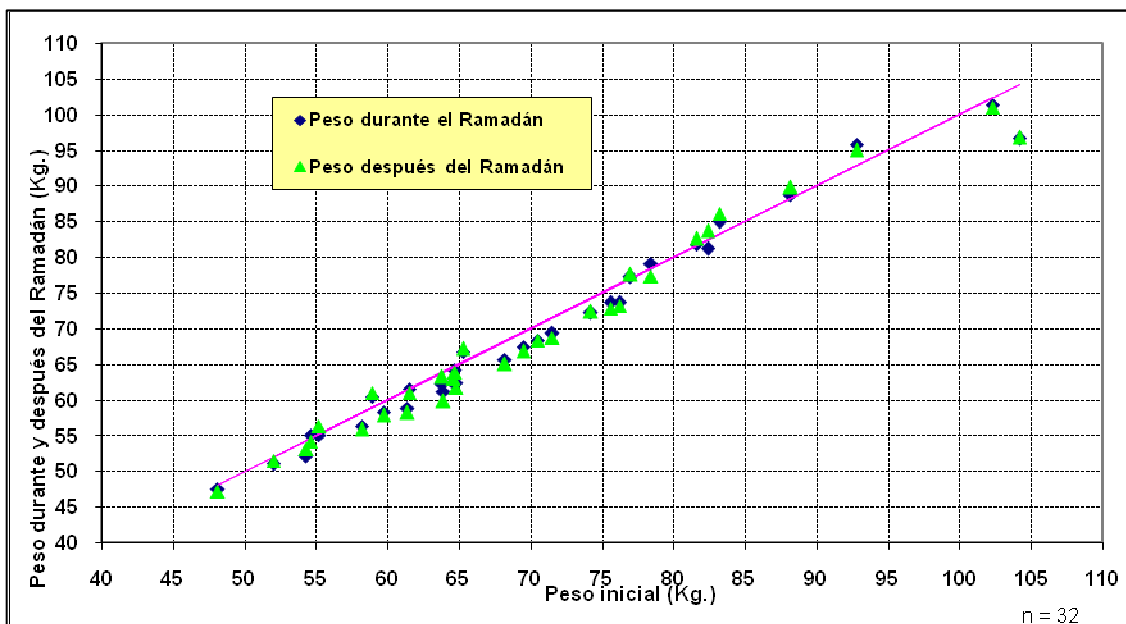
A partir de las tablas expuestas, se advierte que es mayor el porcentaje de personas que redujeron su peso como consecuencia de la práctica del ayuno, que aquellas que aumentaron. Ello puede estar relacionado con los cambios que se producen en la rutina durante el mes de Ramadán, dado que la actividad de los musulmanes se traslada a las horas nocturnas y durante el día no puede consumir ningún tipo de alimento, líquido ni sólido, pero una vez que el sol cae, pueden comenzar la ingesta sin limitación alguna.

Sin embargo, se debe considerar que a la noche comer no es lo único que deben hacer, también se debe tener presente las oraciones, la lectura del Corán, así como las reuniones con amigos y familiares para compartir en comunidad este mes bendito. Por lo que suele ser frecuente y casi inevitable, que se produzca una reducción del número de comidas diarias que realizan y por ende, de la variedad de alimentos y calorías ingeridas durante Ramadán.

Además, en las tablas se observa con total notoriedad, que el descenso de peso es de mayor amplitud entre el inicio del ayuno y durante el desarrollo del mismo, que lo que sucede en dicho parámetro durante y una vez terminado el Ramadán, donde la variación de peso no se profundiza.

El siguiente gráfico muestra las variaciones de peso de los musulmanes que realizaron el ayuno de Ramadán:

Gráfico nº 5: Variaciones en el peso de la muestra durante la práctica del ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

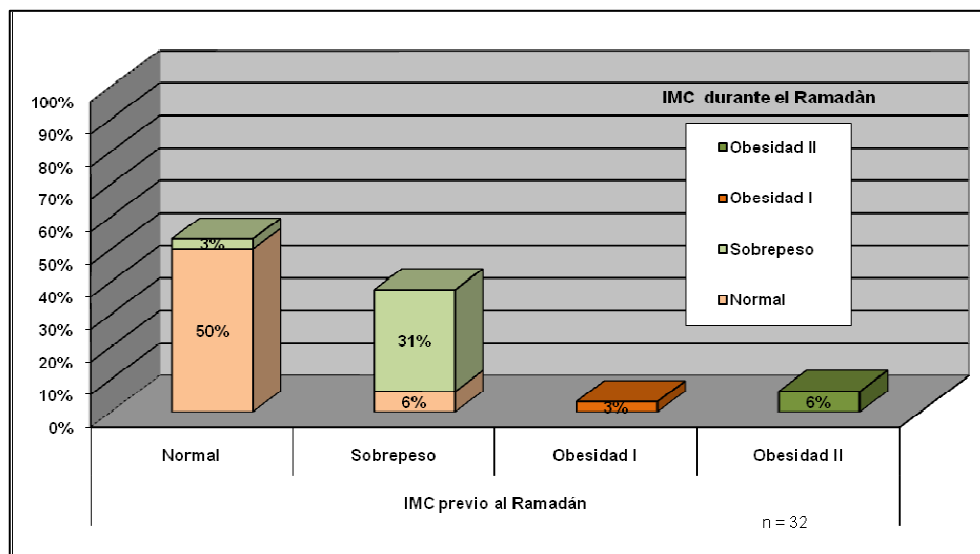
Si se analiza el gráfico anterior, el cambio en la variable peso no resulta relevante, dado que en la mayoría de los casos el peso se mantiene prácticamente sin variaciones desde el inicio hasta el final del ayuno.

Asimismo, cabe destacar que en la mayoría de los casos, se produce un descenso de peso, aunque existen algunas excepciones donde se observa una modificación positiva.

A simple vista, como se explicó con anterioridad dichas variaciones están vinculadas a los cambios que se producen inevitablemente en la alimentación diaria de los musulmanes, donde por lo general el número de comidas se reduce a una o dos por día. No obstante, se debe tener en cuenta que también existe un fuerte componente de variabilidad individual.

A continuación se presenta el gráfico de variaciones en el Índice de Masa Corporal previo y durante la práctica del ayuno de Ramadán de la muestra:

Gráfico nº 6: Variaciones entre el IMC previo y durante el ayuno de Ramadán de la muestra



Fuente: Elaboración propia

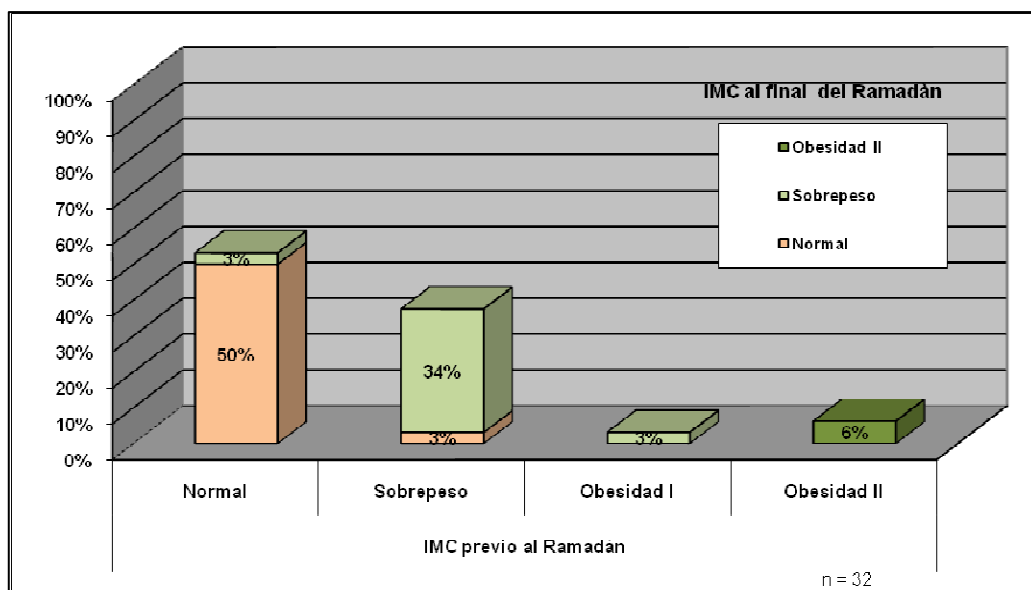
El gráfico anterior, se observa que en aquellos casos que el IMC previo era clasificado como normal, durante el cumplimiento del Ramadán, un 50 % permaneció en esa misma categoría mientras que un 3 % pasó a tener sobrepeso, producto de un aumento de peso durante los primeros 15 días del ayuno.

Por otro lado, aquellos que presentaban sobrepeso al inicio de la práctica, un 31 % continuó en esa misma categoría y un 6 % pasó a tener un IMC normal, como consecuencia de un descenso de peso producido en el lapso de tiempo mencionado.

En tanto que las personas que presentaban Obesidad grado I y Obesidad grado II al inicio del ayuno, un 3 % y un 6 % respectivamente, permanecieron sin cambios entre la medición inicial del peso y la medición realizada a los 15 días del mes de Ramadán.

El gráfico siguiente muestra las variaciones del Índice de Masa Corporal previo y final de la muestra que lleva a cabo el ayuno de Ramadán:

Gráfico n° 7: Variaciones entre el IMC previo y final de la muestra que realiza el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

El gráfico anterior muestra las variaciones del IMC desde el inicio hasta el final del Ramadán. De esta manera, de las personas que presentaban un IMC normal al comenzar el ayuno, un 50 % permaneció en la misma categoría y sólo un 3 % pasó a tener sobrepeso.

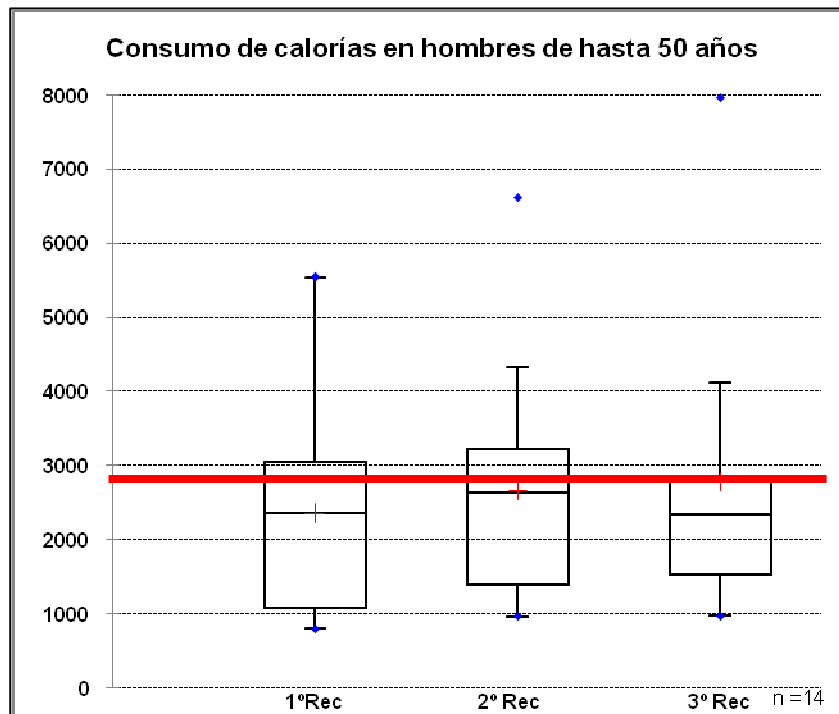
Por su parte, de aquellos que presentaban sobrepeso al inicio, un 34 % continuó de la misma manera y un 3 % pasó a tener un IMC normal. En este punto es posible notar una diferencia con respecto al gráfico anterior, dado que hay un cambio en la composición de las personas que continuaron con sobrepeso y aquellas que pasaron a tener un IMC normal. Es así como a lo largo del ayuno es mayor el porcentaje de personas que no sufren grandes variaciones en sus pesos y por lo tanto, la categoría del IMC no se modifica. Mientras que el cambio de peso en los primeros 15 días de ayuno es más significativo y en consecuencia, en ciertos casos se produce un cambio de categoría.

Por otro lado, aquellos que presentaban obesidad grado I al iniciar el ayuno, pasaron a tener sobrepeso una vez finalizado el mismo. En tanto los que tenía obesidad grado II permanecieron sin cambios a lo largo del cumplimiento de dicho precepto.

Otra de las variables en estudio es la ingesta de determinados nutrientes durante la práctica del ayuno; dichos nutrientes son: macronutrientes, carbohidratos, proteínas y grasas y micronutrientes, hierro, calcio, vitamina A y vitamina C. Asimismo, se evalúa la ingesta de calorías, teniendo en cuenta las recomendadas en cada caso.

El siguiente gráfico muestra el consumo de calorías en hombres de hasta 50 años durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán:

Gráfico nº 8: Consumo de calorías en hombres de hasta 50 años durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

El gráfico muestra que la mayor parte de la muestra ingiere una cantidad inferior de calorías en relación con el valor recomendado a lo largo de los tres recordatorios de 24 horas realizados, lo cual puede estar vinculado a la reducción evidente en el número de ingestas realizadas, que se genera indefectiblemente como consecuencia del ayuno.

Ello se acentúa aún más en países en donde el Islam es una religión menor, y por lo tanto, el ritmo de vida no se ajusta a las necesidades de los ayunantes, sino todo lo contrario. Es decir, cada cual debe continuar con sus actividades cotidianas, ya sea trabajo o estudio, y por lo tanto, la noche no sólo representa el momento de comer y recuperar las energías desgastadas por el largo día de ayuno, sino que también es el momento de descansar y dormir para poder continuar con la rutina al día siguiente.

No obstante, también existen casos donde el consumo de calorías supera ampliamente la recomendación, llegando a ingerir más del doble del valor recomendado. Ello puede deberse a las reuniones que se realizan en algunas ocasiones en las noches de Ramadán, donde cada uno lleva un plato de comida distinto, y se consumen variedad de preparaciones tanto dulces como saladas.

Por otro lado, cabe destacar que en el primer recordatorio, el rango de consumo de calorías se extiende desde 797.8 Kcal. hasta 5540,95 Kcal. por día, siendo el primer valor mencionado el más bajo dentro del consumo de energía del total de la muestra analizada en dicho gráfico.

En el segundo recordatorio, la menor ingesta está dada por un consumo de 966.5 Kcal., mientras que la mayor ingesta es de 6618.5 Kcal al día.

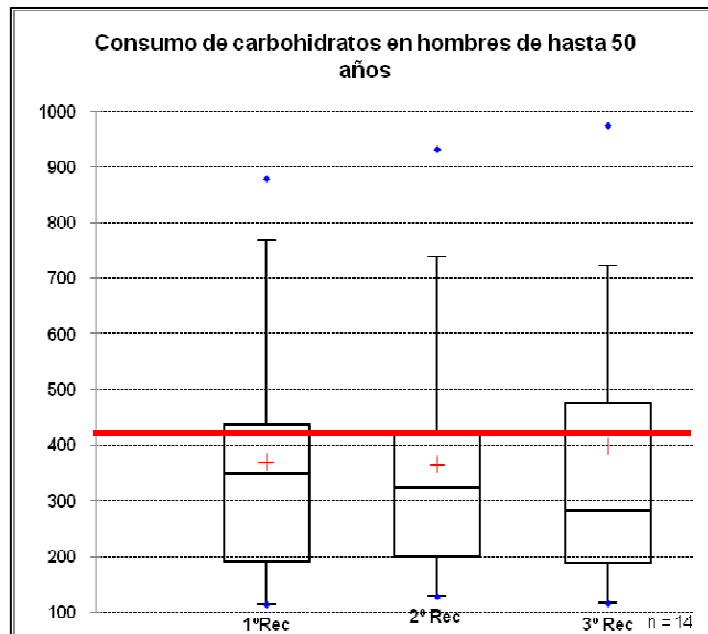
Por último, en el tercer recordatorio el rango de calorías se extiende desde 970.3 Kcal. hasta 7964.15 Kcal., siendo este último el mayor valor de ingesta de energía del total de la muestra de hombres de hasta 50 años, y superando en casi un 300 % el valor recomendado.

Asimismo, es importante señalar que el promedio de calorías consumidas durante Ramadán para dicho grupo es de 2601.17 Kcal. por día.

A partir de lo expuesto se deduce que la ingesta energética durante Ramadán no sigue un patrón determinado para todos los casos, sino que depende de cada persona en particular y de cómo es su alimentación y su actividad durante el mes del ayuno.

En el gráfico siguiente se expone la ingesta de hidratos de carbono en hombres de hasta 50 años durante la práctica del ayuno:

Gráfico nº 9: Consumo de carbohidratos en hombres de hasta 50 años durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico puede observarse que en general durante la práctica del ayuno, los hombres de hasta 50 años consumen una cantidad menor de hidratos de carbono, en función de la cantidad recomendada.

En el primer y segundo recordatorio, prácticamente la totalidad de la muestra, presenta un consumo inferior al recomendado, mientras que en el tercer recordatorio, se puede ver un ligero aumento, que incluso en ciertos casos sobrepasa el valor de referencia.

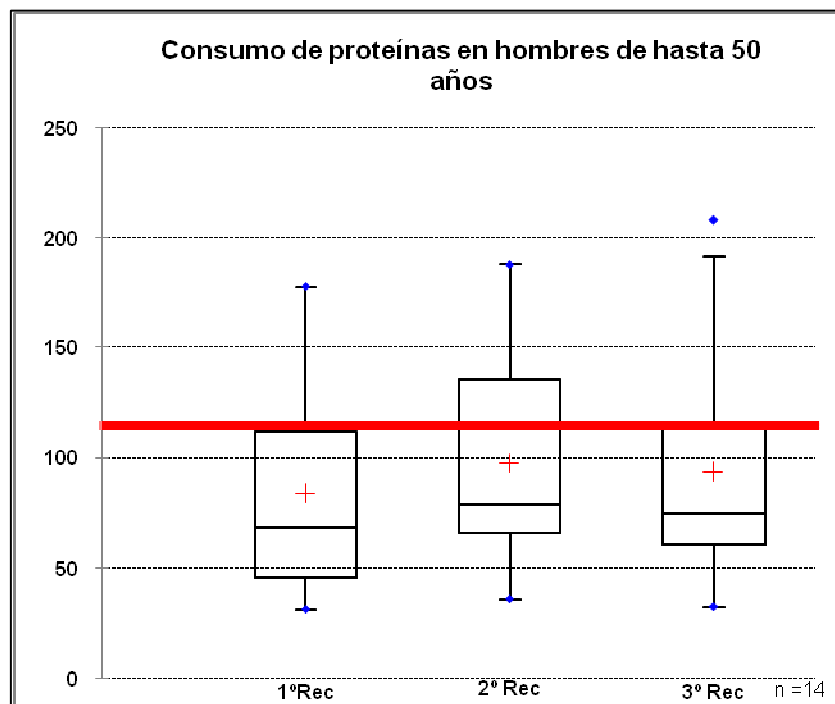
En promedio el consumo de carbohidratos es, en el primer recordatorio de 368.9 gramos; en el segundo de 364.96 gramos y en el tercero, 398.34 gramos. Es así como en líneas generales, los valores de ingesta se distribuyen de manera uniforme a lo largo del mes de Ramadán, existiendo casos particulares donde se consume una menor o mayor cantidad en relación al promedio.

No obstante, para poder comprender mejor lo explicado, es necesario considerar qué sucede con el resto de los macronutrientes y conocer como ellos se distribuyen en

la alimentación diaria, dado que una dieta saludable debe presentar un balance en la distribución de los mismos.

A continuación se presenta el gráfico de ingesta de proteínas a lo largo del mes de Ramadán en hombres de hasta 50 años:

Gráfico nº 10: Consumo de proteínas en hombres de hasta 50 años durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

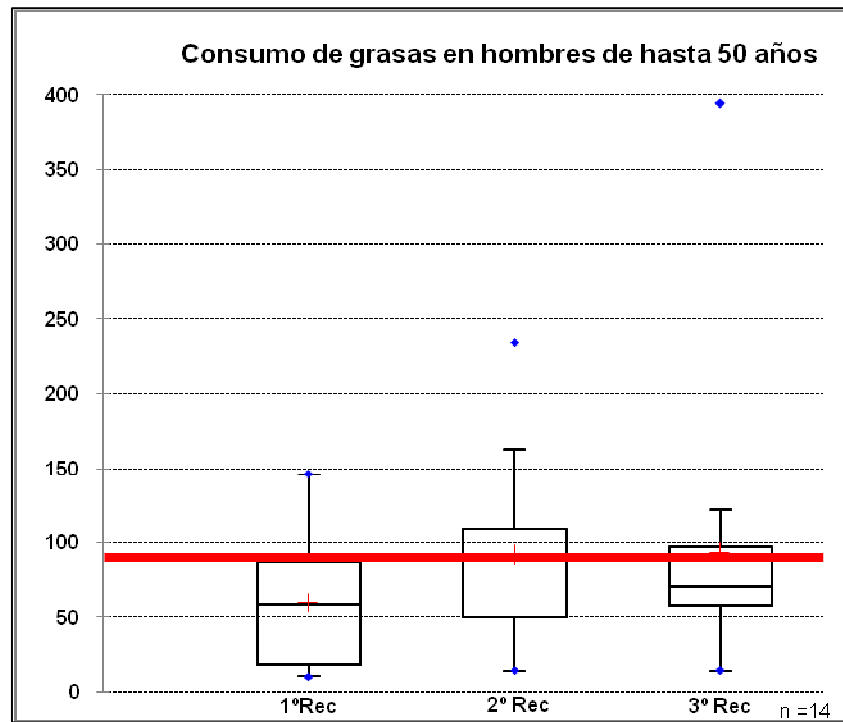
Aquí se observa una situación similar a la anterior, dado que es mayor el número de personas que consumen una cantidad inferior en relación al valor recomendado; sin embargo, también es posible advertir que en algunos casos la ingesta proteica supera a la recomendación.

En el primer recordatorio, la ingesta promedio es de 83.7 gramos; en tanto que en el segundo y en el tercero es de 97.68 y 93.50 gramos respectivamente.

Es así como en general el consumo de proteínas se distribuye de manera uniforme a lo largo del mes de ayuno.

En cuanto al consumo de grasas en varones de hasta 50 años, los resultados son los siguientes:

Gráfico n° 11: Consumo de grasas en hombres de hasta 50 años durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se observa que en general durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán, la muestra estudiada presenta un consumo de grasas inferior al valor de referencia.

En el primer recordatorio, la ingesta promedio es de 60.02 gramos, en el segundo es de 91.27 gramos y en el último, es de 92.93 gramos. Aquí se observa un consumo parejo en el segundo y tercer recordatorio, mientras que en el primero se advierte un descenso en la ingesta de dicho nutriente.

En la siguiente tabla se observa el porcentaje de adecuación a las recomendaciones energéticas y de macronutrientes para los varones de hasta 50 años durante la realización del ayuno:

Tabla nº 8: Porcentaje de adecuación a las recomendaciones energéticas y de macronutrientes para los varones de hasta 50 años durante la práctica del ayuno de Ramadán:

	Calorías (Kcal.)	Hidratos de carbono (gr.)	Proteínas (gr.)	Grasas (gr.)
1º recordatorio	2345,93	368,96	83,7	60,02
% de adecuación a las recomendaciones	80,09%	91,62%	76,24%	61,50%
2º recordatorio	2668,17	364,96	97,68	91,27
% de adecuación a las recomendaciones	91,10%	90,63%	88,96%	93,52%
3º recordatorio	2789,43	398,34	93,50	92,93
% de adecuación a las recomendaciones	95,23%	98,92%	85,16%	95,22%

n = 14

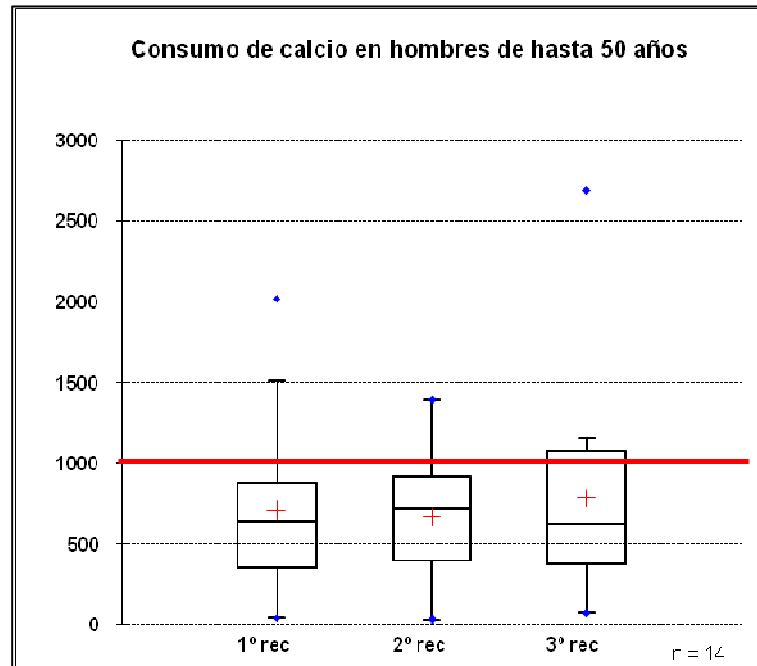
Fuente: Elaboración propia

En la misma consta que en los tres recordatorios se consume una menor cantidad de calorías en relación al valor de referencia, debido precisamente a la menor ingesta de carbohidratos, proteínas y grasas que se produce durante el mes de Ramadán, salvo excepciones mencionadas anteriormente.

Ello puede estar vinculado a la limitación que existe en torno al tiempo disponible para comer, y al hecho de tener que adaptarse a realizar tan sólo dos comidas diarias.

El siguiente gráfico muestra el consumo de calcio en hombres de hasta 50 años durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán:

Gráfico nº 12: Consumo de calcio en hombres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico puede observarse que en la mayoría de los casos, el consumo de calcio se encuentra por debajo del recomendado para dicho grupo, excepto algunos casos en particular, que sobrepasan la recomendación, con un consumo promedio de 2034.6 mg. por día.

Ello puede estar vinculado a la representación que existe en torno a los lácteos, en especial a la leche y el yogurt, ya que según lo relatado en las entrevistas realizadas, suele ser común cortar el ayuno con leche o consumir en la comida antes del amanecer yogurt. Algunos manifiestan que se trata de alimentos altamente recomendados por su Profeta, y que permiten realizar preparaciones rápidas y nutritivas a la hora de consumirlos. No obstante, se debe tener en cuenta que una ingesta de calcio por encima de los 2000 mg. por día puede generar trastornos, tales como hipercalcemia e hipercalciuria, con cálculos urinarios y deterioro de la función

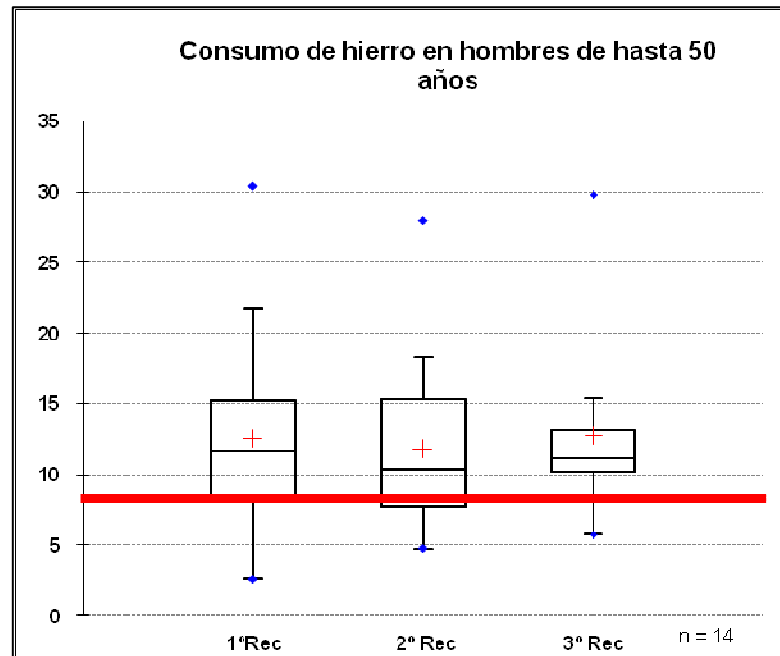
renal. Además puede interferir en la absorción de hierro, zinc y otros minerales y elementos traza.²¹¹

Por lo que es necesario considerar si se trata de una ingesta ocasional, vinculada a dicha práctica, o bien, si es un hábito extendido a lo largo del año.

En el gráfico se observa que la ingesta de calcio durante el mes de Ramadán es, en términos generales, uniforme, con ciertas variaciones principalmente en el último recordatorio de 24 horas, donde se observa un ligero aumento en la misma.

El siguiente gráfico muestra el consumo de hierro en hombres de hasta 50 años durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán:

Gráfico nº 13: Consumo de hierro en hombres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

En el mismo se observa que el consumo de hierro por parte de la muestra es mayor al recomendado, en los tres recordatorios de 24 horas realizados, salvo algunas excepciones, donde la ingesta llega a cubrir tan sólo el 35 % de la cantidad recomendada. Asimismo, cabe destacar que en el primer y segundo recordatorio es posible distinguir una distribución uniforme de los valores de ingesta de hierro, mientras que en el último recordatorio, se puede observar con claridad una mayor concentración de los valores entre 10 y 12 miligramos.

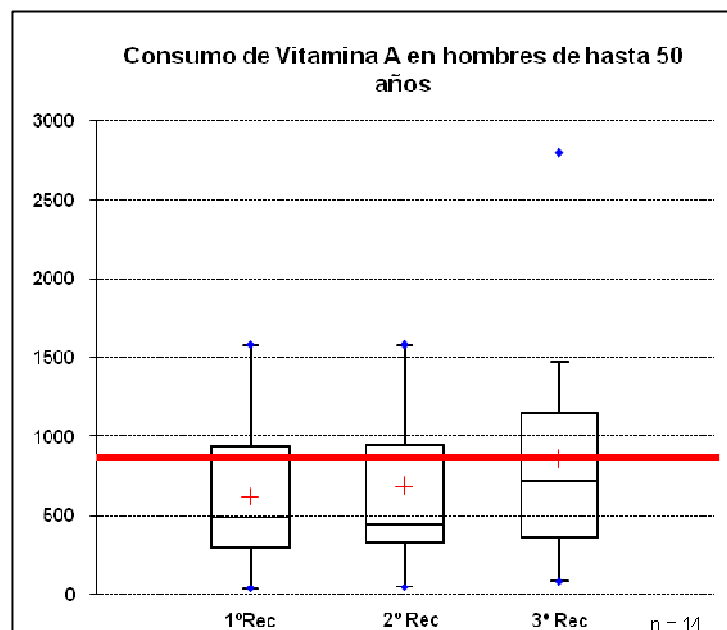
²¹¹ Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición, *Evaluación nutricional de la dieta española II, Micronutrientes*, Recuperado el 13 de mayo de 2013 de http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/estudios_evaluacion_nutricional/Valoracion_nutricional_ENIDE_micronutrientes.pdf

Por otro lado, existen algunos casos donde la ingesta de referencia de dicho mineral es sobrepasada ampliamente, consumiendo más del 100 % de la cantidad recomendada. Cabe destacar que en este caso, los problemas derivados del consumo excesivo de hierro, aparecen recién luego de una dosis de entre 20 a 60 mg. / Kg.de peso, y generalmente están vinculadas con la toma de suplementos de dicho mineral.²¹²

Además se debe tener en cuenta que la muestra se encuentra ajena a la situación que caracteriza al país con respecto a la prevalencia de carencia de hierro, dado que se estima que la mitad de los niños menores de dos años y la tercera parte de las embarazadas la padecen²¹³. Asimismo, un estudio reciente realizado en la ciudad de La Plata por Marina Gustavo Horacio et al²¹⁴ ha determinado una prevalencia de anemia en población adulta del 26.3 %.

El siguiente gráfico muestra el consumo de vitamina A en hombres de hasta 50 años:

Gráfico n° 14: Consumo de vitamina A en hombres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

²¹² Héctor Araya L. & Manuel Ruz O., Evaluación del riesgo para vitaminas y minerales en alimentos fortificados, *Universidad de Chile, Facultad de Medicina, Departamento de Nutrición*, 2007.

²¹³ Luis Alberto Laporta, *Hierro* (s.f.) Recuperado el 10 de mayo de 2013 de <http://www.rascomra.com.ar/medicinapreventiva/hierro.html>

²¹⁴ Marina Gustavo Horacio, Rivadulla Patricia, Negro Laura, Gelemurc Marta, Etchegoyena Graciela y GIS, Estudio poblacional de prevalencia de anemia en población adulta de Buenos Aires, Argentina, *Atención Primaria*, 2008

En el gráfico es posible observar, que en el primer recordatorio, sólo el 28 % de la muestra logra cubrir con su alimentación la cantidad de vitamina A recomendada; mientras que el 72 % restante presenta una ingesta menor al total establecido según edad y sexo.

En el segundo recordatorio, con respecto a la situación anterior, el porcentaje de individuos que cubren la recomendación diaria asciende a un 7 %; y por lo tanto, aquellos que no logran la ingesta de referencia, son aproximadamente un 65 % del total de los hombres de hasta 50 años.

Por último, en el tercer recordatorio, la cantidad de individuos que no alcanza a consumir la cantidad de vitamina A recomendada es prácticamente igual a la del segundo recordatorio. No obstante, si se observa el gráfico detenidamente también es posible advertir que existe un porcentaje elevado de personas que sobrepasan ampliamente dicha recomendación.

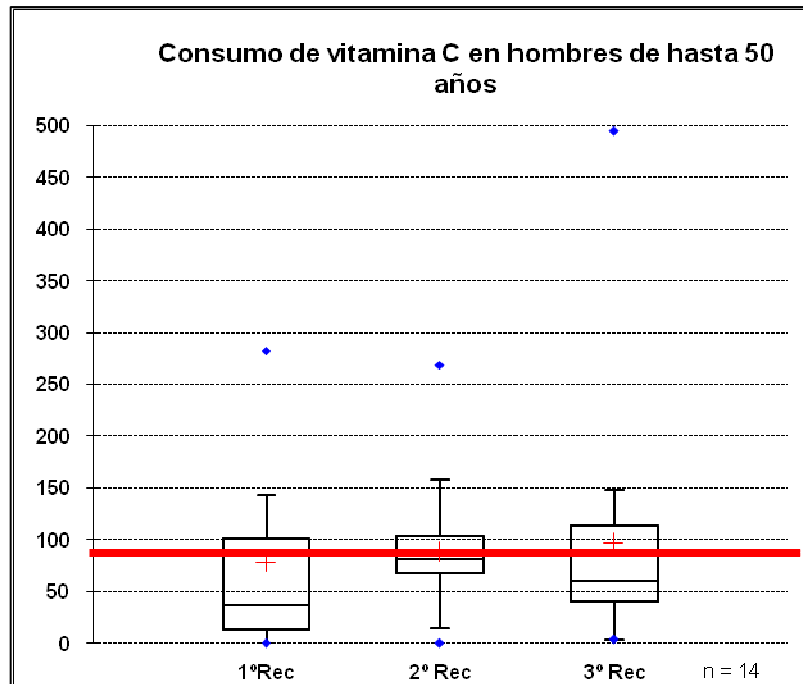
En este sentido, se debe tener en cuenta que una ingesta excesiva de dicha vitamina puede generara toxicidad tanto aguda o crónica. La aguda se debe a una dosis superior a 150.000 mcg. en adultos y se caracteriza por náuseas, vómitos, dolor de cabeza, vértigo y visión borrosa.

La crónica, por su parte, está vinculada con ingestas superiores a 30.000 mcg. al día durante meses o años y se presentan síntomas variados e inespecíficos, tales como malformaciones congénitas, alteraciones hepáticas, disminución de la densidad ósea y alteraciones del sistema nervioso central.²¹⁵

²¹⁵ Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición, *Evaluación nutricional de la dieta española II, Micronutrientes*, Recuperado el 13 de mayo de 2013 de http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/estudios_evaluacion_nutricional/Valoracion_nutricional_ENIDE_micronutrientes.pdf

A continuación se presenta el gráfico de ingesta de vitamina C en hombres de hasta 50 años durante la práctica del ayuno:

Gráfico nº 15: Consumo de vitamina C en hombres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se observa que en el primer recordatorio, es mayor el porcentaje de individuos que consumen una cantidad inferior con respecto a la recomendación, que aquellos que presentan una ingesta adecuada. Asimismo, es posible notar que los valores no se encuentran centralizados, sino que abarcan un amplio rango que va desde 0 a 281.99 mg. y con un promedio de consumo de 78.25 mg.

En el segundo recordatorio, la situación se modifica parcialmente, dado que los valores de ingesta se encuentran más próximos a la IDR, con un promedio de 88.05. Mientras que en el tercer recordatorio, el rango de consumo se extiende desde 3.7 a 494.18 mg., siendo este valor el más alto dentro del consumo de vitamina C del total de la muestra analizada en dicho gráfico.

En relación a ello, cabe mencionar que esta vitamina es generalmente inocua y bien tolerada. No obstante, se debe considerar que en ciertas ocasiones puede

generar algunos efectos relativos a la dosis, como diarrea e hinchazón ante una ingesta simultánea superior a 3 gramos.²¹⁶

A continuación se detalla el porcentaje de adecuación a las recomendaciones de calcio, hierro, vitamina A y C para los hombres de hasta 50 años:

Tabla nº 9: Porcentaje de adecuación a las recomendaciones de micronutrientes para los varones de hasta 50 años:

	Calcio (mg.)	Hierro (mg.)	Vitamina A (mcg.)	Vitamina C (mg.)
1º recordatorio	707,87	12,61	616,69	78,257
% de adecuación a las recomendaciones	70,79 %	157,66 %	68,52 %	86,95%
2º recordatorio	671,67	11,79	683,49	88,058
% de adecuación a las recomendaciones	67,17 %	147,50%	75,94 %	97,84%
3º recordatorio	785,90	12,78	852,62	96,3485714
% de adecuación a las recomendaciones	78,59 %	159,76 %	94,74 %	107,05%

n = 14

Fuente: Elaboración propia

Al observar la tabla, es posible notar que en el caso del calcio, la ingesta de alimentos durante el mes de Ramadán no es suficiente para cubrir las recomendaciones para dicho nutriente, ya que en promedio se cubren el 72,18 % de la cantidad recomendada para dicha población.

Por su parte, la ingesta de hierro resulta suficiente e incluso supera ampliamente la recomendación, con un porcentaje de adecuación promedio del 154.97 %.

Mientras que el aporte de vitamina A resulta insuficiente en relación con los valores de ingesta recomendados, encontrándose valores fluctuantes en los tres recordatorios de 24 horas llevados a cabo.

Por último, el consumo de vitamina C si bien se encuentra próximo al valor de referencia en los tres recordatorios, en promedio no alcanza a cubrir con el 100 % de las recomendaciones para dicho grupo.

Por otro lado, cabe destacar que fuera del conjunto mencionado, se encuentran dos personas mayores de 50 años, en cuyo caso las recomendaciones de calcio no se adaptan a las anteriores. Por lo tanto, se presenta de forma aislada el análisis de sus ingesta energéticas y de nutrientes.

²¹⁶ Héctor Araya L. & Manuel Ruz O., ob. cit.

Los consumos respectivos de energía y macronutrientes son los siguientes:

Tabla n° 10: Consumo de energía y macronutrientes en hombres mayores de 50 años durante el ayuno de Ramadán

CASO N° 1			
Recordatorios	1°	2°	3°
Calorías (Kcal.)	1530,82	1675	1791,6
Hidratos de carbono (gr.)	160,17	145,77	260
Proteínas (gr.)	59,95	53,32	46,99
Grasas (gr.)	73,259	82,78	60,5
CASO N° 2			
Recordatorios	1°	2°	3°
Calorías (Kcal.)	1799,9	1901,9	1855,9
Hidratos de carbono (gr.)	229,76	287	255
Proteínas (gr.)	87,67	84,52	83,2
Grasas (gr.)	59,37	51,78	55,9

n = 2

Fuente: Elaboración propia

Tabla n° 11: Consumo de calcio, hierro, vitamina A y C en hombres mayores de 50 años durante el ayuno de Ramadán

CASO N° 1			
Recordatorios	1°	2°	3°
Calcio (mg.)	846,62	278,12	430,346
Hierro (mg.)	9,116	7,322	2,8911
Vitamina A (mcg.)	696,6	441,9	259,43
Vitamina C (mg.)	184,36	39,28	0
CASO N° 2			
Recordatorios	1°	2°	3°
Calcio (mg.)	1258,18	1699,7	1354,8
Hierro (mg.)	5,17	9,32	6,7
Vitamina A (mcg.)	414,98	1827,26	685,6
Vitamina C (mg.)	23,42	95,18	33,78

n = 2

Fuente: Elaboración propia

En el cuadro expuesto se observa que en el primer caso no se alcanza a consumir la cantidad de calcio recomendada para la edad y sexo en ninguno de los

recordatorios de 24 horas realizados durante el mes de Ramadán. En promedio, el individuo en cuestión consume 518.36 mg. de calcio por día y por lo tanto, el porcentaje de adecuación es de 43.19 %. Situación que se asemeja a la mencionada con anterioridad para la población de hasta 50 años. Mientras que en el segundo caso, el nivel de ingesta de calcio supera las recomendaciones, siendo en promedio de 1437.5 mg. por día y con un porcentaje de adecuación de 119.79 %.

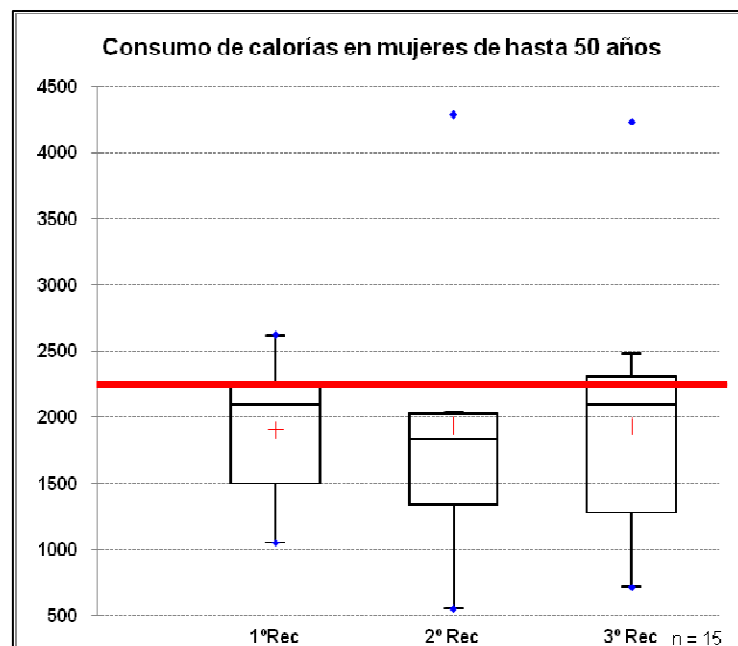
Por otro lado, si se analiza la ingesta de hierro, en ambos casos únicamente se alcanza la ingesta de referencia en uno de los tres recordatorios realizados. Incluso en el primer caso puede observarse que el consumo de dicho mineral no es parejo a lo largo del mes de Ramadán, sino que varía en las distintas semanas.

En cuanto al consumo de vitamina A, en el primer caso la ingesta es inferior a la recomendada, alcanzando a cubrir alrededor del 50 % de la IDR. En el segundo caso, si bien sólo en el segundo recordatorio realizado se cubre la recomendación, en promedio el individuo en cuestión ha ingerido durante el mes de Ramadán 975.9 mg. de vitamina A, cubriendo así más del 100 % de la IDR.

Por último, el consumo de vitamina C en ambos casos resulta fluctuante a lo largo de los tres recordatorios, llegando a cubrir el 82.7 % y el 56.4 % de las IDR respectivamente.

A continuación se presenta el gráfico de consumo de calorías en mujeres de hasta 50 años durante la práctica del ayuno de Ramadán:

Gráfico nº 16: Consumo de calorías en mujeres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se observa que en general, el grupo de mujeres de hasta 50 años consume una cantidad de calorías inferior con respecto al valor recomendado.

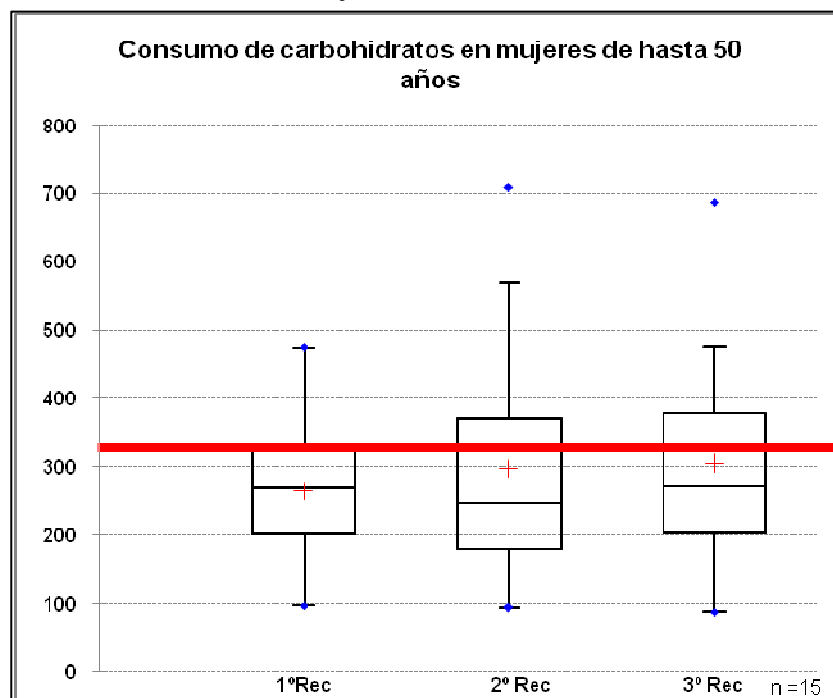
En el primer recordatorio realizado, la ingesta promedio es de 1906.95 Kcal. ; en el segundo es de 1925.92 Kcal. y en el tercero, de 1933.56 Kcal.. Por lo tanto, se puede decir que el consumo de energía a lo largo del mes de Ramadán es uniforme, existiendo algunas excepciones particulares.

Asimismo, se debe tener en cuenta que en algunos casos la ingesta energética alcanza a cubrir tan sólo un 25 a un 30 % de la recomendación, lo cual es un dato a considerar dado que difícilmente con dicha ingesta logren cubrir los restantes valores de nutrientes.

No obstante, cabe mencionar que existen casos aislados en donde el consumo de calorías sobrepasa en gran medida la IDR, aportando entre un 30 a un 80 % más de la energía necesaria. A ello hay que sumarle el hecho de que en Ramadán en general las actividades deportivas o similares suelen atenuarse, con el objetivo de no generar problemas a nivel salud y por lo tanto, si a la noche se consume una cantidad de calorías superior a la recomendada, es inevitable que el saldo sobre el peso al finalizar el ayuno sea positivo.

El siguiente gráfico muestra el consumo de carbohidratos en mujeres de hasta 50 años durante la práctica del ayuno de Ramadán:

Gráfico nº 17: Consumo de carbohidratos en mujeres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

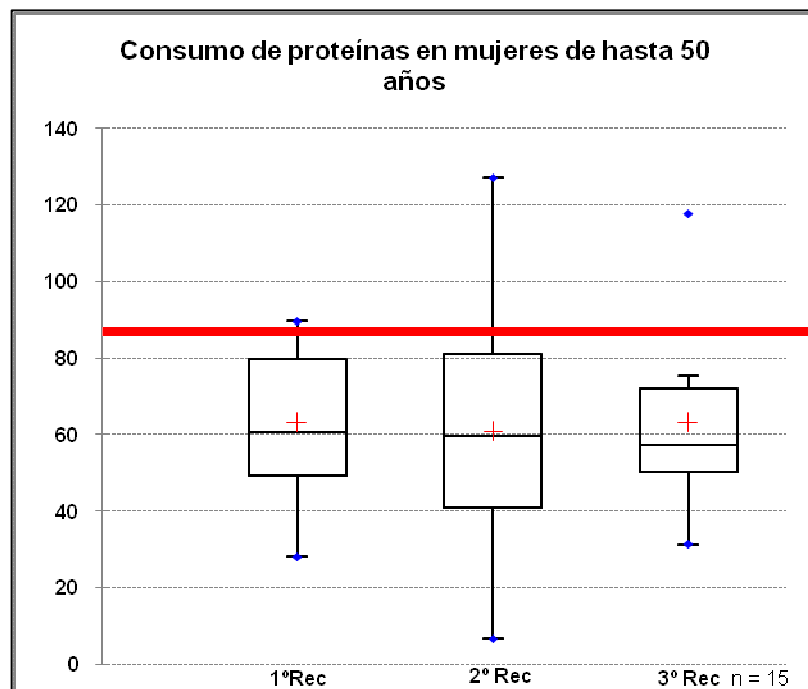
El gráfico muestra que en el primer recordatorio, prácticamente la totalidad de la muestra presenta una ingesta inferior en relación al valor de referencia. En promedio el consumo es de 265.3 gramos por día y el rango de consumo se extiende desde 97.01 a 475.5 gramos.

En el segundo recordatorio, la ingesta promedio asciende a un total de 298.10 gramos, existiendo algunos casos donde el consumo supera ampliamente la recomendación. La mayor ingesta de carbohidratos está dada por un total de 709.26 gramos y la menor es de 94.37 gramos. Es así como en este caso el rango de consumo presenta una mayor amplitud con respecto a lo que sucede en el primer recordatorio realizado.

Por último, en el tercer recordatorio la ingesta promedio es de 304.61 gramos, y el rango se extiende desde 88.37 a 686.97 gramos por día, siendo el primer valor el más bajo dentro del consumo de hidratos de carbono del total de la muestra analizada en dicho gráfico.

En el gráfico presentado a continuación se expone la ingesta de proteínas durante el mes de Ramadán en mujeres de hasta 50 años:

Gráfico nº 18: Consumo de proteínas en mujeres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



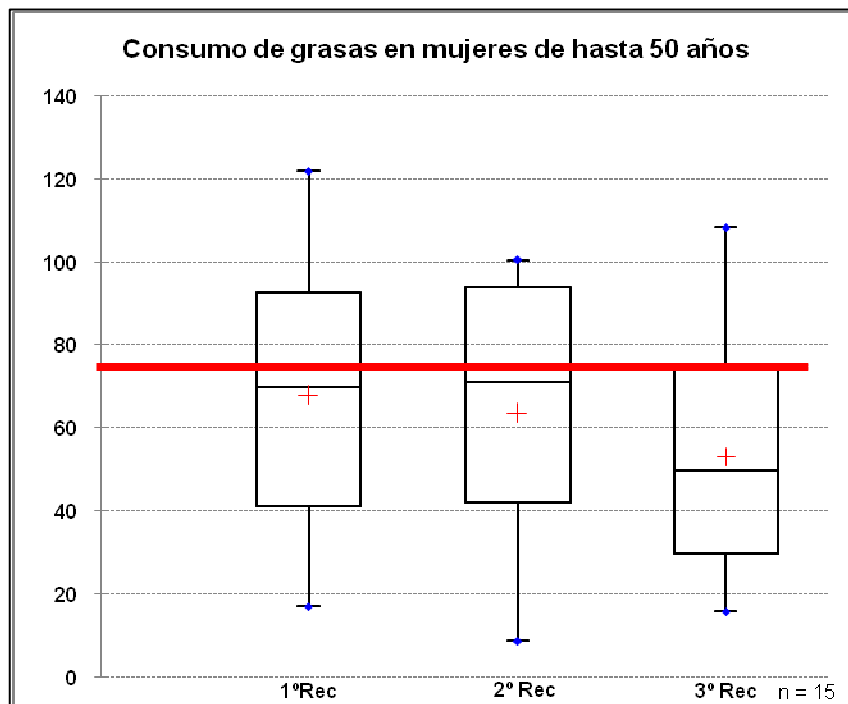
Fuente: Elaboración propia

En el gráfico se observa que salvo algunas excepciones, la totalidad de la muestra presenta un consumo de proteínas inferior al recomendado, incluso en ciertos casos no alcanzan a cubrir ni el 50 % del valor de referencia.

En el primer recordatorio, el rango de consumo se extiende desde 28.06 a 89.68 gramos; en el segundo es de 6.72 a 126.99 gramos, donde se observa una mayor amplitud entre las ingestas. Mientras que en el tercer recordatorio, el menor consumo está dado por 31.32 gramos y el mayor por 117.62 gramos.

En cuanto al consumo de grasas, los resultados arrojados se exponen en el siguiente gráfico:

Gráfico nº 19: Consumo de grasas en mujeres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

Si se analiza el gráfico anterior, es posible observar que a diferencia de lo que sucede con el consumo de carbohidratos y proteínas, donde el mayor porcentaje de los casos ingiere una cantidad inferior a la recomendada, en el caso de las grasas la situación se modifica parcialmente.

En el primer recordatorio, alrededor de un 46 % de la muestra presenta una ingesta superior con respecto al valor de referencia, mientras que el 54 % restante

consume una cantidad menor a la recomendada. El consumo promedio es de 67.64 gramos y el rango de consumo se extiende desde 17.04 a 121.98 gramos.

En el segundo recordatorio, la distribución entre los que consumen mayor cantidad de la recomendación y aquellos que consumen menos es similar al caso anterior. La ingesta promedio es de 63.35 gramos; el mayor consumo es de 100.6 gramos y el menor de 8.72 gramos, siendo este último valor el más bajo dentro del consumo de grasas en dicho grupo analizado.

En tanto que en el tercer recordatorio realizado, solamente alrededor de un 26 % sobrepasa la recomendación, mientras que el 74 % restante presenta una ingesta de lípidos inferior al valor de referencia. El promedio es de 53.14 gramos; el máximo valor es de 108.46 gramos y el menor es de 15.89 gramos.

De esta manera, en el primer y segundo recordatorio, la ingesta de grasas presente una distribución uniforme; no obstante, en el último recordatorio llevado a cabo, dicha ingesta se reduce en la mayor parte de los casos.

En la siguiente tabla se observa el porcentaje de adecuación a las recomendaciones energéticas y de macronutrientes para las mujeres de hasta 50 años durante la realización del ayuno:

Tabla n° 12: Porcentaje de adecuación a las recomendaciones energéticas y de macronutrientes para las mujeres de hasta 50 años:

	Calorías (Kcal.)	Hidratos de carbono (gr.)	Proteínas (gr.)	Grasas (gr.)
1º recordatorio	1906,96	265,31	63,12	67,65
% de adecuación a las recomendaciones	80,70 %	81,76 %	71,32 %	86,07 %
2º recordatorio	1925,93	298,10	60,66	63,36
% de adecuación a las recomendaciones	81,50%	91,86%	68, 54%	80,61%
3º recordatorio	1933,57	304,61	63,05	53,15
% de adecuación a las recomendaciones	81,83%	93,87%	71,25%	67,62%

n = 15

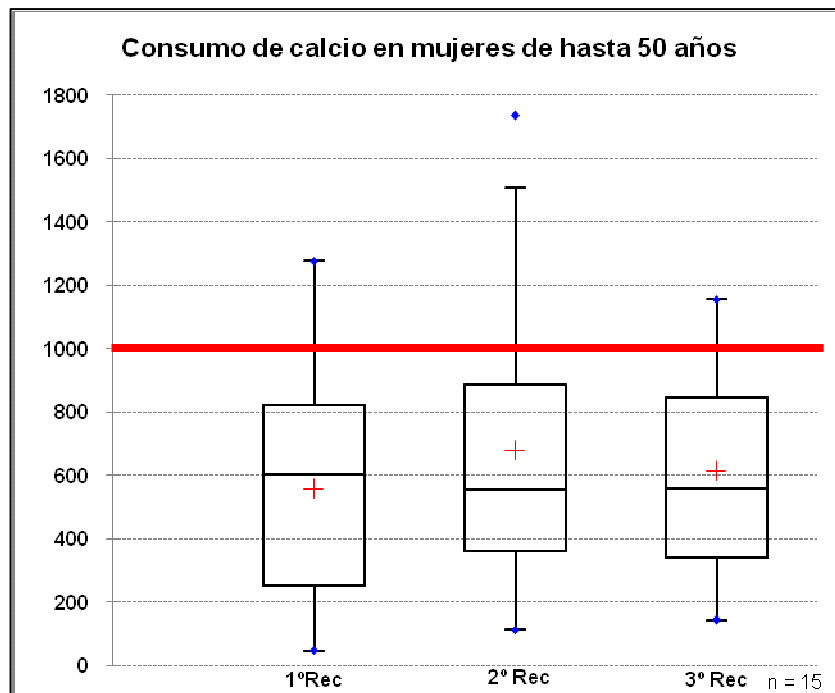
Fuente: Elaboración propia

En la tabla expuesta se puede observar que el consumo de calorías en los tres recordatorios no logra cubrir el valor de referencia, dado que la ingesta de los tres macronutrientes tampoco alcanza a satisfacer los requerimientos en un 100 %.

Esta situación era la esperable dadas las características del ayuno de Ramadán, es decir, un ayuno intermitente, durante el cual el creyente puede consumir alimentos pero en un horario determinado, que coincide y por lo tanto compite con las horas de descanso nocturno.

A continuación, se presenta el gráfico de consumo de calcio en mujeres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán:

Gráfico nº 20: Consumo de calcio en mujeres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

Aquí se observa que prácticamente la totalidad de la muestra presenta un consumo de calcio inferior al valor recomendado en los tres recordatorios de 24 horas realizados, salvo algunos casos particulares.

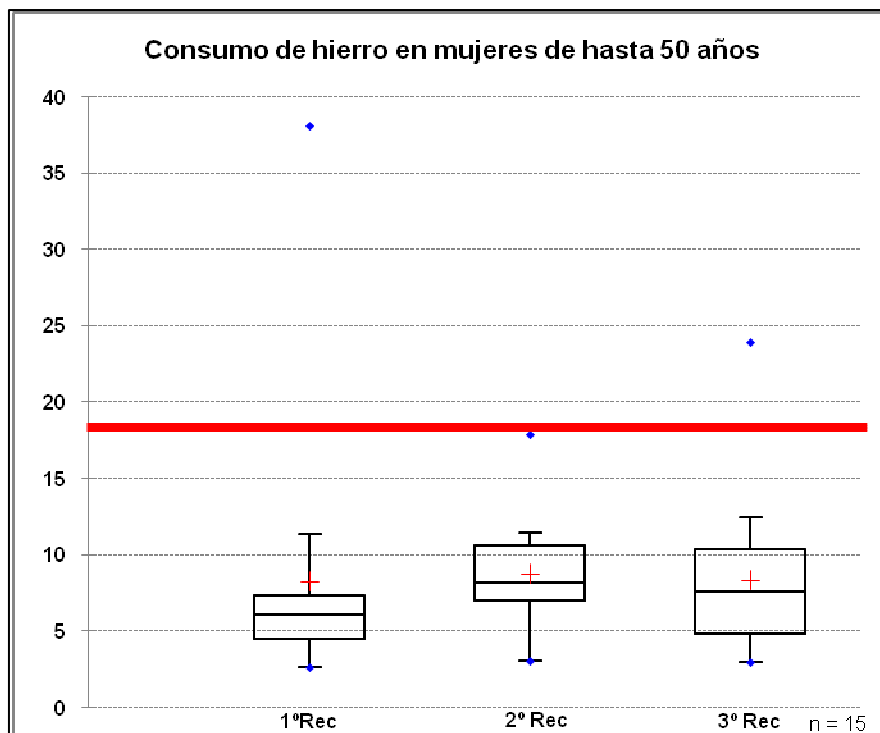
En el primer recordatorio, el consumo promedio es de 556.39 mg., con lo cual se logra a cubrir un alrededor de un 55 % de la recomendación.

En el segundo recordatorio, la ingesta promedio es de 677.39 mg. y en el tercero es de 613.26 mg., cubriendo un 67 % y un 61 % de la ingesta de referencia respectivamente.

Por otro lado, cabe destacar que existen ciertos casos en los que se excede la recomendación, que se identifican en el gráfico a través de los puntos azules por encima de la línea roja. No obstante se debe tener en cuenta que si bien es superada, no llega a consumirse más doble de la misma.

El siguiente gráfico muestra el consumo de hierro en mujeres de hasta 50 años.

Gráfico nº 21: Consumo de hierro en mujeres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

Si se analiza el gráfico, se puede observar que la mayor parte de las mujeres de hasta 50 años presentan un consumo de hierro menor al recomendado durante la práctica del ayuno.

En el primer recordatorio, es posible ver una concentración de los valores entre 4 y 8 mg.; la ingesta promedio es de 8.21 mg. y el rango se extiende desde 2.63 a 38.1 mg., representando ambos valores los dos extremos del consumo de hierro durante el mes del ayuno para la totalidad de la muestra.

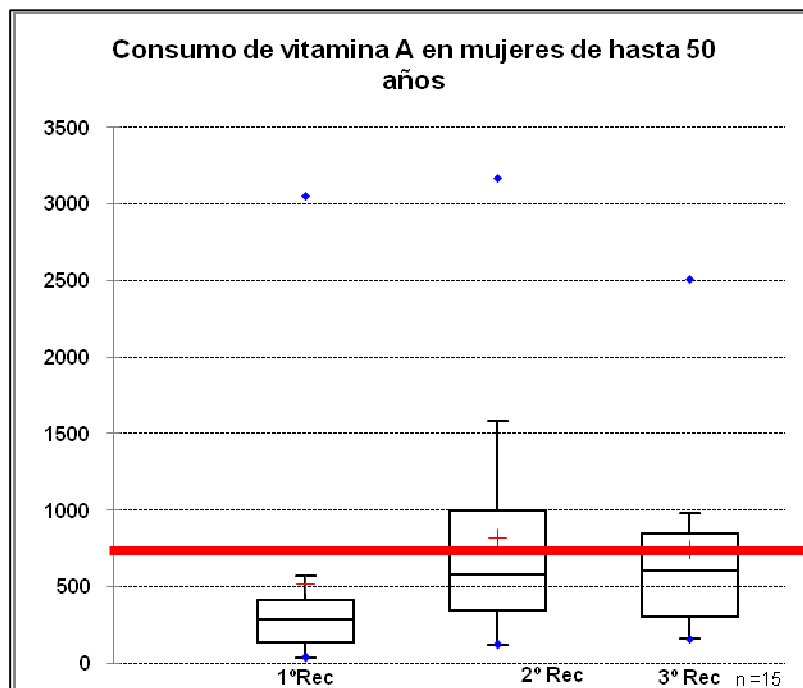
En el segundo recordatorio, el promedio de ingesta es de 8.69 mg., observándose una mayor concentración de los valores entre 6 y 11 mg..

Por último, en el tercer recordatorio, el consumo promedio es de 8.28 mg. y puede advertirse una mayor dispersión de los valores.

Por otro lado, cabe mencionar que existen ciertos casos en los que la IDR es sobrepasada en gran magnitud, consumiendo alrededor de un 32 y un 100 % más de la recomendación establecida.

A continuación se expone el gráfico de consumo de vitamina A en mujeres de hasta 50 años durante el cumplimiento del Ramadán:

Gráfico nº 22: Consumo de vitamina A en mujeres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

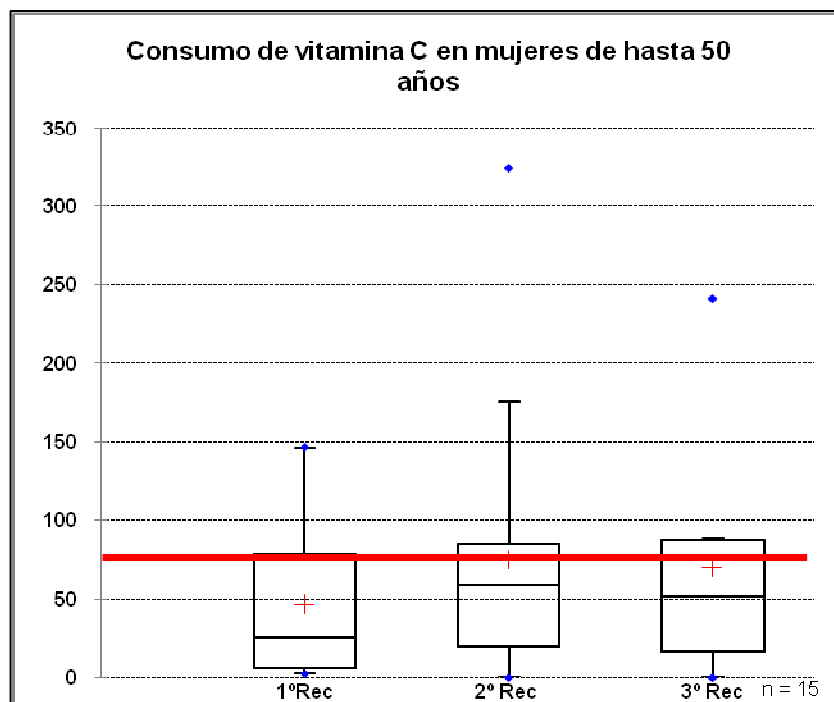
Al analizar el gráfico, es posible notar que la ingesta de vitamina A a lo largo de los tres recordatorios no presenta una distribución uniforme. En el primero, se observa una concentración de los valores entre 40 y 450 mcg., con un promedio de ingesta de 517.83 mcg., alcanzado a cubrir un 74 % de la ingesta de referencia.

En el segundo recordatorio, se puede advertir una mayor dispersión de los valores, con un ascenso del promedio a 818.6 mcg., cubriendo en este caso más del 100 % de la recomendación. Mientras que en el tercer recordatorio, el promedio vuelve a disminuir, con un valor final de 745.94 mcg., pero a pesar de ello se cubre la IDR.

De esta manera, si bien no se puede hablar de una ingesta de vitamina A homogénea durante el mes del ayuno, ya que la misma fluctúa en las distintas semanas que se llevaron a cabo los recordatorios, en promedio se cubre la ingesta recomendada.

El gráfico siguiente muestra la ingesta de vitamina C en mujeres de hasta 50 años durante la práctica del consumo de Ramadán:

Gráfico nº 23: Consumo de vitamina C en mujeres de hasta 50 años durante el ayuno de Ramadán



Fuente: Elaboración propia

Al analizar el gráfico se puede observar que existe un mayor porcentaje de mujeres que consume una cantidad inferior a la recomendada; sin embargo, también existe un grupo que ingiere la cantidad adecuada de vitamina C e incluso supera la recomendación.

En el primer recordatorio, la ingesta promedio es de 46.01 mg.; en el segundo es de 74.86 mg y en el tercero es de 69.49 mg..

De esta manera, el grupo de mujeres seleccionado no alcanza a cubrir en promedio las ingestas de referencia para dicha vitamina durante la práctica del ayuno de Ramadán.

A continuación se detalla el porcentaje de adecuación a las recomendaciones de calcio, hierro, vitamina A y C para las mujeres de hasta 50 años:

Tabla nº 13: Porcentaje de adecuación a las recomendaciones de micronutrientes para las mujeres de hasta 50 años:

	Calcio (mg.)	Hierro (mg.)	Vitamina A (mcg.)	Vitamina C (mg.)
1º recordatorio	556,40	8,22	637,83	46.01
% de adecuación a las recomendaciones	55,64 %	45,64 %	91,12 %	61,35 %
2º recordatorio	677,40	8,70	938,60	74.87
% de adecuación a las recomendaciones	67,74 %	48,32 %	134,09 %	99.82 %
3º recordatorio	613,27	8,29	865,94	69.5
% de adecuación a las recomendaciones	61,33%	46,03%	123,71%	92.66 %

n = 15

Fuente: Elaboración propia

En la tabla se puede observar que en el caso del calcio, del hierro y de la vitamina C, no se logra cubrir la ingesta de referencia a través de la alimentación durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán.

En el caso de las vitaminas A, la situación cambia, dado que si bien en el primer recordatorio no se alcanza a satisfacer la recomendación en su totalidad; si se analiza el promedio entre las tres ingestas realizadas durante el mes del ayuno, se logra cubrir el valor recomendado.

Por otro lado, cabe destacar que fuera del conjunto mencionado, existe una persona mayor de 50 años, en cuyo caso las recomendaciones de calorías, macronutrientes, hierro y calcio no se adaptan a las anteriores. Por lo tanto, se presenta de forma aislada el análisis de sus ingesta energéticas y de nutrientes.

Los consumos respectivos de energía, macronutrientes, calcio, hierro, vitamina A y C son los siguientes:

Tabla nº 14: Consumo de energía, macronutrientes, calcio, hierro, vitamina A y C en mujeres mayores de 50 años durante el ayuno de Ramadán

CASO Nº 1			
Recordatorios	1º	2º	3º
Calorías (Kcal.)	2158,6	1794,4	897,8
Hidratos de carbono (gr.)	297,71	256,78	116,2
Proteínas (gr.)	101,36	56,27	44,4
Grasas (gr.)	83,58	59,67	28,2
Calcio (mg.)	444,5	448,10	107,1
Hierro (mg.)	9,53	8,15	7,66
Vitamina A (mcg.)	307,4	919,70	0
Vitamina C (mg.)	381,4	84,36	3,7

n = 1

Fuente: Elaboración propia

Si se analiza la tabla, se observa que el consumo de calorías no es uniforme a lo largo del mes de Ramadán; únicamente en el primer recordatorio realizado se cubre la cantidad recomendada de energía, mientras que en los demás se alcanza a satisfacer un 96 % y un 48 % de la ingesta de referencia respectivamente.

En el caso de los carbohidratos, en los dos primeros recordatorios se consume la cantidad recomendada; en tanto, en el tercero se cubre menos del 50 % del valor de referencia.

Por otro lado, el consumo de proteínas y grasas no presenta una conducta lineal, sino que existen ciertas variaciones a lo largo del mes, alcanzándose a cubrir el 97 % y el 92 % de la IDR respectivamente.

En cuanto al consumo de calcio, la situación es similar a la de las mujeres de hasta 50 años, dado que la ingesta es insuficiente, cubriéndose tan sólo el 27 % de la recomendación.

Por su parte, la ingesta de hierro, a diferencia del grupo de hasta 50 años, es adecuada en relación al valor de referencia.

El consumo de vitamina A no presenta una distribución uniforme a lo largo del mes, dado que en el primer recordatorio, se consume alrededor del 50 % de la recomendación; en el segundo, la ingesta sobrepasa la recomendación en un 30 % y

en el tercero, la ingesta de dicha vitamina es nula. De esta manera, en promedio se alcanza a cubrir el 58 % de la IDR.

Por último, en el caso de la vitamina C, la ingesta también es variada y fluctuante; no obstante en promedio se cubre más del 100 % de la recomendación.

Por otro lado, para analizar los patrones alimentarios de los individuos que profesan el Islam, se exponen a continuación una serie de tablas divididas por grupos de alimentos, para determinar así que alimentos se consumen con mayor frecuencia y en qué cantidad. De esta manera, se podrá comparar con las porciones recomendadas en las Guías Alimentarias para la población argentina.

A continuación se presenta el consumo de lácteos:

Tabla nº15: Consumo de leche y derivados



Alimento	% de personas que consumen el grupo de alimento	Cantidad consumida por día	Cantidad recomendada²¹⁷
Leche	88 %	½ taza (100 cc.)	2 taza de leche líquida o 2 potes de yogurt o 6 cucharadas de queso
Yogurt	63 %	½ pote (100 gr.)	
Queso	91 %	2 cucharadas de postre (20 gr.)	

n = 32

Fuente: Elaboración propia

En la tabla expuesta, se puede observar que, en general, la mayor parte de la muestra consume lácteos. Entre los tres tipos de alimentos que componen dicho grupo, el de mayor consumo es el queso, seguido por la leche y en último lugar, se posiciona el yogurt.

En cuanto a la cantidad consumida, no se alcanza a ingerir la porción recomendada por las Guías Alimentarias para la población argentina; hecho que debe considerarse dado que dicho grupo aporta a la alimentación nutrientes esenciales como el calcio, las proteínas y vitamina A.

²¹⁷Silvia Lema, Elsa N. Longo y Alicia Lopresti, *Guías alimentarias: manual de multiplicadores*, Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, 2003.

La siguiente tabla muestra el consumo de carnes y huevos por la muestra:

Tabla nº16: Consumo de carnes y huevos



Alimento	% de personas que consumen el grupo de alimento	Cantidad consumida por día	Cantidad recomendada²¹⁸
Huevo	84 %	½ unidad (25 gr.)	1 huevo 3 a 4 veces por semana más: 1 bife mediano o 2 hamburguesas chicas o ¼ de pollo sin piel o 1 filet de pescado
Carne vacuna	94 %	½ bife (100 gr.)	
Hamburguesa	50 %	½ unidad (40 gr.)	
Pollo	100 %	½ presa (90 gr.)	
Pescado	56 %	½ filet mediano (60 gr.)	

n = 32

Fuente: Elaboración propia

En la tabla es posible observar que de los tres tipos de carnes que figuran en la frecuencia de consumo, la más elegida es el pollo; en segundo lugar, se encuentra la carne vacuna y por último el pescado.

Cabe destacar que el Islam divide a los alimentos en Halal y Haram, o lícitos e ilícitos. En el caso de la carne, para ser considerada Halal, el animal debe ser sacrificado según el rito islámico, ya explicado en capítulos anteriores.

Se debe tener en cuenta que en nuestra ciudad, no existen establecimientos que lleven adelante dicha práctica, por lo que podría esperarse un menor consumo de carne. Sin embargo, los resultados obtenidos no reflejan dicha situación, dado que a pesar de la imposibilidad de acceder a dicha carne, el consumo se mantiene constante entre los individuos encuestados. Por lo tanto, a diferencia de lo que sucede con los grupos de alimentos presentados anteriormente, en este caso se consume la cantidad recomendada en las Guías Alimentarias.

²¹⁸Ibid.

A continuación se presenta el consumo de verduras y frutas:

Tabla n°17: Consumo de verduras y frutas



Alimento	% de personas que consumen el grupo de alimento	Cantidad consumida por día	Cantidad recomendada²¹⁹
Verduras cocidas	94 %	½ plato (75 gr.)	1 plato de verduras cocidas + 1 plato de verduras crudas
Verduras crudas	91 %	½ plato (25 gr.)	
Frutas	94 %	1 unidad grande (200 gr.)	2 unidades medianas o 4 chicas

n = 32

Fuente: Elaboración propia

En la tabla se observa que prácticamente el total de la muestra consume este grupo de alimentos; sin embargo, se debe tener en cuenta que en promedio no alcanzan a consumir la cantidad recomendada.

Cabe mencionar que el grupo de frutas y verduras aporta a la dieta vitaminas y minerales, como vitamina A y C, potasio y magnesio, así como fibra. Por lo tanto, resulta importante alentar su consumo para evitar carencias u otros trastornos.

²¹⁹ Ibid

La siguiente tabla muestra el consumo de cereales, derivados y legumbres en la muestra:

Tabla n°18: Consumo de cereales y legumbres



Alimento	% de personas que consumen el grupo de alimento	Cantidad consumida por día	Cantidad recomendada²²⁰
Arroz	94 %	¼ de plato (50 gr.)	1 plato de arroz, pastas u otros cereales + 1 cucharada de legumbres + 4 pancitos
Pastas	97 %	¼ de plato (40 gr.)	
Pan	81 %	2 miñones (40 gr.)	
Galletitas	78 %	4 unidades (20 gr.)	
Legumbres	59 %	¼ de plato (45 gr.)	

n = 32

Fuente: Elaboración propia

En la tabla se observa que la mayor parte de la muestra consume dicho grupo de alimento, en especial las pastas y el arroz.

En el caso de las legumbres, en general se trata de un grupo que no presenta un amplio consumo en nuestro país. No obstante, en este caso más del 50 % de la muestra refiere consumirlas.

En cuanto a la cantidad consumida, no se alcanza a consumir la porción recomendada por la Asociación de Nutricionistas y Dietistas en las Guías mencionadas.

²²⁰ Ibid.

A continuación se presenta el consumo de grasas y aceites por la muestra:

Tabla n°19: Consumo de grasas y aceites



Alimento	% de personas que consumen el grupo de alimento	Cantidad consumida por día	Cantidad recomendada²²¹
Aceite	100 %	2 cucharadas soperas (30 cc.)	3 cucharadas soperas de aceite + 1 cucharadita de manteca o margarina
Manteca o margarina	66 %	2 cucharaditas (10 gr.)	

n = 32

Fuente: Elaboración propia

En la tabla es posible observar que el total de la muestra consume aceite diariamente; y en el caso de la manteca y la margarina lo hace un 66 %.

En cuanto a la cantidad consumida, la misma no resulta suficiente para cubrir la porción recomendada por las Guías Alimentarias para la población argentina

La siguiente tabla muestra el consumo de azúcares y dulces de la muestra:

Tabla n°20: Consumo de azúcares y dulces



Alimento	% de personas que consumen el grupo de alimento	Cantidad consumida por día	Cantidad recomendada²²²
Azúcar y dulces	97 %	2 cucharadas tipo té (10 gr.)	7 cucharaditas de azúcar + 3 cucharaditas de mermelada

n = 32

Fuente: Elaboración propia

²²¹ Ibid.

²²² Ibid.

Dicho grupo de alimento es consumido prácticamente por la totalidad de la muestra; sin embargo, su consumo es inferior en función de la porción indicada para la población de adultos.

No obstante, se debe tener en cuenta que dado a que no ofrece sustancias nutritivas indispensables, sino que aporta calorías vacías no existen inconvenientes derivados de un consumo menor.

A continuación se presenta el consumo de gaseosas y jugos comerciales:

Tabla nº21: Consumo de gaseosas y jugos comerciales



Alimento	% de personas que consumen el grupo de alimento	Cantidad consumida por día	Cantidad recomendada²²³
Gaseosas	50 %	2 vasos	1 vaso
Jugos comerciales	50 %	1 ½ vaso	

Fuente: Elaboración propia

Aquí se observa que la mitad de la muestra manifiesta consumir gaseosas y jugos comerciales. En cuanto a la recomendación, se consideran las dadas en el XI Congreso Argentino de Graduados en Nutrición y XV Congreso de la Confederación Latinoamericana y del Caribe de Nutricionistas y Dietistas, ya que en las Guías Alimentarias para la población argentina, no figura información precisa acerca de la cantidad que se recomienda consumir.

Allí sólo se destaca la necesidad de consumir agua, sodas y jugos naturales en lugar de gaseosas y bebidas dulces artificiales.

En el marco del Congreso mencionado, surgen una serie de recomendaciones para la ingesta de bebidas, entre las que se destaca la siguiente: ingerir un máximo de 250 ml. de bebidas azucaradas.

²²³ XI Congreso Argentino de Graduados en Nutrición y XV Congreso de la Confederación Latinoamericana y del Caribe de Nutricionistas y Dietistas, *Expertos destacan que es indispensable promover hábitos saludables de ingesta de líquidos*, Ciudad de Rosario, Provincia de Santa fe, Argentina, 2012

En este sentido, se observa que la muestra presenta un consumo superior en cuanto a la cantidad recomendada. Dicha situación es semejante a la que ocurre en nuestro país, reflejada en el estudio HidratAR²²⁴, en el cual se ha llegado a la conclusión de que en la población argentina evaluada, el promedio de ingesta de líquidos es de 2 litros; la mitad de dicha ingesta es a base de bebidas e infusiones azucaradas y sólo el 21 % es agua pura. De esta manera, el aporte de azúcar de las bebidas supera por sí mismo la recomendación de ingesta de azúcares propuesta por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

²²⁴ Resultados preliminares del estudio Hidratar, *Centro de Estudios Sobre Nutrición Infantil*; (s.f.) Recuperado el 17 de mayo de 2013 de <http://www.cesni.org.ar/Content/Informe%20Preliminar.pdf>

1. ¿Qué representa para usted el ayuno de Ramadán?



1: El ayuno de Ramadán es una práctica **espiritual**, es un acercamiento con Allah, por medio del ayuno se puede uno dar cuenta en diferentes planos de realidades que habitualmente no contempla. Digamos en lo más exterior, lo más social, puede ser que uno se de cuenta del **hambre** de la gente que no puede comer todos los días o pasa **hambre**, las necesidades. En un plano mucho más elevado tratar de acercarse a una cualidad divina, cualidad de Allah, que se dice de él que no tiene necesidad de alimentos.

Es a la vez un **sacrificio** que uno hace por Allah también, porque él lo ha mandado así. Es algo que tiene muchas repercusiones para mí, no es una sola cosa. Como todo lo que es puro por venir de parte de Allah es bueno en todos los sentidos, es bueno para lo **espiritual**, es bueno para lo mental, es bueno para lo físico, no tiene contraindicaciones para mí. Pero lo más importante es eso, la parte **espiritual**, quizás la parte psicológica también, porque ayuda mucho al carácter, va forjando un carácter bueno, fuerte, fuerte en el buen sentido, en que uno tenga dominio no esté tan prisionero de lo que se llaman las pasiones digamos, en lo posible, en la medida en que cada uno pueda hacerlo, porque es quizás lo más difícil que tiene el hombre, el apego a las pasiones, a todas la pasiones, llámese comida, no sé lo que fuera.

2: El ayuno de Ramadán es un momento **especial**, es un mes muy **especial** dentro del año, se diferencia del resto de los meses, ya que uno lo espera con ansias, lo transita con gran satisfacción. Representa para mí un momento de autopurificación, un momento en que uno entrena la **voluntad**, la propia **voluntad**, porque deja cosas

como la comida la bebida que son cotidianas, hábitos que uno tiene ¿no?, uno deja algo por algo mejor.

Uno crece espiritualmente durante este mes, comprende muchas cosas, uno puede llegar a ponerse en el lugar del otro, sentir en carne propia lo que siente la gente que no tiene para comer todos los días, el **hambre**. Además durante este mes no hay peleas entre hermanos, uno está, ¿cómo decirlo?, más contento quizás, con una paz interior que hace que uno esté tranquilo, se afianzan los lazos de amistad y hermandad durante este mes. Sobre todo en este contexto, donde somos pocos los que ayunamos, hay que intentar estar unidos con los tuyos para sentirte parte, para sentirte acompañado para llevar de mejor manera todo el mes de ayuno.

Además de más está decir que es un pilar de nuestra religión, uno tiene que cumplir como buen musulmán, ya que de esta manera, haciendo el ayuno, uno está más cerca de Dios, uno siente ese contacto.

3: Ramadán representa para todos los musulmanes la entrega devota a Dios, es el mes donde suceden todos los milagros, es el mes realmente donde un musulmán deja su vida material para dedicarse a la entrega devota a Dios, es donde nuestro **ego**, nuestras faltas son realmente reveladas contra nosotros mismos. Es el mes donde las puertas del paraíso se abren, donde todo aquello que uno anhele siempre sea bueno, desde la intención, desde el corazón, realmente viene hacia nosotros, como así nosotros volvemos ante Dios. Nosotros somos una creación, y Dios creó el mes del ayuno como medio para nosotros realmente podamos darnos cuenta que existen otras cosas, más que un apego material.

En el mes del ayuno el musulmán ayuna desde el día 1 hasta el día 30 en una entrega sincera a Dios. Aparte de no comer, no beber, no mantener relaciones sexuales desde el alba hasta el ocaso, el Islam trata de el mes de Ramadán no sea únicamente eso, el ayuno sea alejarnos, se dice cuanto tu ayunes ayunen tus ojos de todas esas cosas vemos, ayunen tus oídos, por lo escuchamos, las mentiras, las envidias, los chismes, ayune tu boca, las cosas digas, por supuesto el pensamiento por supuesto el corazón.

Ramadán representa para mí entonces ese acercamiento, esa entrega devota, es crecer un poco más espiritualmente, es ponerme en el lugar de aquellas personas también lo pasan mal, creo principalmente desde ahí uno se pone a pensar en punto está ubicado, saber uno en el mes de Ramadán adopta muchas formas, realmente pelea contra uno mismo, se declara la guerra a uno mismo, contra lo el alma quiera, contra los placeres, contra las tentaciones, destruye su **ego** totalmente, creo con lo

más pelea es contra su propia alma, es la batalla más grande. Es un mes hiperbendito, es poder despegarse de eso, el consumismo, la materia no sea más fuerte la razón, el alimento de mi alma sea la suplica.

4: El ayuno de Ramadán es un mes, el Ramadán en sí es un mes muy **especial** para el musulmán, lo espera durante todo el año, porque es un mes de grandes cambios, en el uno, además de adaptarse a esto del ayuno, uno sabe los beneficios personales trae el ayuno aparejados tanto desde lo respecta a la salud, como lo respecto al autocontrol, a la autotolerancia también, porque a uno lo tranquiliza mucho, le permite controlar los impulsos. Uno sabe generalmente, no fue mi caso, suele traer un beneficio físico, como el descenso de peso o mismo la estabilidad alimentaria uno sabe es un mes, aparejado como algo secundario, va a tener un gran beneficio en materia de salud.

Es un mes absolutamente **especial**, en todos los planos, tanto el alimenticio, el familiar, el personal. El ayuno uno no se lo plantea como un modo de dieta, nunca lo encara por esa forma, obviamente no, pero uno sabe tiene la **voluntad** de poder resistir algo es rutinario, porque uno quizás no dice me muero de ganas de comer, pero lo haces como algo biológico, algo necesitas sabes al mediodía comes, a la tarde comes, pero tener la posibilidad de decir me abstengo de hacerlo saber uno tiene la **voluntad** lo puede hacer cuando llega el final del día vio lo cumplió uno le genera mucho regocijo. Pero representa un momento **especial**, donde se aprende el autodominio, el autocontrol, el control de la **voluntad**.

5: Fue una buena experiencia para interiorizarme bien con lo es el Islam en sí, con la creencia, es la práctica misma. Representa sobre todo **voluntad**, no esfuerzo porque no me costo. Es un momento para reforzar la **voluntad**, para aprender, poner en práctica todo lo estudiado durante el año. Es un momento muy individual, para hacerse un replanteo de todo lo vivido durante el año, los errores cometidos, las promesas no cumplidas, es un momento para acercarse a Dios. Básicamente representa para mí un momento **espiritual** para dejar de lado todo lo animal, sentirse más cerca de Dios, seguir su camino.

6: El ayuno de Ramadán representa para mí un momento de crecimiento **espiritual**, un momento para reforzar la **voluntad**. También gracias al hecho de ayunar uno entiende más lo pasa la gente no tiene para comer todos los días, por eso valoras más todo lo tenés. Nosotros nos vivimos quejando de todo, pero en el momento de ayunar ves las cosas más claras, como son verdaderamente te das cuenta de muchas

cosas. Por eso es también un mes para reflexionar, para hacer un balance de tu vida, para proponerte objetivos obviamente intentar cumplirlos para el próximo Ramadán. También representa en cierta manera un sacrificio, porque cuesta es un sacrificio a veces hacerlo, pero uno tiene la fuerza, la voluntad para poder hacerlo en realidad esa fuerza te la da Dios.

7: Mucho, se mueve algo, hay algo se mueve, representa la oportunidad de crecimiento, porque estás exigiéndole algo al cuerpo, a uno, en todo sentido, nunca uno se lo exige. Estas haciendo un sacrificio, buscando otro alimento, la comida no te lo da, el alimento físico no te lo da, eso es lo se busca. Es un momento de crecimiento, esfuerzo, también placer, mucho placer, alegría. El Ramadán trae mucha alegría. Sacrificio también. Más nada eso.

8: ¿Qué representa para mí? Es lo mínimo puedo hacer por el Creador, es todo para Él. Es una bendición, no lo considero un sacrificio, es un mes muy especial, hermoso, en donde puedo dedicarme totalmente a Dios, a la oración, a la práctica misma como musulmán. Algunos musulmanes lloramos cuando termina Ramadán, porque es algo muy fuerte.

9: El ayuno de Ramadán es algo muy importante para mí, es algo que significa esfuerzo, por sobre todas las cosas, esfuerzo, voluntad. Es un momento en que me acerco con Dios, no tiene comparación con ningún otro momento del año. Ramadán para mí es una fiesta, una gran celebración, permite que la comunidad se una, se acerque un poco más en esta época. Si bien cuesta hacer el ayuno, cuando uno tiene que trabajar, tenés hambre durante el día no puedes comer, a pesar de todo eso, representa una alegría para todo el creyente, es un momento de felicidad pura, porque uno cumple con la palabra de Dios, eso es lo más importante. Porque Él sabe que uno cumple, uno ayuna, se comporta con buen musulmán, entonces luego vienen las recompensas. Entonces puedo decir que es un momento de alegría, para compartir con los hermanos, un momento para hacernos más fuertes, mejores musulmanes.

10: El ayuno de Ramadán significa para mí un momento de meditación, meditación sobre Dios, especialmente, pero también es un momento en donde medito sobre mí, o sea, pienso en mis acciones, en mi forma de ser, también el ayuno me permite reflexionar sobre las personas no tienen comer, pienso mucho en eso, me doy cuenta, al no poder comer, ni tomar nada, hay personas sufren todos los días, nadie lo

ve. El ayuno te permite eso. Además es un mes en el uno hace un parate, pone un freno, se toma ese tiempo para reflexionar, deja un poco por un momento la rutina, las locuras de la vida diaria. También representa un momento de agradecimiento a Dios, por todo lo Él hace por nosotros, significa dejar algo por algo más grande nosotros, Dios.

11: El ayuno de Ramadán en primer lugar es una de las principales practicas, por lo tanto además de es una práctica todo musulmán debe realizar, si bien en mi caso ha empezado de muy joven, a los 14 años, uno a veces empieza sentir como cierta imposición, bueno hay hacerlo, como a la fuerza, cuando pasando los años realmente empieza a disfrutar la práctica del ayuno, hasta incluso desea la fecha, llegue, uno realmente tiene ansias llegue el ayuno, porque principalmente es una experiencia **espiritual** en un mundo como el nuestro, cada día todo lo vinculado a la espiritualidad, a las practicas intentan fortalecer la **voluntad** están un poco en desuso. En este sentido también me parece es importante porque el Islam tiene un método de vida con muchas prácticas, una de esas prácticas es el ayuno, aquellos lo hemos hecho sabemos muy bien el valor, el cambio tiene en nuestra vidas, desde lo fisiológico, hasta cuestiones de carácter hasta porque no conocernos un poco.

Es una práctica engloba al ser en forma integral, lo podríamos decir material, porque el cuerpo está incluido, por supuesto lo es la espiritualidad, quizás a veces los no musulmanes pueden llegar a percibir el ayuno, reducirlo a una práctica vinculada a no comer, no beber, no fumar, etc. sin embargo no, la práctica es mucho más profunda, mucho más importante.

12: El ayuno de Ramadán....¿cómo hacerlo sintético? Para hacerlo simple podríamos decir, es exclusivamente **espiritual**, no le doy ninguna connotación física, ni con el tema del peso, ni para mejorar la salud, bueno cualquier interpretación de tipo física se le puede dar, no, para mí es exclusivamente de tipo **espiritual**. Es privarse de comida para estar espiritualmente un poco más sensible, para aprovechar una determinada espiritualidad que se vive durante ese mes. Es un mes donde espiritualmente pasan cosas, entonces uno ayuna para de esa manera pueda percibir mejor lo está pasando.

Aparte cuando ya tenés cierto entrenamiento en el Ramadán, dejar de comer es lo menos se presta atención, porque el verdadero sentido de Ramadán va un poco más profundo, más en un camino como el nuestro, que es el sufismo, que es

la mística del Islam, es ayuno de otras cosas, la comida, lo físico es lo exterior, pero hay ayuno de otras cosas que uno habitualmente durante el año no presta tanta atención, el tema de pensamiento, emociones, no pelearse, no tener pensamiento negativos hacia otras personas. Es un trabajo más bien interior si se quiere. Lo físico está ahí porque siempre te está como llamando, pero en realidad no es lo más importante. Eso viene un poquito con el tiempo, no viene los primeros ramadanes. Pero hay una situación que viene, que es que la comida llega un momento para vos, uno dice está prohibida, pero no es que está prohibida como si fuera una cuestión de imposición. Sino es como si te pusieran a vos comida de gatos, digamos, si vos decís tenés mucho **hambre**, pero hay comida de gatos, entonces decís, no, ésta no es para mí, no se te cruza por la cabeza. Yo no escondo la comida, la comida puede estar ahí, pero adentro ya está incorporado es algo exclusivamente **espiritual**, y la comida pierde valor.

Representa como si dijeras deja de prestar atención al cuerpo, para tu conciencia se concentre mucho más profundamente en lo **espiritual**. Dicho en palabras de maestros, por ejemplo suelen decir, uno se priva de comida física, para poder disfrutar más la comida **espiritual** o poder estar más perceptivo a lo que es la comida **espiritual**. Ese es el sentido esencial.

13: Es un momento de **espiritualidad**, de prueba a uno mismo, porque no solamente estas probando que es lo que puedes aguantar físicamente, sino que estas purificando tu espíritu. Según lo que yo aprendí, es un momento de reflexión, de compasión hacia los demás, o sea, porque vos te pones en el lugar del está sufriendo **hambre**, por ejemplo estas comiendo menos, tener frío, entonces estas sufriendo lo que la otra persona sufre, entonces si vos lo tomas no desde la perspectiva de vos mismo, te enseña. Dejar de comer es secundario, es más importante lo **espiritual**, lo que te trae, porque aprendes a mirar de otra manera a tu alrededor. Es más el hecho de saber, al mirar con otros ojos, el objetivo es tener misericordia hacia todo lo está alrededor tuyo. Para mí básicamente es eso, es seguir aprendiendo, yo por ejemplo cuando recién empecé, yo era una persona muy soberbia, aún así tengo seguir limando esas asperezas, porque el ser humano tiene esa naturaleza de ser soberbio, duro, entonces van pasando los años, y eso va haciendo vos vayas mejorando a tu alrededor.

14: El ayuno de Ramadán es para mí más un ayuno, un mes de meditación, de estar cerca de Dios, de complacerlo, cumplir un mandato. Ayunar en el sentido de

dejar de comer es secundario para mí, hace años lo hago, no me cuesta, porque ya estoy entrenada, entonces este mes es un mes me dedico de lleno al estudio, no hay noche de Ramadán no lea el Corán, es una forma de estar unida con Dios. También puedo decir Ramadán significa para mí una oportunidad para cambiar, un momento para replantearme el futuro, pensar en quiero para mí, para la gente me rodea, es un momento de reflexión, entre Dios, yo, un momento íntimo.

15: Representa un mes **especial** en el año, un mes de **espiritualidad** total, es un mes de felicidad.....¿cómo definirlo? ¿cómo explicarlo? es difícil, porque es un mes distinto a todo, es un mes de reflexión total, yo en este mes pienso mucho en todo, en mi familia, en mis amigos, en Dios, en Dios en primer lugar, siempre está presente en cada día de Ramadán, en cada noche, en cada corte de ayuno, es un mes muy **espiritual**, dejar de comer es secundario, lo importante es lo **espiritual**, es la unión uno siente con Dios, con la comunidad, porque todos los musulmanes del mundo ayunan en Ramadán, entonces de alguna manera todos estamos unidos por una misma razón.

16: Lo primero es no hay tomarlo como un ayuno, eso es lo primero, se ayuna para complacer a Dios. Primero es un rito se mantiene desde la época de Abraham, es el padre de todas las religiones monoteístas, pero en especial, pero en la escuela que yo sigo, el ayuno tiene otro significado un poquito más intenso. Más intenso ¿por qué?, porque lo primero que te dice el **ego** después de tres, cuatro horas de estar ayunando, no seas estúpido, como no te vas a comer una fruta, comete cuatro, cinco dátiles, no uno, como vas a esperar hasta la siete para cortar el ayuno, no, mirá son las cinco de la tarde, unos mates con facturas ahora, es tu trabajo contra eso, para tener la satisfacción de decir bueno, terminó el día, un día más de ayuno, vamos a hacer la oración, cortemos el ayuno. Es el esfuerzo de uno, la pelea, la pelea con el **ego**, no el agarrar el hacha y partirle la cabeza a otro, le ayuda a uno, al combatir el **ego** uno aprende a tener paciente, cosa que no tiene, pero también a pensar antes de hacer las cosas. Entonces uno lo hace para eso, creo es lo fundamental. Es una lucha contra el interior de uno en honor de Dios.

17: El ayuno de Ramadán es un **sacrificio** físico por una cuestión a mí personalmente me cuesta muchísimo ayunar, me hace mal a nivel salud, no es saludable para mí. Pero a nivel **espiritual** se siente bueno, porque al ayunar unos días, en el momento de comer, cuando terminas el día de ayuno, cuando comes, tomas te sentís distinto. Sentís distinta la circulación, como uno tiene otro estado de gravedad,

uno toma y come todo el tiempo y no te das ni cuenta, ni lo agradeces, cuando uno corta, sentís, a nivel físico se siente una sensación, no sé es, le das otro valor a la comida. Es toda una experiencia, es muy especial, es un momento de sacrificio, agradecimiento, porque surgen las dos cosas. Sacrificio por una cuestión que tenés que poner mucha voluntad, tenés que estar mentalmente muy focalizado para hacerlo, después cuando podés comer, es como que uno se siente distinto. Está bueno por eso, por las dos cosas. Obviamente es un momento para agradecer todo lo que Dios nos da, hace por nosotros.

18: El ayuno de Ramadán es solo un acto de adoración, también la purificación de nuestro propio cuerpo, alma. Representa el autocontrol, la conducta moral, la relación con los miembros de la sociedad. Es un mes en el año uno se toma para la reflexión, para dominar los impulsos, para aprender a dominarlos, reforzar la voluntad. Además, ayunar te aproxima a la comprensión del sufrimiento de muchas personas no saben comerán el día siguiente. La experiencia del ayuno te enseña a ser generoso, solidario.

19: El ayuno de Ramadán representa para mí obediencia a Dios, porque uno ayuna para agradar a Dios, es un mandato hay cumplir. Uno durante este mes piensa más en Dios, actúa mejor, lee mucho más el Corán, habría leerlo siempre, pero bueno en Ramadán uno destina un mayor tiempo a la lectura e interpretación de nuestro libro sagrado. También para mí ayunar significa dejar de lado mis satisfacciones personales, mis pasiones, por algo mucho más grande, por algo indescriptible, por algo perfecto. Para las personas no profesan el Islam entender la naturaleza entender significa para nosotros el ayuno en Ramadán es muy difícil, porque no entienden porque nosotros no sufrimos no vemos como una tortura el hecho de ayunar, sino todo lo contrario, nosotros esperamos cada año llegue Ramadán, cada día de ayuno es vivido con total alegría. Este mes es muy lindo porque uno está más cerca de Dios, pero también uno se acerca más a su familia, a los hermanos de la comunidad. Es un tiempo de perdón, donde Dios perdona nuestras faltas, nosotros también debemos perdonar las faltas de los nos rodean. Eso es fundamental, este mes es un mes de hermandad, de solidaridad para con el otro, también es un mes sirve mucho al creyente para valorar más todo lo tiene, el hecho de no comer ni beber durante varias horas, te hace pensar mucho en esas personas no tienen nunca para comer, no sólo eso no tienen casa, ni ropa, ni nada. Entonces al ayunar nosotros vemos todo eso, Dios nos muestra otra realidad, distintas quizás a la uno tiene, por eso podés valorar

mucho más lo tenés, a veces te ayuda también a no ser tan egoísta con los demás, a entender algunas situaciones.....es muy importante, la verdad es difícil decir todo lo que representa el ayuno para mí.

20: El ayuno en Ramadán es uno de los cinco pilares del Islam, así que para mí representa en principio obediencia a Dios, digamos, la obediencia a Dios es algo esencial en el camino **espiritual**, en el Islam, en otros caminos también, porque la esencia de la religión es intentar hacer la **voluntad** de Dios, porque uno considera que Dios sabe más que uno, si Él nos creó, Él dice ayunen en el mes de Ramadán, entonces Él sabe porque. Otro sentido es que uno se esfuerza en privarse de algo que a uno le gusta, uno desea, como lo hace por obediencia, uno está como poniendo la **voluntad** de Dios por encima de la de uno, entonces eso es una práctica, una práctica de entrega, digamos, como uno lo hace durante 30 días, practicando esto, es como que implica un ejercicio de purificación del propio **ego**, el **ego** es egoísta, quiere siempre para sí, siempre quiere cumplir los deseos, entonces mantenerlo durante 30 días es un esfuerzo, pero a la vez es un como trabajo intenso de ganarle espacio al **ego**. Entonces tienen muchos otros beneficios.

Hay una historia que dice el profeta Muhammad cuando Dios creó al **ego**, le dijo quien sos vos, y quién soy yo para vos; y el **ego** dijo yo soy yo, y vos no sé quien sos ni me importa, entonces Dios lo mandó 1000 años al fuego; después de 1000 años, lo sacó del fuego, y le preguntó quién soy yo, y quién sos vos, el **ego** dijo yo soy yo, y vos no sé quien sos, ni me importa, seguía en rebelde. Entonces lo mandó 1000 años al hielo, al frío. Lo saca después de 1000 años, le pregunta lo mismo, y el **ego** contesta lo mismo. Así Dios lo mandó 1000 años a ayunar, y después lo saca de 1000 años, le pregunta quien sos vos, y quién soy yo para vos, y el **ego** dice yo soy tu siervo, y tu eres mi Dios.

Entonces bueno es una práctica de entrega, Islam significa, una palabra que no nos gusta, significa sumisión o sometimiento a la **voluntad** de Dios, nosotros por ahí tenemos una connotación negativa de esta palabra, pero es entrega, es amor en realidad.

21: Representa un momento **especial** en el año, un momento de encuentro con hermanos de la comunidad, sobre todo con Allah, uno se acerca, se conecta de un modo distinto con Allah en ese mes, eso es muy lindo para nosotros. En Ramadán siempre pasan cosas lindas, Allah siempre tiene regalos para darnos.

Es un mes de agradecimiento también, yo agradezco mucho en Ramadán, las bendiciones me ha dado, la salud, la de mi familia, el trabajo, la comida. Ese es otro punto tendría destacar porque

Ramadán también es un momento en el uno reflexiona, reflexiona mucho, sobre todo valora todo lo tiene, cosa en otro momento no lo hago, porque no me doy cuenta, ayunar me permite ver más allá de mí, siento el **hambre**, la sed, sobre todo cuando uno trabaja, está sin comer es duro, a veces es duro, no lo quiero negar, pero te permite ver hay personas nunca comen como uno, eso te hace sentir mal, pero por otro lado, valoras más lo tenés. En mí despierta un sentido solidario, me da muchas ganas de ayudar, porque comprendo la situación, porque la vivo.

22: Y representa un momento, más un momento en el año en el estás más conectado con Dios, puedes no solamente recibir más bendiciones, sino es un tiempo de agradecimiento, de prestarle más atención, porque uno por ahí en el día a día, dice si soy musulmán, pero no se toma cinco minutos para ponerse a pensar. Ramadán es como te despierta algo, decís bueno, voy a hacer algo bueno hoy. Aparte el ayuno, yo lo hice por primera vez, te cambia un montón, si estás más histérica, estás de malhumor, ese es el momento en el te tenés poner a pensar, para ¿qué me pasa? Uno por ahí no se da cuenta, en el día a día no te das cuenta hay gente no come todo los días, tienen otras situaciones diferentes, te da un momento para pensar. También en todas las cosas diarias son pequeñísimas te molestan, vos decís como puedes cambiar tu ánimo por una cosa tan pequeña. Como valoras más lo es importante y lo no a través del ayuno.

23: Y significa poder superar las tentaciones, porque no sólo no comer, no tomar, no tener relaciones, es superarse a uno mismo. Un esfuerzo, una **voluntad**. No criticar, no hablar mal del otro. Uno tiene ponerse en blanco, pensar sólo en lo Dios te da, sólo eso. No puedes tener malos pensamientos, tenés aprender una disciplina. Por eso como cualquier disciplina que uno aprende, el ayuno depende pura exclusivamente de la **voluntad**, de mucho esfuerzo, básicamente eso representa para mí. Es además un momento de trascendencia, de ir más allá de todo lo hacemos comúnmente, como pasar una barrera e ir directo al camino uno elige como musulmán.

24: ¿Qué representa?.....Hacer el ayuno completo está muy bueno, es como que sentís que algo te cambia. Nose... es algo que yo no puedo definir. Siempre me consideré que creo en Dios, pero ayunando, al final siempre hay algo que pasa, es

interno, no tiene explicación. Representa esfuerzo, si esfuerzo, porque no tomar agua, no comer es un gran esfuerzo. Pero a la vez cuando esperas el corte del ayuno, sentís una felicidad, te sentís aliviado, no sé...es algo loco. Te sentís feliz, te sentís contento por el corte. Es un sacrificio pero vale la pena. Entonces representa un momento de esfuerzo, un momento lindo, es una linda experiencia de hacer como musulmán.

25: Y representa como una lucha contra uno mismo, contra el ego, el hecho de que vos tenés ganas de comer porque tenés hambre durante el día, sabes que no comes por algo más grande que vos, por Dios, entonces es saber en realidad que vos no sos ese yo que está todo el tiempo pidiéndote comida, pidiéndote dormir, pidiéndote placeres físicos, porque si vos lo podes dejar, seguís estando vivo, es como irte separándote de ese yo, que es el ego. Sería ir en contra del ego, decirle no, ponerle un freno. También representa el hecho de cumplir con la ley musulmana, que dice que en el Islam se ayuna en Ramadán, seguir a tu maestro, porque a veces vos decís hoy no ayuno, pero si a vos te dicen tenés ayunar, en realidad no importante lo que vos quieras, así que es someterse a tu maestro, ver si en realidad sos discípulo o no, si sos musulmán o no, es como una prueba.

26: El ayuno de Ramadán significa para mí un momento para compartir con la familia, para estar con los más cercanos a uno, es un momento para aprender a manejar la ansiedad, es como una especie de entrenamiento, viste cuando haces un deporte o estudias, seguís un determinado método o algunas normas para llegar a un objetivo, esto sería algo así, no sé si me entendés.....¿sí?, uno ayuna durante un mes durante el día, no comes, no tomas, tampoco no haces determinadas cosas, no tenés relaciones, no fumas, no discutís, no mentís, te comportas diez puntos, ¿eso para lo haces? para lograr un objetivo, ese objetivo es Dios, nada más eso, es poder complacerlo, poder a través de ese acto simple de ayunar agradecerle todo lo nos da.

27: Bueno, digamos el ayuno de Ramadán es un momento de alegría, de unión con los hermanos. Es una experiencia única todo musulmán debe hacer, es un momento de alegría, uno se siente feliz al poder cumplir con Dios. También podría decir es una forma de agradecer todo lo Dios nos da, es también un mes para crecer, crecer espiritualmente, uno crece mucho en este mes, algo cambia cuando termina Ramadán dentro de uno.

Además Ramadán te permite conocer gente o compartir con personas uno no ve tan seguido. Entonces eso está muy bueno porque vivís el ayuno con hermanos, hermanos están pasando lo mismo vos, te entienden, eso hace sea más fácil poder

hacerlo. Ramadán es un mes genial, único, es un mes **especial**, muy muy **especial** porque me conecto con el Señor de otra forma, porque uno medita más en Ramadán, reza más, todo eso es muy bueno.

28: Ramadán es un pilar del Islam que uno como buen musulmán debe cumplir a partir de cierta edad, es un momento en el año en el que el creyente hace un **sacrificio** por Dios, es un **sacrificio** al menos a nivel físico porque no es fácil dejar de comer tomar, sobre todo en verano cuando Ramadán es largo, hace calor, es más difícil. Pero también o sea es un **sacrificio**, pero es un **sacrificio** bueno porque si bien cuesta hacerlo a uno al fin de Ramadán le hace bien, en especial en el plano **espiritual**, uno se siente muy tranquilo durante el mes de ayuno, eso genera en el creyente como una tranquilidad, una paz interna.

También es un momento para dedicarse profundamente al estudio del Islam, es una religión, eso está claro, pero también es un modo de vida, no sólo implica hacer una oración, peregrinar a la Meca, ayunar en Ramadán, no sólo es una serie de pilares obligatorios que uno tiene que cumplir, el Islam es una forma de vivir, impacta en toda la vida de una persona que abraza el Islam, desde su comportamiento, su forma de vestir, su forma de actuar ante la sociedad, uno no es musulmán solo un momento, un día o unas horas, uno es musulmán, esa es la cuestión, por eso el ayuno es un pilar fundamental en nuestra religión porque nos diferencia de otras religiones, porque en el Islam cumplimos con el ayuno, ayunamos porque estamos convencidos que en este mes las puertas del Paraíso está abiertas para nosotros, es una forma de agradecer a Dios todo, todo lo que hace por nosotros.

29: Es mi primer ayuno, así que eso hace que recién ahora esté haciendo las primeras representaciones, si me planteé cual era el significado de esto, obviamente hice muchas preguntas. Creo que lo más importante, una de las cosas más importantes, es poder dominar o manejar la **voluntad** frente a los deseos más animales si se quiere, poder tener todo eso al servicio de un desarrollo humano. No sé si es fácil de entender eso. Dominar un poco las pasiones o los deseos, que uno tenga control sobre esos impulsos.

Eso por un lado, por el otro lado, el tema del **hambre**, sentir **hambre** es algo que no todo el tiempo nos pasa, es más comúnmente nos llenamos de comida. E incluso con la comida tratamos de tapar baches emocionales, entonces el tema de no comer es importante, sentir **hambre**, y también estar en el lugar de la gente que realmente

tiene **hambre**, después valoras la comida de otra manera e incluso la degustas de otra manera.

Entonces esos dos lugares, me parece son esas dos cosas las más importantes, lo que representa, el tema de la prevalencia de la **voluntad** por sobre los deseos, el tema de ponerse en el lugar de otro, valorar el alimento cuando uno no lo tiene, valorarlo, agradecerlo.

30: Es una oportunidad digamos para hacer un balance del año, en cuanto al aspecto interno de uno, de cómo se maneja, de la vida que lleva, de donde tiene sus prioridades, un aprovechamiento en profundizar no solamente el camino **espiritual** propio, sino el conocimiento sobre el Islam, sobre la creencia que uno tiene, digamos un momento de fortalecer la creencia.

31: Ramadán es un mes **especial**, no es simplemente o solamente un ayuno, o sea dejar de comer, tomar, como muchas piensan, es mucho más que eso, significa dedicar un mes entero a Dios, a agradecerle, a rezar, a meditar, a pensar en todo eso, dejar de comer queda en un segundo plano, si bien es difícil porque no es fácil dejar de lado algo que uno hace cotidianamente como comer, no es lo único, rezar, dedicarle más tiempo a Dios a veces también cuesta, aunque es una decisión ser musulmán, practicar la religión como debe ser, no hay que negar a veces cuesta, sobre todo en una sociedad como la nuestra, en donde se juzga, hay muchos prejuicios sobre el Islam. Creo demasiados, se juzga porque no se conoce, el que conoce no juzga, con Ramadán pasa lo mismo la gente de afuera ve sólo que dejamos de comer pero no ve ni piensa porque lo hacemos, que perseguimos, en vez de criticar, sé que es el camino más fácil, en lugar de ponerse a leer e interiorizarse, porque Ramadán es un mes hermoso para nosotros, en donde nos encontramos con Dios cara a cara, seguimos su mensaje, cumplimos su mensaje, eso trae muchas bendiciones. Ramadán es un mes único, es único porque es el mes en el que uno deja de lado su **ego**, su **ego** queda aplacado, en segundo lugar, para solo complacer a Dios.

32: Representa muchas cosas, especialmente el **sacrificio** que uno hace lo hace con mucho gozo, con mucha alegría, porque se siente bien, siente que ese ayuno que uno está haciendo es bienestar para otro hermano, para ayuda de otro hermano, comprende muchas cosas, comprende en el momento que uno está haciendo el ayuno, hay gente necesitada que no tiene para comer, está pasando lo mismo que uno, entonces uno haciendo el ayuno reconoce el **sacrificio** que es, el dolor que es a

veces no tener para comer. Básicamente representa para mí sacrificio, ponerse en el lugar del que no tiene, sentir en carne propia lo que es el hambre, la sed. También espiritualmente uno se siente mejor, por el tema que uno está más en contacto con Dios, en ese tiempo uno reza mucho, está continuamente rezando, pidiendo perdón por las faltas. Es muy hermoso, ese mes por lo menos para mí es especial, a veces digo pronto se termina, porque se termina pronto, uno tiene muchas alegrías, porque en ese mes uno a veces uno va a rezar a un lado, va a rezar a otro, conoce otros hermanos, comparte muchas cosas, muchas cosas hermosas, es muy lindo, aparte mucha lectura, conocimiento, mucha bendición, especialmente mucha bendición. Uno en esas noches, suele tener sueños especiales, por ahí durante todo el año uno no los tiene, unos sueños muy lindos, muy hermosos.

A partir del análisis de las distintas narraciones antes detalladas, se puede observar que para los musulmanes Ramadán es una práctica espiritual, donde lo físico, es decir, el hecho de dejar de comer y beber, resulta secundario, especialmente a medida que los años pasan y el ayuno adquiere otra dimensión. Justamente una dimensión espiritual. El ayuno no se realiza como una forma de dieta o restricción alimentaria, sino que se hace para trascender el mundo material, para buscar algo que en la vida cotidiana no encuentran.

Dejar de comer y de beber se convierte en una formalidad, una simple prescripción, porque lo que es realmente importante y lo que determina en parte la madurez del creyente es la dimensión espiritual del ayuno. Es decir, el hecho de no tener pensamientos negativos hacia los demás, no pelearse o enojarse en vano, no calumniar, no mentir, no gritar y no ser irrespetuoso. Para comprender mejor lo explicado, se puede citar un tramo de una de las entrevistas realizadas: *“que ayunen tus ojos de todas esas cosas que vemos, que ayunen tus oídos, por lo que escuchamos, las mentiras, las envidias, los chismes, que ayune tu boca, las cosas que digas”*.

Durante este mes el creyente procura cambiar para ser mejor persona reprimiendo las pasiones y deseos, dejando todo por la ley divina. Asimismo, intenta privarse de todos sus caprichos, demostrándose que puede ejercer un control sobre el cuerpo, para lo cual debe desarrollar la capacidad de autocontrol y paciencia. En definitiva, este periodo es considerado como un momento válido para que el musulmán refuerce el alma y el espíritu. Y una vez terminado el mes, espera haberse convertido en una persona espiritualmente más fuerte y recompensada por Allah.

En relación a ello, podemos citar algunas frases recopiladas en las entrevistas, como por ejemplo el ayuno significa *“privarse de comida para estar espiritualmente un poco más sensible, para aprovechar una determinada espiritualidad que se vive durante ese mes (...) uno se priva de comida física, para poder disfrutar más la comida espiritual”*.

Por otro lado, muchos musulmanes consideran al ayuno de Ramadán como un momento para reforzar la voluntad, debido a que el creyente logra llevar a cabo cada día de ayuno, no sólo por la convicción y la creencia que lo mueve, sino también por fuerza de voluntad. Durante ese mes, disciplinan sus deseos apasionados y se colocan por encima de las tentaciones físicas. Y como resultado obtienen un gran regocijo, se sienten satisfechos por el trabajo realizado y por haber tenido la fuerza necesaria para completar el mes de ayuno.

Asimismo, algunos aseguran que el Ramadán funciona como un entrenamiento, ya que si el creyente logra tener firmeza y autocontrol durante todo el mes, esa fuerza y perseverancia también pueden ser aplicadas para otras situaciones de la vida.

Ramadán es también considerado un mes especial, diferente a otros meses del año, ya que para ellos significa un momento para estar focalizados únicamente en Dios y cumplir su mandato. Algunos aseguran que durante este período sienten una conexión con Dios que no logran en otro momento y esa unión no sólo es con Dios, sino también con la comunidad islámica en general, ya que sienten que todos los musulmanes del mundo están ayunando y de alguna manera están unidos por una misma práctica y una misma creencia.

Además, Ramadán es un mes especial a nivel social, dado que durante estos días de ayuno se potencian las relaciones familiares, se fortalecen los lazos de hermandad y se apaciguan las diferencias entre la comunidad. El clima que se vive es festivo, las familias y los amigos se reúnen para cortar el ayuno, hacer oraciones juntos y leer el Corán, promoviendo una atmósfera de hermandad y unidad.

En palabras de un creyente, Ramadán es un mes *“muy hermoso, ese mes por lo menos para mí es especial, a veces digo pronto se termina, porque se termina pronto, uno tiene muchas alegrías, porque en ese mes (...) uno va a rezar a un lado, va a rezar a otro, conoce otros hermanos, comparte muchas cosas, muchas cosas hermosas, es muy lindo, aparte mucha lectura, conocimiento, mucha bendición, especialmente mucha bendición. Uno en esas noches, suele tener sueños especiales, por ahí durante todo el año uno no los tiene, unos sueños muy lindos, muy hermosos”*.

Asimismo, el ayuno de Ramadán para los musulmanes significa una forma de contrariar el ego, de dominarlo o no dejarse dominar por él. Un aprendizaje, una forma de discernir entre lo fundamental y lo accesorio, una manera de separarse o controlar aquello que continuamente demanda todo tipo de aparentes necesidades, comer a toda hora y sin límite, beber sin moderación, cuando en realidad no existe hambre y no existe sed. Entonces conciben el ayuno como una forma de ejercer un control sobre el propio ego, y poder ir más allá de los placeres físicos, para buscar la trascendencia.

Por intermedio del ayuno, el creyente aprende a reconocer las verdaderas necesidades del cuerpo, sin embargo considera que no se debe vivir para ellas. De esta manera, el ayuno le permite ser más desprendido y desapegado de las cosas materiales, elevando así su alma a un grado espiritual superior.

De esta manera, aseguran que la comida, la bebida, el sexo y los vicios son necesidades que crean en el hombre lazos de dependencia y es preciso alejarlos para

lograr alcanzar cierto grado de madurez espiritual, venciendo para ello la avaricia y el egoísmo.

Por otro lado, para algunos musulmanes el ayuno de Ramadán es una práctica que les permite sentir en carne propia el hambre y la sed y comprender así a aquellas personas que no tienen para comer. Además, a partir del ayuno, algunos aseguran tener una mayor conciencia de lo que tienen, y poder valorar eso y agradecerlo todos los días.

Por lo tanto, el ayuno ayuda a reforzar el sentido de la piedad y la solidaridad. Asimismo, algunos aseveran que la comida adquiere otro valor, ya que diariamente uno come, casi sin tener registro sobre esa acción, pero el hecho de estar sin comer durante las horas de luz, les permite valorar más ese alimento que tienen en el plato, incluso algunos aseguran que el sabor de la comida se modifica y se disfruta más el alimento sobre todo en el momento inmediato del corte de ayuno.

Por último, el ayuno representa para los musulmanes un sacrificio, ya que si bien consideran secundario el hecho de no comer, no resulta tan simple en algunos casos llevarlo a la práctica. La comida es algo cotidiano, todos los días uno come a determinados horarios, tiene una cierta rutina alimentaria; por lo tanto, dejar eso a un lado y cambiar los horarios, implica un cambio brusco, al cual hay que adaptarse. Implica hacer un sacrificio en nombre de Dios y aprender a soportar las dificultades.

Entonces, el mes de Ramadán es para los musulmanes un momento de preparación para fortalecer su alma y su espíritu; para cargarse de energía espiritual mediante el refuerzo de su fuerza de voluntad. Ayunar significa controlar los poderes de ira, dominar el ego y aprender el autocontrol y la paciencia.



Espiritual: 13



Voluntad: 11



Especial. 9



Hambre. 9



Sacrificio:



Dominar el ego: 5

2. ¿Cuál es la importancia que tiene el ayuno de Ramadán en el conjunto de sus intereses?



1: Es muy **importante**, es quizás lo más **importante**, como para mí lo más **importante** es el crecimiento espiritual, el acercamiento lo más que me de mis posibilidad, mis capacidades a Allah, creo que es lo más **importante**. Hay un hadiz del profeta que dice, “le pidieron a él un consejo, le dijeron que puedo hacer, lo mejor que yo puedo hacer, él dijo ayuna, porque el ayuno no tiene nada que se le asemeje”. Eso lo emparenta también con Allah, porque de Allah también se dice que no hay nada que se le asemeje. O sea para mí es muy **importante**, el ayuno es muy **importante**.

2: Es muy **importante**, es un mes esperado para todo musulmán, no es algo que uno sienta como una obligación o algo secundario, todo lo contrario. Uno anhela que **llegue** Ramadán, lo transita con gran entusiasmo, lo disfruta ¿no?, disfruta las reuniones con los hermanos, las oraciones, todo, cada momento de Ramadán es especial, muy muy **importante**. Además, uno lo siente como una prueba que tiene que atravesar cada **año**, porque a veces cuesta más, otras veces cuesta menos, todo depende de cómo uno se encuentre. Pero al terminar Ramadán salís fortalecido, uno se siente más fuerte, espiritualmente hablando. Entonces sí, es muy **importante** el Ramadán en mi vida, en mis intereses, como corta lo cotidiano, corta los hábitos, la rutina, uno se detiene a pensar más, a reflexionar, a ver de otra manera el entorno, quienes están allí, te sentís mucho mejor.

3: Ramadán es parte de mi vida, el **Islam** es parte de mi vida, Ramadán es un obligación, es el momento de mi vida en el se viene un mes de mucho estudio, de

mucho crecimiento espiritual. Es un mes que me preparo en el año para el próximo año, planifico mis acciones, gracias a Dios representa el conjunto de mis acciones, de mis pensamientos. Ramadán es cuando vos pones a tu alma en manos de Dios. Cuando te das cuenta de tus defectos, cuando vos dejás de mentirte a vos mismo, cuando vos realmente te ves a vos mismo, cuando vos querés pelear contra vos mismo realmente lo hacés. Ramadán es el mes para las bendiciones, para tener otra visión del mundo que nos rodea, de la sociedad que nos rodea, ayuda a ver cómo te podés relacionar de la mejor manera con tu entorno.

Una vez que termina Ramadán se festeja por un montón de cosas, se festeja no porque volvéis a tu hábito natural de comer, sino que te das cuenta que tu sacrificio vale para vos, para tu acercamiento a Dios. Ramadán es algo primordial en la vida de un musulmán, es muy importante.

4: Mucho, desde que me revertí al Islam, lo hice por primera vez, quizás no tan completo, con ciertas dudas obviamente, me he dado cuenta me trae unos beneficios personales muy grandes. En el marco principal de lo es el Islam, quizás uno lo aprende a valorar o termina de determinar su condición de musulmán creo en el mes de Ramadán, porque es en el mes que quizás se dedica de lleno a la práctica, la lectura, no solo la práctica en cuanto a lo que es la oración, sino a la práctica de los preceptos del Islam, uno quizás está pensando algo negativo, se abstiene de muchas cosas, quizás por rutina no las recapacita, el mes de Ramadán quizás te da el marco intelectual, si se quiere, o espiritual de ver todo desde un segundo plano, de abstraerte de tu rutina, analizar todo lo que estás haciendo desde un plano más correcto en términos Islámicos.

En cuanto a lo que es comida, no solo se abstiene, sino en el momento en que rompe el ayuno, también lo hace con otra conducta, con la idea de que no me voy a comer todo de vuelta, uno ordena su vida en todos los aspectos, desde cómo se maneja con la gente, como se maneja con la familia, con uno mismo, hasta como uno se maneja en el plano alimentario. Si, realmente uno aprende a valorarlo una vez que lo pasó, una vez que lo comparte en comunidad, con otros musulmanes, cuando se da cuenta que es algo realmente importante a nivel comunidad, a nivel personal, en los dos planos.

Obviamente uno tiene siempre en su rutina quizás prioridades directas más cortas, pero difícilmente uno encuentre otra prioridad a largo plazo cuando uno mira el calendario, como es el mes de Ramadán, es algo esperado, uno dice tengo ir a trabajar, tengo ir estudiar, la semana que viene tengo un partido de fútbol, pero

difícilmente algo sea tan esperado como es el mes de Ramadán, uno sabe que va a ser un antes y un después, e inclusive uno llega a dividir el año, no en base al calendario lunar o gregoriano, sino en base al Ramadán, el año uno lo mide quizás a través del Ramadán.

5: Es muy importante, no sólo por ser el primero, sino por hacer algo por lo que yo creo. Además es uno de los pilares del Islam, no lo siento como una obligación, lo hago porque lo siento, lo quiero hacer con total convicción.

6: El ayuno de Ramadán lo considero como algo importante en mi vida, o sea, es un mes especial en el año, es un mes distinto a todos los meses del año. Igual es algo muy personal, depende de cómo uno se encuentre en el momento, porque en algunos casos yo estoy ansioso de que llegue Ramadán, tenés ganas de estar en este mes, compartir más con la comunidad, pero otras veces, no es tan así, o sea, uno está con muchas ocupaciones, otras cosas, no quiere decir que sean más importantes, pero es la vida así. Entonces a veces uno lo vive, lo transita de una manera más difícil. Pero aclaro eso no quita la importancia que tiene, digamos siempre es importante, es un pilar de nuestra religión, que hay cumplirlo.

7: Siempre está por encima, mientras uno pueda, está por encima de todo. Es algo sumamente importante en mi vida, yo espero todo el año que llegue este mes, para poder mostrarme ante Dios como un buen musulmán.

8: Depende de cómo lo encuentre a uno, en estado. Pero si, fuera de eso, es lo más importante, aunque uno no lo sepa apreciar, dentro del corazón es una de las cosas más importantes, es central. Yo siempre espero que llegue este mes, porque uno lo disfruta de una manera especial, se reúne más, lo comparte en comunidad.

9: El ayuno como decía es algo muy importante para mí, porque uno deja cosas importantes como comer, beber por algo más importante aún, mucho más importante. Uno ayuna para agradar a Dios, para cumplir con su mandato. Ramadán es para nosotros, los musulmanes el mes más importante del año, es único, yo todos los años espero que llegue Ramadán, estoy muy ansioso para que llegue, cuando termina, uno siente gran satisfacción, pero también cierta tristeza, porque yo disfruto Ramadán.

10: Es **importante** por todo esto que te decía, porque es un mes donde uno pone en práctica todo, o sea, realmente demuestras que sos musulmán. Es lo que te diferencia del resto, sobre todo en un lugar donde la mayoría no es musulmana, el hecho de ayunar es una diferencia, porque muchos de nosotros andamos por la calle naturalmente y quizás parecemos iguales en ese sentido pero no lo somos, muchas personas nos rodean a diario, en el trabajo, estudio, no saben la fe que profesamos, al ayunar uno se siente distinto, pero no distinto mal, sino está bueno, porque uno se siente más musulmán, por decirlo de una manera. Entonces para mí es realmente **importante** ayunar cuando llega el mes de Ramadán.

11: En el conjunto de mis intereses, en realidad el ayuno puede ser un medio para purificar nuestra alma, un medio de acercamiento a **Dios**, un medio de unificar a la comunidad, de mejorar nuestra práctica espiritual, de retomar lecturas que a veces durante el **año** son más, por ejemplo el Corán, si bien lo musulmanes solemos leerlo, en mi caso siempre lo leemos, en Ramadán tratamos de hacerlo, tratamos de leer más suplicas, efectivamente tratamos de si querés, cargar nuestras baterías para el resto del **año**, además es un mes muy bendito, realmente es un mes bendito, sus días, sus noches, tratamos de quedarnos las noches despiertos haciendo nuestras prácticas, en realidad tiene ver que con eso.

Es algo muy **importante**, además efectivamente está muy vinculado a la sinceridad del creyente con **Dios**, porque absolutamente nadie puede garantizar si uno hace o no el ayuno, uno socialmente puede decir lo está haciendo, pero yo estoy solo en mi casa, tengo la disposición de hacer cualquier cosa, en ese sentido, es un compromiso uno asume con **Dios**.

12: Central, es uno de los cinco pilares del **Islam**. Lo peor que a uno le puede pasar en Ramadán es que por alguna razón se lo empiece a perder. Uno pide, reza todo el tiempo para que **llegue**. Nosotros somos musulmanes medio pelo, en esta época. En otras épocas, para que tengas una idea, los compañeros del Profeta cuando terminaba Ramadán lloraban, de la misma manera como si vos tenés una persona muy amaba que te visita durante un mes, llegado el fin del mes se va. De la misma manera, ellos lloraban por tener que dejar de ayunar. Es central, para un musulmán, dentro de los interés tiene una importancia altísima.

13: Yo no lo siento como una obligación, porque si vos estas predispuestos, o estas pensando todo el tiempo tengo frío, o tengo hambre, no te sirve. Es una

predisposición espiritual más que nada. Para mí, es muy importante, es una importancia grande, es un momento que se espera durante el año.

14: Es fundamental, por todo esto que te venía diciendo, es muy importante, yo tengo un compromiso muy fuerte con el Islam, es parte de mi vida, es un camino, una guía, Ramadán es un pilar de esta guía, por eso lo hago, me comprometo a ayunar cada mes de Ramadán, cada noche renuevo mis intenciones.

15: Es importante por la unión que genera entre el creyente, Dios, entre los creyentes entre sí, uno se siente mucho más cerca de Dios, en este mes se dice que las puertas del Paraíso están abiertas, nuestras faltas son perdonadas, por eso es central para todo musulmán ayunar en este mes, es un mes de perdón, un mes de misericordia, un mes de unión. Es fundamental Ramadán para mí, es un pilar del Islam entonces no cabe duda que es muy importante.

16: En lo espiritual sí, es una satisfacción, cuando uno termina el mes de Ramadán, mira para atrás, decís Dios me dio fuerza para llegar hasta acá, a partir de hoy mi ego no me va a mandar, yo lo voy a mirar, le voy a decir vos tenés que hacer esto, de a poco ir venciendo. El primer año es muy difícil, especial para los que no teníamos costumbre de hacerlo. En verano es muy difícil porque los días son muy largos. Este año nos tocó casi en invierno, es corto, son doce horas. Pero tiene una gran importancia para mí, yo espero que llegue Ramadán, una vez que uno entró en la vía del Islam, Ramadán marca todo el año, se espera a que empiece, a que llegue.

17: Es una obligación, al menos para mí, por una cuestión que uno sabe que llega determinada fecha tenés cumplir, hacerlo, más allá la experiencia está buena, vos sabes que si no ayunas, te quedas medio como afuera, entonces capaz para mí personalmente hay otras maneras de demostrar el estado de devoción, sin la necesidad de ayuno. Para mí más que nada es obligatorio, yo no estoy todo el tiempo pensando, esperando que llegue Ramadán, muchos musulmanes están contentos antes de Ramadán, felices después de Ramadán, yo no.

Uno lo hace más por compromiso, es un pilar, hay que cumplirlo. Ni pienso cuando va a llegar, cuando se fue, bueno se fue, lo dejamos ahí.

18: Los musulmanes ayunamos porque Dios ordenó que lo hiciéramos, además de ser una experiencia que todo musulmán debe practicar. Asimismo, te permite

reflexionar acerca de los beneficios del ayuno, los cuales incluyen el desarrollo del control sobre el hambre, la sed, los impulsos sexuales, esforzarse por ser una persona de buena moral, fortalecer la sinceridad con el Creador. Entonces, por todo eso, el ayuno de Ramadán es muy importante, es algo que se espera, uno anhela que llegue, es vivido como una fiesta.

19: Total, es algo fundamental en la vida de todo creyente, difícil de comparar con otra festividad, porque es más que una festividad, porque es una prueba el ayuno, una prueba a la que uno se somete día tras día, pones a prueba tu cuerpo, tu mente, tu espíritu, sólo por un fin, un fin esencial, único, es Dios. Cuando llega Ramadán, por algún motivo no lo puedes hacer, es terrible, porque no es algo de lo que uno desea zafar, no, no, es algo que uno quiere cumplir, justamente por lo importante que es para la madurez espiritual de uno como creyente, para conectarse con nuestro Señor.

20: Es muy importante, porque es como que uno espera el Ramadán, casi te diría si bien el año islámico termina cerca de la fecha en la que termina el año del calendario gregoriano más o menos, sin embargo digamos, psicológicamente el Ramadán marca un año nuevo, uno espera el Ramadán todos los años, porque es como que uno está muchas veces espiritualmente débil, entonces uno está necesitando una práctica que te saque de encima mucha pereza, te despierte. Entonces uno está esperando en realidad los tres meses sagrados, porque primero viene el mes de Rajab, después de Shaban, y después de Ramadán, los tres son sagrados, el primero está dedicado a Allah, a Dios, el segundo al profeta Muhammad, el tercero a toda la comunidad del profeta. Entonces dedicas un mes a Dios, después otro mes al profeta, después es el mes de la comunidad, entonces tiene mucha importancia, porque es como que te sintoniza mejor con Dios.

Entonces es importante como práctica, dice nuestro maestro que el ego es algo tan fuerte, que no lo podemos vencer, como si fuera un toro poderoso y fuerte ¿cómo lo vences?, sin ayuno no podríamos vencer a nuestro ego, porque es como ponerle las riendas a impulsos primarios, que por otro lado son legítimos.

21: Es importante, obviamente es importante, es un pilar de nuestra religión pero no es lo único, hay otras formas de demostrar que sos buen musulmán, a través de actos de solidaridad, a través de la oración, siguiendo el vivo ejemplo de Allah. El ayuno si es una manera, es una forma real de practicar el Islam, por eso es importante poder hacerlo, además en Ramadán uno lee más el Corán, está más centrado o más

cerca de la comunidad, se vive de otra manera el día a día a veces uno en una sociedad que no es musulmana no puede vivir como musulmán normalmente, entonces Ramadán es **importante** porque uno siente esa unión, sabe que los musulmanes de la ciudad están ayunando, hay un clima de hermandad, las diferencias que tenemos en la comunidad intentamos que durante este tiempo desaparezcan un poco. Entonces por todo eso Ramadán es muy **importante**, además porque uno se acerca mucho a Allah en este mes.

22: Si es muy **importante**, porque representa una conexión con **Dios**. Para mí, que todavía no aprendí a hacer la oración, es el único momento real que tengo para conectarme, porque uno agradece a través de la oración, al no saberla todavía, ¿qué hago?, si estudio, leo, todo, pero el ayuno es algo real que haces, es una acción. Por eso para mí es muy **importante** poder hacerlo.

23: Como musulmana, es muy **importante** junto con las oraciones. Son las dos cosas más importantes. Es algo que uno espera que **llegue** durante el **año**, no es algo secundario o que pasa inadvertido.

Yo disfruté a pesar de ser mi primera experiencia, es un poco más difícil, lo disfruté, lo viví con mucha alegría. Creo que los demás ayunos que haga serán así, porque es algo fundamental para mí, es muy **importante** poder hacerlo como musulmana.

24: Es obligatorio, es una meta uno tiene cumplir dentro de la religión. En mi vida, a veces es muy **importante**, en otro momento no, depende como me encuentre, es una pelea interna de uno, yo también soy así, muy cambiante, muy rebelde. Es **importante**, tendría que ser lo más **importante**, en si es lo más **importante**, es uno de los pilares, pero es como según el estado en que uno se encuentre. A veces como que bueno prefiero hacer otra cosa, en vez de ayunar. En ese sentido fallo.

25: Es muy **importante**, primero por la cantidad de tiempo, es todo un mes, no es como que vos ayunes un día o hagas la oración un día, sabes que es todo el mes, o sea, vos empezás Ramadán, sabes que durante 4 semanas no vas a comer durante el día, eso ya es como muy fuerte para vos, porque es todo un mes. Entonces terminar Ramadán sabiendo que vos tuviste la fuerza para ayunar todo, en el camino espiritual es como que te da un golpe, una gran gratificación.

26: Es importante porque te permite complacer a Dios, a veces cuando te inicias en este camino lo tomas como algo que hay que hacer, decís ¡uh! Llega Ramadán tengo que dejar de comer, bueno hay que hacerlo, pero después de varias veces que uno ayuna, comprende verdaderamente el porqué ayunar, descubris otras cosas gracias al ayuno, te das cuenta lo importante que es, además es muy bueno porque en ese mes todos los musulmanes de la ciudad ayunan, del mundo ¿no?, entonces te sentís re conectado con todos, en otro momento eso no pasa, porque cada uno anda en la suya, entonces en Ramadán si pasa, te sentís unido como por un lazo, un lazo fuerte que no se rompe, eso es importantísimo, por eso es muy importante poder hacerlo.

27: Es algo importante para todo musulmán porque es un pilar de nuestra religión, es algo que Dios dispuso, y uno como buen musulmán debe cumplirlo. A veces cuesta, pero al tener hermanos cerca, sentirse cerca de Dios, todo eso te da fuerzas para seguir, poder ayunar el mes entero.

28: Es importante, porque es un pilar del Islam, como todo pilar uno tiene que cumplirlo, pero va más allá de eso, no solo lo hacemos porque es obligatorio, sino porque es un momento en el año, en el que uno puede estar más cerca de Dios, en el que uno tiene que reflexionar sobre su conducta, las faltas cometidas, las relaciones con los otros, pensar que hay que cambiar, ¿cómo puedo ser mejor musulmán? la respuesta es simple, reflejándome en Allah, no es más que eso, siguiendo su ejemplo, ¿cómo hago para ser como Él? Ayunando, ayunado uno se acerca a Allah como nunca, uno se siente unido a Él, en este mes se dice que las faltas que hemos cometido son perdonadas.

29: Si yo creo que así en este momento del año, estoy todo el tiempo atenta, e incluso no solamente por el tema de la comida, nosotros tratamos también de ayunar con respecto a otros deseos, no podemos tener relaciones sexuales tampoco durante el ayuno, no sólo eso, sino también incluso cuidar las palabras, los pensamientos. Es súper importante, porque por ahí el resto del año uno lo toma de una forma más liviana, pero en este mes está bueno poder aprovecharlo como una prueba. Hace como dos meses estoy esperando que llegue Ramadán.

30: En un principio uno se lo toma como un deber, digamos es un deber, uno acuerda, uno se convierte, por ejemplo en el caso del converso por ahí no lo naturaliza como alguien que se cría en una familia musulmana, en un principio es un deber. Pero

en la medida que lo transitas, sacas provecho de esa experiencia, ya se transforma en un deseo, en decir bueno tengo ganas de que **llegue**, de ponerle pilas. Vos lo empezás así, lo empezás como diciendo es un deber, para ver si me sale, si lo puedo hacer, una forma de comprometerse también. Después ya digamos cuando lo terminas, la conclusión te lleva a otro lugar, se convierte en algo realmente **importante**, es así como un evento que uno espera que **llegue**. Además te pones como objetivos, una vez que lo transitas, es decir bueno para el próximo Ramadán tenés otros objetivos, ganas de cumplir determinadas cosas.

31: Si es muy **importante**, es una forma de demostrar lo **importante** que es para mí el **Islam** en mi vida, es la práctica viva, es una forma también de demostrarle a los demás que sos musulmán, porque a veces como uno no está con el cabello tapado, en la apariencia es igual a todos, al no comer, no tomar durante todo el día, la gente se da cuenta que realmente soy musulmán, lo hago con convicción.

32: Es algo que uno espera, porque mayormente el mes de Ramadán es cuando uno pide mucho perdón a **Dios**, pide mucha bendición para la familia, para los amigos. Es algo realmente **importante**, uno reza mucho por los hermanos enfermos, por los hermanos que no están, se reza muchísimo. O sea, es muy muy **importante**, es muy **importante** porque suponiendo que uno hace normalmente cinco oraciones, en el mes de Ramadán uno hace muchas más oraciones, hace la oración del alba, se levanta a la madrugada a rezar, tiene muchas cosas hermosas, muchas muchas cosas lindas.

A partir de la lectura y análisis de los distintos relatos expuestos, es posible observar que para los musulmanes el ayuno de Ramadán es un mes sumamente importante en su vida, que en algunos casos define el año, y marca un antes y un después. La llegada de Ramadán es una fuente de alegría y celebración; donde la comunidad se une, y los conflictos que puedan existir se aminoran.

Cada musulmán le otorga un sentido especial al mes de Ramadán y lo considera central dentro de sus intereses, por diversos motivos. En algunos casos, el ayuno de Ramadán es importante por ser un pilar del Islam, que es de cumplimiento obligatorio y por lo tanto, si uno se encuentra en condiciones para realizarlo, debe hacerlo. En este sentido, algunos consideran que si no cumplen con el ayuno, se quedan afuera de las celebraciones, se apartan del grupo y eso es en realidad lo que los mueve a cumplir el precepto.

No obstante, la mayoría de los entrevistados coinciden que cumplen con el pilar, no por el hecho de ser obligatorio, sino por propia convicción y por el compromiso que asumen con el Islam desde el momento de la conversión. En un principio algunos sienten que es un deber; sin embargo, en la medida que transcurren los días, comienzan a disfrutar y se sienten satisfechos por cumplir con Dios, y lo que era un deber se transforma en un deseo, hasta incluso algunos anhelan que llegue el mes del ayuno, convirtiéndose así en un evento importante y esperado por la comunidad.

Por otro lado, algunos musulmanes conciben al ayuno de Ramadán como una celebración importante, debido a que el hecho de ayunar genera un acercamiento entre el creyente y Dios, es decir, por medio del ayuno, los musulmanes forjan un lazo, que permite estar más cerca y más conectado con Dios. Pero este lazo no sólo es con Dios, sino también con la comunidad islámica en general, ya que al mismo tiempo musulmanes de todo el mundo están cumpliendo con dicho precepto, lo que hace que el creyente se sienta unido a ellos a pesar de las distancias y de las diferencias culturales que puedan existir.

Algunas frases que se pueden rescatar de las narraciones detalladas que tienen que ver con lo antes dicho son: *“Ramadán es cuando vos pones a tu alma en manos de Dios” “Uno ayuna para agradar a Dios, para cumplir con su mandato”. “Hay un hadiz del Profeta que dice, “le pidieron a él un consejo, le dijeron ¿que puedo hacer?, (...), él dijo ayuna, porque el ayuno no tiene nada que se le asemeje”. Eso lo emparenta también con Allah, porque de Allah también se dice que no hay nada que se le asemeje.”*

En relación a ello, cabe destacar que el ayuno de Ramadán es un pilar importante para la comunidad islámica, dado que significa realizar una acción solo

para complacer a Dios y a nadie más, no hay otro fin que se persiga. El ayuno se realiza porque Dios así lo ha dispuesto y para el creyente poder cumplirlo representa un compromiso, un pacto con Dios, ya que nadie más que él sabe o puede demostrar si realmente uno cumple o no con el ayuno. Llevar adelante dicha prescripción le permite, entonces, mostrarse ante Dios como un fiel creyente, que sigue su mandato, que cumple con la ley divina y que procura poner en práctica sus mensajes.

Para comprender mejor lo explicado, se puede citar un tramo de una de las entrevistas realizadas: *“Es algo muy importante, además efectivamente está muy vinculado a la sinceridad del creyente con Dios, porque absolutamente nadie puede garantizar si uno hace o no el ayuno, uno socialmente puede decir lo que está haciendo, pero yo estoy solo en mi casa, tengo la disposición de hacer cualquier cosa, en ese sentido, es un compromiso que uno asume con Dios”*.

Por otro lado, resulta interesante destacar que el ayuno de Ramadán es un evento esperado con ansias por la comunidad islámica, ya que para ellos es un momento de balance, de replanteos y sobre todo de encuentros y reuniones con familiares y amigos. Semanas antes de Ramadán comienza la cuenta regresiva, las vidas son analizadas y los planes son hechos para un mes de dedicación, adoración y suplicación.

Los creyentes se sienten eufóricos y ansiosos por su llegada y celebran su inicio; ello es posible visualizarlo en algunas frases de las entrevistas realizadas, citadas a continuación: *“Uno pide, reza todo el tiempo para que llegue”; “(...) yo espero que llegue Ramadán, una vez que uno entró en la vía del Islam, Ramadán marca todo el año, se espera a que empiece, a que llegue; “(...) espero que llegue Ramadán, estoy muy ansioso para que llegue, cuando termina, uno siente gran satisfacción, pero también cierta tristeza (...)”*.

La felicidad por su llegada se debe también a que es un tiempo de perdón; se dice que al musulmán que ayuna le serán borrados sus pecados. *“En este mes se abren las puertas de la Misericordia y del Paraíso, se cierran las puertas del Infierno, y los demonios son encadenados”*, se explica en la Sunnah y el Corán.

A su vez, el ayuno es una práctica que se espera, dado que al terminar el mes, el creyente sale fortalecido, algunos afirman que cargan sus baterías para el resto del año. Resulta como un renacer o un nuevo comienzo, que permite ver la vida de una manera distinta, comprendiendo el sufrimiento de aquellos que no tienen para comer, valorando el alimento e incluso saboreándolo de un modo especial, compartiendo en comunidad la fe y la creencia y comprometiéndose con el camino que eligen seguir y esencialmente con Dios.

Ramadán ofrece entonces la oportunidad de redención y grandes recompensas. Para el creyente es un mes como ningún otro; es un tiempo de reflexión espiritual y oración y súplicas.

Cabe destacar que el ayuno para la comunidad musulmana es un mes esencial, que divide el año, que representa un antes y un después y hasta marca el inicio de un año nuevo. Los festejos del fin de Ramadán se pueden comparar por analogía a la celebración de año nuevo, donde las familias y amigos se reúnen, se saludan, y se felicitan los unos a los otros por haber completado felizmente el mes, y se pide a Dios que acepte los esfuerzos realizados en obediencia a Él. Además, se preparan diversos platos para degustar en comunidad, los creyentes se intercambian regalos y rezan y agradecen a Dios por haberles dado la voluntad, la fuerza y la resistencia para poder realizar el ayuno y obedecer su mandato durante el mes de Ramadán.

Algunas frases recopiladas en las entrevistas que reflejan lo explicado son las siguientes *“Es un mes que me preparo en el año para el próximo año, planifico mis acciones”; “(...) difícilmente algo sea tan esperado como es el mes de Ramadán, uno sabe que va a ser un antes y un después, e inclusive uno llega a dividir el año, no en base al calendario lunar o gregoriano, sino en base al Ramadán, el año uno lo mide quizás a través del Ramadán”.*

Por otro lado, es importante señalar que el Ramadán es un mes sagrado para los musulmanes, debido a que recuerda el momento en el que el Corán comenzó a ser revelado al profeta Muhammad y por lo tanto, dicho mes y el Corán están muy entrelazados.

Durante dicho período, los musulmanes procuran restablecer la relación con el Corán. Memorizar el Corán, leerlo, recitarlo o reflexionar en su significado representa una elevación espiritual y una fuente de fortaleza. Algunos creyentes aseveran que recitarlo de noche es particularmente beneficioso, dado que las distracciones del día se han desvanecido y la cercanía y el contacto con Dios se aprecia en la serenidad de la noche.

En una de las entrevistas realizadas es posible observar claramente lo explicado: *“(...) de retomar lecturas que a veces durante el año son más, por ejemplo el Corán, si bien lo musulmanes solemos leerlo, en mi caso siempre lo leemos, en Ramadán tratamos de hacerlo, tratamos de leer más súplicas”.*

Por último, el ayuno de Ramadán es un mes central para los musulmanes debido a que es un momento que permite reforzar y renovar la fe. Para algunos creyentes es una forma de demostrar que profesan el Islam, una manera de poner en práctica la religión que eligieron y dedicarse plenamente a ella. En ciertos casos, Ramadán es un


mes donde el creyente puede realmente definir su condición de musulmán, definir que pertenece al Islam; es un mes que le permite renovar anualmente su condición de miembro de una comunidad, así que aquellos que durante el año permanecen alejados de las mezquitas regresan a ellas en este mes, constituyendo ésta una época de reencuentro y estimulación de la sociabilidad y de la solidaridad del grupo.

De esta manera, el ayuno de Ramadán es un mes central para la comunidad musulmana, un tiempo distinto al cotidiano, un tiempo festivo que el musulmán espera y recibe con gran alegría todos los años. En definitiva, es una época en que, además de buscar la complacencia de Dios y acercarse más a Él, se tiene la oportunidad de compartir en comunidad y renovar la fe que profesan.

 *Importante: 29*

 *Dios: 13*

 *Año. 13*

 *Esperar su llegada: 12*

 *Islam: 10*

espiritualmente, te **limpia** por dentro, por fuera. No es solo saludable para el físico, también para el alma o el espíritu. Es una **purificación** constante.

4: Bueno, se que a nivel físico se produce una depuración del cuerpo, se eliminan toxinas, todo lo uno ha acumulado durante el año. Por eso, es muy beneficioso a nivel de **salud** física. En cuanto a lo que es lo **espiritual**, es muy bueno, como ya te mencioné antes, el ayuno te permite controlar impulsos, estar más tranquilo, en cierta forma, también, se trata de purificar o **limpiar** tu mente, ¿no? Entonces la influencia que tiene el Ramadán sobre la **salud** es absolutamente positiva. Y además, si uno no se encuentra bien de **salud**, si estás enfermo, puedes no hacerlo, compensarlo de otra manera.

5: Lo que me dijeron es que hace muy bien al organismo en sí, porque era como que se depuraba, uno después se siente mejor. Es una **purificación** física, también **espiritual**. Pero información específica sobre la influencia que tiene sobre la **salud** no tengo, no es algo de lo hablemos o tratemos en las reuniones con el grupo, ni tampoco algo que me haya encargado de buscar o investigar.

6: El ayuno durante el mes de Ramadán es beneficioso para la **salud** si se hace correctamente, teniendo en cuenta las recomendaciones del Profeta Muhammad. Es un tiempo de reposo para el sistema digestivo, un tiempo de descanso, se produce una **purificación** del cuerpo, se eliminan **toxinas**, desechos.

Además este mes es un buen momento para mejorar malos hábitos que uno viene arrastrando del año, para los que fuman es bueno dejar de fumar en Ramadán. Muchos musulmanes dejan de fumar en Ramadán porque al no poder fumar en el día, de a poco pierden el hábito, como en este mes uno está más conectado con Dios, Dios ayuda a los musulmanes para que puedan dejar conductas malas, como puede ser el cigarrillo.

También el ayuno es muy saludable espiritualmente, es una especie de limpieza o **purificación** también, pero del alma, uno se **limpia** completamente por dentro, por fuera. En este mes uno intenta pensar sobre todo lo malo que has hecho, es lo que hay que cambiar, o sea es un momento para pensar en que podemos cambiar de nuestra forma de ser para ser mejores, para ser mejores personas, mejores musulmanes. Uno en este mes siente mucha calma, una gran calma, **tranquilidad**, uno está como en un estado de lentitud, se podría decir, todo lo haces más tranquilo, reflexionando, uno no actúa por impulso como lo hace normalmente.

7: No tengo mucha información, se que puede traer problemas, pero como todo ayuno, uno se puede sentir mal, se puede bajar la presión, pueden aparecer mareos. En eso influye, nada más. Pero más que eso no tengo información sobre el tema.

8: Sé purifica el cuerpo, **limpia** el cuerpo, el hecho de no tomar agua está comprobado que hace trabajar más el **hígado**, depura al **hígado**, si yo tomase agua el **hígado** no se depura bien. El Ramadán mejora la genética, si una pareja es creyente, hace el Ramadán, ese espíritu que va a venir va hacer mejor, la descendencia va ser mejor. Y también **limpia** el alma, uno se siente en un estado de limpieza, de **tranquilidad**, no lo siente en otro momento, solo en Ramadán.

9: No tengo información sobre el tema, siempre uno escucha algunos comentarios, hay gente, gente no profesa el Islam se pregunta si es seguro, si no te hace mal, pero yo pienso todo lo viene de nuestro Señor es bueno, es bueno en sí mismo, no puede hacernos daño.

10: La verdad no tengo información, se por la experiencia que no afecta a la **salud**, porque lo he hecho varias veces, si quizás te sentís un poco cansado, o a veces duele la cabeza, pero más que eso no pasa.

Lo que sería **salud espiritual**, si te puedo decir que se trata de una limpieza, o sea, el creyente durante este mes debe **limpiarse** o dejar todo aquello que hace mal a uno mismo, a los demás, para poder crecer espiritualmente.

11: Si bien he leído algunas cosas, principalmente uno entiende que el cuerpo se desintoxica, es todo un proceso de podríamos decir no sé si es el termino más correcto, pero como que el cuerpo purga ciertas impurezas, principalmente también modifica sus hábitos alimenticios, si es una persona de comer mucho, o constantemente tiene dificultades de ansiedad, el ayuno es una práctica fundamental para poder manejar esas cuestiones, si a veces la voluntad de uno cuesta, cuando uno incluye la práctica **espiritual** hay quizás más posibilidades de realizarlo.

Desde la **salud espiritual**, nosotros en realidad decimos que la práctica **espiritual** conlleva a una **salud** sana pero efectivamente, pero si uno está enfermo es mucho más difícil hacer una práctica **espiritual**, pero sí, sin duda toda práctica **espiritual** sincera, verdadera, bien planificada engloba todos los aspectos de la vida, dentro de ellos la **salud**.

En mi caso particular, no sé de los beneficios que tiene sobre nuestra **salud**, e incluso a veces a muchos musulmanes se les complica más la **salud**, porque es muy difícil poder mantener determinadas prácticas cuando uno se desordena en las comidas es más complicada durante la noche, algunos musulmanes cuando escuchan que tiene beneficios de **salud** me dicen bueno a mi me pasa lo contrario. Tiene que ver con la civilización moderna va a contra pelo de esto. Tiene que ver con la vida que llevan, otras veces por falta de voluntad de algunos creyentes de no levantarse a la madrugada, hacer la comida que es muy recomendable, la comida antes de empezar, la comida, el comer algo antes de empezar el ayuno, el tener **tranquilidad** cuando se corta el ayuno, lo que pasa bueno muchos musulmanes recién inician, están muy apegados todavía al tema de la comida, la bebida, después lo llamativo es eso que comienza a ser absolutamente secundario, uno eso lo maneja te diría como decimos acá vulgarmente de taquito, el tema ya no es ni comer ni beber, pasa por otro lado es absolutamente secundario, con práctica, realmente ni se siente, si se puede llegar a sentir insisto cuando nos cuesta, tenemos una vida agitada, hay complicaciones porque uno no puede no tener los tiempos que en una sociedad islámica tradicional donde el ayuno sigue siendo algo importante es fácil de resolver, vos en cualquier país islámico que hay ayuno, a las tres de la mañana salís, podes comprar lo quieras, acá se te complicó la jordana querés comer a las tres de la mañana, no tenés ¿qué haces? nada. Aparte la reunión en las mezquitas, acá se hace todo en forma mucho más reducida y más complicada.

12: Si, si, te llega información, aparte vas corroborando vos mismo con tu cuerpo, te van diciendo cosas, en cada Ramadán vas haciendo, te das cuenta que te pasan determinados tipos de situaciones, sentís los beneficios, se producen cambios rápidos en varias cosas. Te sentís al principio un poquito peor físicamente, empezás a hacer una especie de purga, empezás a ver después que te empezás a sentir más liviano, más lucido, más tranquilo, sobre todo esas son las principales, más tranquilo. Es negativo entre comillas, una purga es buena, pero en el momento la estas pasando no. Dolores de cabeza, sueño, son uno de los síntomas que suelen aparecer al principio, sobre todo los primeros días, es el **hígado**, es rápido, uno sabe que es el **hígado**. Sueño, dolor de cabeza es **hígado**, el **hígado** es una de las cosas que más se purga, que más se **limpia**. Otra cosa no, quizás baja de energía, por ahí algún día, no sé porque razón, no sé de que dependen, no depende exactamente de lo que comes, por lo menos en mi experiencia.

He tenido días en los que he comido bien el suhur a la mañana, durante el día, no sé porque, ya al mediodía, sentís como un vacío, como una baja de energía. Pero eso es temporal, temporal absolutamente, tal es así que cuando cortas el ayuno, automáticamente, es increíble, no tenés que esperar, vos decís, si estoy incorporando glucosa, tendría llegar a la sangre, pero no, es rápido, se ve que hay una primera absorción sublingual. Por eso en el Islam está muy recomendado, la costumbre del Profeta era cortar con tres vasos de agua, es para recuperar rápido el tema del líquido, y tres dátiles. El dátil es una concentración de glucosa, pero increíble. Efectos negativos en sí, ninguno.

13: A nivel físico, el ayuno te **limpia**, es una **purificación**, sirve para purificar el cuerpo, el estómago, el **hígado**, para eliminar **toxinas**. A nivel **espiritual**, influye, o sea, el ayuno influye directamente en tu **salud espiritual**, porque justamente es algo **espiritual**, como te decía. La comida, dejar de comer es totalmente secundario, a nivel **espiritual** uno también se **limpia**, se purifica en cierta manera. Tu mente se **limpia** de malos pensamientos. Entonces influye en la vida cotidiana, en la **salud**, pero de forma positiva.

14: La verdad a ciencia cierta mucho no puedo decir, quizás más lo que yo creo o he experimentado, pero como información certera no puedo decir nada.

15: Te puedo decir que el Ramadán es muy beneficioso para la **salud**, el ayuno ha sido recomendado siempre en el pasado, actualmente por los médicos como forma de **purificación**, de limpieza del organismo, entonces en Ramadán el cuerpo se **limpia**, se eliminan **toxinas**, cosas que se acumulan en el cuerpo, que hacen mal, entonces desde ese punto de vista es muy saludable. También hay que reconocer que a muchas personas les da dolor de cabeza el hecho de ayunar tantas horas o se les baja la presión, eso no es tan bueno. Si es totalmente, perfectamente saludable a lo que sería nivel **espiritual** porque ayuda a crecer, a madurar espiritualmente, a reflexionar, ver más allá de uno, ayuda a controlar la ansiedad, a bajar el estrés, te lleva a un estado de calma psicológica o interna que hace muy bien.

16: Lo que se lo sé a través de mi experiencia, no tengo información específica, pero lo que te puedo decir es que cuando yo iba a empezar a ayunar después que tuve los problemas de corazón, la endocrinóloga me dijo no, ¿cómo vas a ayunar?, vos no sabes lo es, porque te puede hacer mal, vos cada tres horas tenés que comer,

porque el remedio....yo me controlaba el azúcar tres veces por día, tuve el azúcar más baja que nunca. No se me subía. Esa es mi experiencia, si uno sigue las indicaciones, incluso hay dos o tres artículos de las Universidades Egipcias que se dedican a la medicina, y recomiendan a los creyentes, donde hablan sobre los cuidados que hay que tener, porque una de las cosas que tiene que hacer el creyente es cuidar su cuerpo, para cumplir el plan que Dios le tiene trazado a uno, es una obligación digamos. Es un beneficio, si vos lo haces con fe, seguís las pautas, la salud no se ve afectada, todo lo contrario.

A nivel de salud espiritual, uno aprende a comprender al otro, vos creces de adentro, te purificas, sobre todo eso, te purificas. Tu cuerpo, tu alma se purifica, todo se limpia, empezás de nuevo.

17: La verdad ninguna. En el ambiente musulmán, no se hable mucho del tema si es saludable o no, no les importa, capaz se pueden morir, y no les importa.

Supuestamente te dicen bueno, ya está programada como se tiene que hacer el ayuno, como que tienen todas las claves como para que no pase nada, como para que no te descompongas, te dicen si es verdad que te podes marear, es como que están confiados de eso. Pero en realidad no es un tema que se hable. Tampoco pregunté porque los veos tan focalizados en ayunar, en ayunar, en ayunar, y ellos ni se cuestionan si realmente les va a afectar o no, entonces digo no afecta, no pregunto.

18: Como información puedo decir que ayunar correctamente un mes continuo purifica el aparato digestivo de las toxinas que se van acumulando. Estos residuos envenenan el organismo produciendo las enfermedades. Los maestros en Medicina, de la antigüedad, y del presente establecen que el ayuno libra al cuerpo del exceso de ciertas sustancias, de líquido. En lo que respecto a beneficios espirituales, el ayuno nos recuerda nuestra razón de existir, nos alienta a que realicemos buenas acciones, nos hace disfrutar de sabores indescritibles aunque tengamos hambre, sed, nos mantiene lejos de las maldades. Si en una persona el espíritu pierde el poder, lo carnal se hace dominante, entonces esa persona se deja llevar según sus deseos carnales.

Cada momento, cada segundo cuando uno está ayunando es muy importante ya que nos recuerda a Dios, sus bendiciones y lo más importante la unión con Él. La persona que ayuna solamente piensa en llegar a su Señor, por Él mismo deja de comer, beber, pensar en los deseos carnales.

Como la comida alimenta al cuerpo, así el ayuno alimenta al alma; si no es posible vivir sin comer nada, tampoco es posible continuar la vida **espiritual** sin ayunar. Las personas que desean madurar espiritualmente deben realizar el ayuno.

Además, el ayuno es muy bueno a nivel de **salud** física dado que hace adquirir sentido de orden, armonía. El ayuno provee al que ayuna un sentido de orden, armonía. Además, cuando todos los miembros de una familia se juntan por el mismo motivo, para romper el ayuno, esto fortalece los vínculos familiares entre ellos, por tal motivo es muy importante. También se puede mencionar que el Ramadán tiene algunos efectos fisiológicos como la bajada de glucemia, del colesterol, de la tensión arterial, por eso, el ayuno de Ramadán sería una recomendación ideal para el tratamiento de la diabetes, para la obesidad, la hipertensión arterial.

19: Bueno, digamos, el ayuno de Ramadán es un pilar fundamental del Islam porque resulta muy saludable a nivel físico, si bien, no es el objetivo central que se busca, es muy saludable, porque en este mes de ayuno el cuerpo se purifica, se pone un freno a la entrada de **toxinas** en el cuerpo, además el ayuno lleva a una relajación tanto física como psicológica. El cuerpo, el alma entran en un estado, ¿cómo decirlo?...de pausa, lentitud, sirve para reducir el estrés cotidiano al que estamos todos expuestos, entonces sirve para bajar un cambio. O sea sería una limpieza del sistema digestivo, quizás lo que aparece como consecuencia de esta limpieza puede considerarse negativo, es un poco de dolor de cabeza, pero solo los primeros días.

El ayuno de Ramadán también influye sobre la **salud** **espiritual** del musulmán, porque ayuda a desintoxicar la mente, permite una claridad **espiritual**, mental, que con otras prácticas no se logra. Este es un mes que se recomienda para poder adoptar un estilo de vida saludable, ya al tener las horas restringidas para comer, uno tendría que prestar más atención en lo que come, no sólo eso, también en su comportamiento, en su carácter para con los demás, e intentar cambiar todo aquello, aquello que está haciendo mal, por eso el Ramadán es una oportunidad para adoptar un estilo de vida mejor.

20: Y esto de estar ayunando, de no estar ingiriendo alimento, nuestro maestro dice que si uno estuviera comiendo de continuo, la sangre iría siempre a los alimentos, se retiraría sangre de los órganos, entonces, no habría suficiente sangre en los órganos, y los órganos pueden enfermar. Entonces es bueno tener periodos donde el sistema digestivo no está trabajando. Entonces por otro lado se provoca un fortalecimiento del cuerpo, al contrario de lo que se supone que se debilitaría.

Entonces si uno hace la experiencia de ayunar por Dios como motivo, uno nota al cabo de unos días que uno se siente muy liviano, se siente muy sensible, uno experimenta como un estado de recogimiento interno, como estas mucho con vos, ¿por qué?, porque estas contenido, uno está siempre tapando con el alimento, entonces cuando no tapas, primero hay algunos síntomas, dolor de cabeza, somnolencia, después puede haber momentos de ansiedad, como decir hay me comería algo, después viene como un estado de calma, hablando orgánicamente, biológicamente, como de calma, de no necesitar. A veces uno le cuesta pasar el día, tiene hambre, está deseando el corte, otras veces llega el momento del corte, comes, decís ¿esto era?, no estás desesperado.

No sé mucho en realidad, pero se o escuche, no sé si será cierto, los primeros días que uno está ayunando, esto de la somnolencia o el dolor de cabeza dicen que el **hígado** se está purificando, no sé que realidad tendrá esto medicamente, pero me imagino, si uno no lo está haciendo trabajar de continuo con colaciones cada 2, 3 horas sino por ahí tenés un ayuno de 8 horas, es como un descanso.

Después de 3 – 4 días, baja mucho la ansiedad, uno empieza a hacer todo más lento, uno entra en un ritmo natural, porque podríamos decir que el ritmo que tenemos a diario es acelerado, si vos estas relajado, sereno, hay que hacer algo, vos no salís automática, te tomas un tiempo, estas relajado, es como si te hubieras tomado un ansiolítico, es así, es un estado de no reacción, lo cual es muy agradable, no sentirte siempre con un motor encendido, como estamos siendo llevado por nuestro ego, el es muy reactivo, es nuestro ego, porque desea cosas, no quiere que pasen otras cosas, entonces provoca un estado de serenidad. Físicamente se siente agradable, espiritualmente también.

Hay gente, por ejemplo de la época del profeta le preguntaban si podían ayunar siempre, porque no querían dejar de ayunar, por el estado que se ponían durante el día. Pero el profeta prohibió ayunar todos los días, el tampoco ayunaba siempre, porque él tenía que dar el ejemplo, daba ejemplos que la gente pueda cumplir. Creo que el ayuno más duro es ayunar un día y un día no. En nuestro orden, está recomendado ayunar los lunes, los jueves como práctica, en cualquier momento del año, por eso esos dos días, los lunes, los jueves son días especiales, donde dice el Profeta esos días Allah mira a la persona, entonces si uno está ayunando esos días, está buscando agradar a Dios.

Sé que algunas personas dicen que no pueden ayunar, dicen no, me duele la cabeza, se descompensan. Yo no sé si es así o no se animan, porque los primeros ayunos, sobre todo cuando uno empieza a ayunar por primera vez, da miedo, genera

miedo, porque no sabe uno si va a aguantar, si te vas a desmayar. Mucha gente se quedó en la primera etapa, no lo superó, pero no se de nadie que el ayuno en sí le provoque una enfermedad, le provoque descompensaciones en el organismo.

Hay algunos que aumentan de peso, otros adelgazan, yo en general adelgazo un poquito, no mucho. No es fácil organizarse en las comidas, porque vos tenés que pensar ¿tengo hoy para cortar el ayuno?, ¿qué voy a cenar?, no fui al almacén, te agarra un día comiste dos pavadas, porque no había en tu casa, tenés que pensar en lo que vas a comer al otro día a la mañana, ¿tenés el yogurt, tenés el cereal?, te agarró así, ¿qué comiste? un pan. Entonces el organizar las comidas puede tener un efecto, podes adelgazar, pero no por el ayuno en sí, sino por una cuestión de organizar las comidas.

Si uno no ayunara, en el día te comes una fruta, después te comes un cereal, si estas ayunando, es como que la fruta, el cereal lo tenés que dejar en dos momentos para hacer una alimentación completa, entonces esos límites, no digo que van a generar un problema de salud o una enfermedad, pero puede ser que si no te organizas bien sientas más hambre en el día, por ahí adelgaces, porque no te nutriste bien, pero son problemas de organización, no del ayuno, sería el ayuno una forma de verlo, es modificar los horarios de la alimentación.

21: Algunas cosas he oído sobre la salud y es que mejora mucho el sistema digestivo, porque durante las horas de ayuno todo se limpia, sobre todo el hígado, el hígado se purga, una vez que terminas Ramadán empezás como de cero. El profeta Muhammad recomendaba "Ayuna para estar sano". También he leído que ayunar ayuda a eliminar la grasa, de esa manera bajar de peso, si tenés unos kilos de más, podes mejorar en Ramadán.

Además el ayuno influye mucho sobre la salud mental de uno, ya durante Ramadán baja la tensión, la tensión diaria que uno tiene, uno entra en un estado de calma, calma mental.. Entonces cuando termina el mes te sentís muy bien. Otra frase del Corán que me gustaría destacar es, que dice algo como "El estómago es el hogar de la enfermedad y la abstinencia, la madre de toda cura". Frase muy real, a través del ayuno nuestra salud puede mejorar, es muy verdadero.

22: En cuanto a salud física, no tengo conocimientos, uno se manda a hacer algo que no sabe cuánto te puede influenciar. Eso es verdad. Espiritualmente, se escuchan un montón de cosas, quizás es uno de los motivos por los cuales uno se hace musulmán, escuchas como cambias, tu estado de ánimo, tu situación por dentro,

una **tranquilidad**, una paz se siente cuando realizas el ayuno. Todo esto lo sé de la boca de otros musulmanes, sobre todo de aquellos que tienen más experiencia.

23: Como **salud espiritual**, he leído, lo he podido comprobar te da mucha paz, **tranquilidad**, es muy positivo. En cuanto a **salud** física, si se ha hablado se puede bajar un poco de peso, uno tiene que intentar comer de forma más moderada una vez que cortas el ayuno, porque pueden aparecer problemas, eso está comprobado.

24: No, no tengo ninguna. Nunca leí nada, nunca me dijeron nada. Nunca consulte con un médico. Cuando empecé a ayunar pensé que era de comía, el primer año tomaba líquido, hasta que me dijeron que no se podía.

25: A nivel **espiritual**, sé que lo que te decía, uno por medio del ayuno le pone un freno al ego, cumple con la ley islámica. A nivel físico, leí que hay limpieza de todo lo es el sistema digestivo, porque al no comer durante el día, es como que se **limpia**, es como una **purificación** del sistema digestivo. Fuentes específicas no, más que nada por la experiencia de personas que han hecho varios ayunos. Tanto a nivel físico como **espiritual**, el ayuno te purifica, eso es muy cierto.

26: No tengo información sobre esto, puedo hablar desde mi experiencia, pero información concreta no te puedo decir.

27: Bueno sé que el Ramadán es muy saludable, porque el cuerpo, todo el aparato digestivo se **limpia**, se eliminan **toxinas** que están acumuladas, el ayuno siempre fue y es muy recomendado por los médicos.

También el Ramadán influye en la **salud** mental de uno, porque ayuda a controlar impulsos, a regular la conducta, ser mejor persona. Los musulmanes en Ramadán entramos en un período de meditación, de gran **tranquilidad**, el estrés que uno tiene a diario desaparece o disminuye, eso es muy bueno para la **salud**.

28: El ayuno de Ramadán es muy beneficioso para la **salud** física, porque ayuda al cuerpo a eliminar **toxinas**, quemar grasas, bajar de peso, el aparato digestivo durante este mes se **limpia**, el cuerpo se **limpia**, también el alma, es saludable entonces tanto físicamente como espiritualmente, porque el creyente ayunando sufre una limpieza exterior e interior, de cuerpo y alma.

29: El referente de mi grupo me dijo que se purga el **hígado**, después a nivel científico conocimientos sólidos no tengo nada. He preguntado si influenciaba, las respuestas fueron sí pero no te hace mal. Así que pregunté eso, me respondieron eso y me quedé tranquila.

30: En realidad de información mucho yo no me encargué de recabar. Lo que sé es por experiencias ajenas y por la propia. En cuestiones de **salud** física, en realidad digamos uno lo hace si puede, eso también es norma islámica, si uno está en condiciones de hacerlo en cuento a su **salud**, es obligación hacerlo, si no estás en condiciones por tu **salud** está prohibido hacerlo. Eso es una pauta que si lo haces es porque estás en condiciones.

A nivel de **salud** **espiritual**, el Ramadán tiene sus objetivos, hay muchas recomendaciones sobre que hacer en Ramadán, uno no es que lo transita y no sabe que hacer o para lo que lo hace, sino que hay un montón de cosas que el Islam te propone, como momento oportuno para trabajar determinadas cuestiones, sobre todo para crecer en el camino **espiritual**. Es un momento de crecimiento, uno tiene que ir transitando cada ayuno de una mejor manera, perfeccionándolo, tratando de hacer lo mejor que pueda en cada Ramadán. Entonces digamos en lo **espiritual** es muy saludable, en lo físico, lo único que ha trascendido es que en realidad te sirve mucho para eliminar **toxinas**, cuestiones que venís acumulando de tus hábitos, colabora en que el cuerpo tome un descanso, como que arrancas de cero.

31: No sé nada sobre el tema, tampoco pregunté mucho, este fue mi primer ayuno, tampoco puedo hablar desde la experiencia. Sé por lo que me han dicho que no te hace mal, pero nunca pregunté nada ni a un médico ni nada.

32: No, información precisa sobre la influencia no tengo, yo le puedo hablar sobre mi experiencia. De **salud** física, realmente no tiene nada, yo me siento normalmente como si comiera, porque yo me aferro tanto a Dios que ni lo siento, no siento el cansancio, no siento el hambre, no siento la sed. Estoy aferrado, cuando quiero decaer, uno agarra el Corán lee, lee una súplica, ya es un alimento, es un alimento total.

Uno se mentaliza en ese mes en hacer el ayuno, rezar, no pensar, uno no piensa. Cuando un musulmán siente que va a decaer por hambre o por sed le pide a Allah que lo ayude, que lo ilumine, que no deje caer el cuerpo ni el alma, que salga

adelante, que sea fuerte. Es un sacrificio con mucho amor que uno hace, porque tiene muchas riquezas para el alma, para el espíritu, muchas riquezas.

Ojala todas las personas pudieran hacer Ramadán, el mundo sería totalmente distinto, no habría tanto egoísmo, tantas guerras, tanto odio de unas personas a las otras, seríamos mucho más hermanos, es lo hace falta en este mundo.

A partir de los relatos expuestos, es posible observar que la información que los musulmanes tienen acerca del ayuno de Ramadán y su influencia sobre la salud es escasa. La mayoría habla desde su experiencia personal, si tener un conocimiento científico sobre el tema. En algunos casos, afirman que es saludable en función de algunas narraciones expuestas en el Corán, su libro sagrado o en base a dichos o recomendaciones de los maestros de algunas de las escuelas del Islam.

No obstante, algunos creyentes consideran que no pueden asegurar que el ayuno de Ramadán sea saludable, al menos desde el punto de vista físico, debido a que no poseen conocimientos firmes sobre el tema. Incluso afirman que en ciertos casos, no resulta saludable realizar el ayuno, ya sea por una enfermedad previa, por la rutina, el trabajo que tenga que desempeñar la persona o por motivos diversos.

Asimismo, algunos frente a la pregunta, realizan una autocrítica reflexionando que no han consultado a un profesional antes de iniciar el ayuno; y otros aseguran que es un tema del que suele no hablarse en reuniones con la comunidad.

Los creyentes consideran que mediante el ayuno, el cuerpo y el alma se limpian, sufren una purificación. Algunos musulmanes, gracias a la práctica del ayuno, sienten su cuerpo más liviano, más puro y renovado para empezar nuevamente con la rutina que tenían antes de iniciar el mes de ayuno. En este sentido, algunos creyentes al finalizar Ramadán buscan cambiar sus hábitos, con respecto a la comida, al cigarrillo aquellos que fumaban, y por lo tanto, buscan tener un estilo de vida más saludable.

A nivel físico, los musulmanes consideran que el ayuno purifica el cuerpo dado que provee un período de descanso fisiológico en el cual se eliminan toxinas acumuladas y productos de desecho. Ellos afirman que el ayuno siempre ha sido recomendado por los médicos frente a enfermedades específicas, en el pasado y en el presente como forma de descanso del aparato digestivo, y por lo tanto, no cabe dudas que es una práctica saludable.

Además, cabe destacar que en varias de las entrevistas realizadas se repite la idea de que el hígado se purga al realizar el ayuno, lo cual es posible observar en algunas de las citas expuestas a continuación: *“el hecho de no tomar agua está comprobado que hace trabajar más el hígado, depura al hígado, si yo tomase agua el hígado no se depura bien”*; *“el hígado es una de las cosas que más se purga, que más se limpia”*.

En relación a ello, algunos creyentes aseguran que durante esta purificación del hígado, se presentan algunos síntomas, como dolor de cabeza, somnolencia, fatiga, que a medida que los días de ayuno transcurren, van desapareciendo lentamente.

Ello se puede visualizar en una de las entrevistas realizadas: *“No sé mucho en realidad, pero se o escuché, no sé si será cierto, los primeros días que uno está ayunando, esto de la somnolencia o el dolor de cabeza dicen que el hígado se está purificando, no sé que realidad tendrá esto medicamente, pero me imagino, si uno no lo está haciendo trabajar de continuo con colaciones cada 2, 3 horas sino por ahí tenés un ayuno de 8 horas, es como un descanso”*.

Al consultar un especialista en la materia, él señala que cuando una persona permanece sin comer durante doce horas aproximadamente, éstas son insuficientes para provocar una desintoxicación del órgano. Lo que sucede a nivel hepático es simplemente la degradación del glucógeno, es decir, de las reservas de glucosa que se encuentran en el hígado, lo cual es un medio para poder sostener la homeostasis de la glucemia. Se pasa de un estado de glucógenogénesis a un estado de glucogenólisis.

Desde el punto de vista espiritual, el ayuno es altamente recomendando por la comunidad, dado que les permite madurar, dejar de lado conductas y actitudes erróneas, malos pensamientos, mentiras, egoísmos, para concentrarse en ser mejores personas y así poder agradar a Dios. Los conflictos que puedan existir en la comunidad o en el seno familiar, se atenúan, ya que el creyente procura no pelearse, no mentir, no calumniar, comprender al otro y ser respetuoso con los demás.

A continuación, se presentan algunas citas vinculadas a la dimensión espiritual del ayuno: *“Ramadán aparte de ello, te permite entrar en dimensiones increíbles, que son las del rezo, la suplica, te llena el alma, te hace crecer espiritualmente, te limpia por dentro, por fuera. No es solo saludable para el físico, también para el alma o el espíritu”*; *“Como la comida alimenta al cuerpo, así el ayuno alimenta al alma; si no es posible vivir sin comer nada, tampoco es posible continuar la vida espiritual sin ayunar. Las personas que desean madurar espiritualmente deben realizar el ayuno”*.

De esta manera, para el creyente el ayuno tiene un efecto revitalizante y rejuvenecedor en el organismo. Es una celebración para la salud física y mental, que ayuda a limpiar el cuerpo y también permite purificar el alma.

Por otro lado, aquellos creyentes que consideran saludable el ayuno de Ramadán afirman que los aspectos positivos del ayuno guardan relación con la relajación causada por el culto, que aumenta durante el mes religioso. Estas prácticas religiosas proporcionan al creyente una sensación de relajación psicológica y física. Ellos aseguran que durante el transcurso de los días comienzan a sentir paz y tranquilidad, entran en un estado de calma, de reposo y serenidad que no logran con otras prácticas. Algunos definen dicho estado como un momento de no reacción, es

decir, el creyente entra en un ritmo natural, dejando el estrés y las preocupaciones de la vida cotidiana a un lado, para relajarse y enfocarse solamente en Dios, en agradecer, en agradecer y en compartir en comunidad.

Ello es posible visualizarlo en la siguiente cita: *“Después de 3 – 4 días, baja mucho la ansiedad, uno empieza a hacer todo más lento, uno entra en un ritmo natural, porque podríamos decir que el ritmo que tenemos a diario es acelerado, si vos estas relajado, sereno, hay que hacer algo, vos no salís automática, te tomas un tiempo, estas relajado, es como si te hubieras tomado un ansiolítico, (...) lo cual es muy agradable, no sentirte siempre con un motor encendido (...) Físicamente se siente agradable, espiritualmente también.”*

Por último, es importante mencionar que en algunas entrevistas se aclara que las personas que presentan algún problema de salud no deben realizar el ayuno, pero no sólo que no es obligatorio o se trata de una elección personal, sino que está prohibido, al igual que en el caso de las mujeres cuando están embarazadas y durante el período de lactancia.

De esta manera, los musulmanes no tienen gran información sobre los efectos del ayuno sobre la salud, se basan más en la experiencia, que en conocimientos certeros a la hora de dar su opinión. No obstante, está comprobado que no comer ni beber durante el día, en una persona sana, no tiene consecuencias graves o irreversibles, sin embargo, la sensación de malestar puede ser importante en algunas personas, ya que pueden aparecer algunos síntomas como dolor de cabeza, mareos, y baja de presión para los que es necesario tener los resguardos correspondientes.

 *Salud: 18*

 *Espiritual: 14*

 *Limpia: 13*

 *Toxinas: 9*

 *Purificación: 7*

 *Hígado: 7*

 *Tranquilidad: 6*

ahora. No puede haber calidad de vida si uno ha cortado con el principio del cual depende, uno es un hombre que fue creado, que tiene un **cuerpo**, una mente, un espíritu, su realidad no es nada sin ese principio creador, es infinito, es eterno, del cual todas las cosas depende, pero él no depende de nada.

Por todo eso, el ayuno de Ramadán es muy **saludable** a nivel **espiritual**, porque uno se conecta con Allah de una manera especial, a nivel físico, es como una purificación hace el **cuerpo** durante ese mes, como dije, uno elige mejor los alimentos que va a **comer** una vez que corta el ayuno.

2: Totalmente, porque es un mes de purificación total, completa, además uno entra en un estado de tranquilidad total, en el que vive las cosas de manera diferente, uno normalmente está más reactivo a todo lo que sucede alrededor, pero en Ramadán no es así, te sentís en paz. Es **saludable** además porque no dejas de **comer**, una vez que cae el sol uno come normalmente, es muy importante alimentarse bien en esas horas para no debilitarte durante el día, sobre todo hacer la comida de la mañana para empezar con energía el nuevo día de ayuno. Además el creyente en este mes recibe recompensas, regalos especiales para el alma.

3: Si es **saludable**, porque es una purificación orgánica, porque realmente tu alma se llena de otras cosas, de otros valores, vuelven tus valores, cambian tus intenciones. Tu salud mejora durante Ramadán, se fortalece. Estas sin **comer** sin tomar agua durante 8 horas a treinta días, o sea el **cuerpo** se purifica, se limpia. Limpias tus pulmones, respiras aire limpio, sin cigarrillo. Es muy bueno el ayuno para las personas que tienen problemas coronarios, renueva el ciclo sanguíneo, esto está comprobado por Avicena.

Además en Ramadán te desprendes de las cosas innecesarias de la vida, te desprendes, ves otras cosas, ves cosas más sanas, tratas de no involucrarte con ciertas cosas, porque estás con **Dios**.

4: Si, pienso que es **saludable**, porque uno apunta a **comer** cosas sanas, apunta quizás a **comer** menos, pero más nutritivo, apunta a **comer** quizás aquellas cosas que le hacen faltan, potasio, lo que uno sepa que no incorpora diariamente, también te ayuda, porque si comes cosas que no te ayudan para la salud, quizás buscas hacerlo durante el mes de Ramadán, de contrarrestar eso, de decir tengo **comer** otras cosas.

Cuando uno se abstiene de **comer** o cuando vuelve a **comer**, lo hace consciente, no mecánicamente como lo hacemos de rutina, uno come, no se plantea que está

realmente comiendo, no tenés hambre, comes porque hay comida, en cambio acá lo haces con cierta conciencia. Te sentís menos pesando, menos cansado durante el día, dormís mejor, porque te alimentas de otra forma. Todo esto lo empezás a sentir la última semana, cuando ya se hizo un poquito rutina.

A nivel **espiritual**, es muy **saludable** también, porque uno se siente tranquilo, se siente contento, decís lo estoy haciendo, lo estoy llevando, me gusta, me siento cómodo, de levantarte, sentirte bien. Es muy **saludable**.

5: Creo que es **saludable**, en lo físico porque es como que uno se disciplina en cuanto a muchas otras cosas, en cuanto a muchos malos hábitos, no solo la comida. En cuando a lo **espiritual**, también es muy **saludable** porque uno lo hace no como un sacrificio, sino como algo sentido. Mejora la salud **espiritual**, te hace sentir muy bien, con mucha paz interna.

6: Si absolutamente, porque como decía es un tiempo de limpieza profunda del **cuerpo**, pero lo más importante del alma. En Ramadán uno deja como una mochila llena de malos pensamientos, malas conductas, actitudes para llenarla al fin de Ramadán de buenas cosas, cosas, regalos que **Dios** nos da por cumplir con el ayuno.

Uno al terminar Ramadán se siente más liviano, espiritualmente hablando ¿no? Quizás uno a veces no es muy organizado con la comida, cortas el ayuno con lo primero que encontrás, entonces en ese caso no sería muy **saludable**, pero no por el ayuno en sí mismo, sino porque uno no lo hace **saludable**, no se organiza con la comida. Además si ya venís con unos hábitos muy malos antes de Ramadán, te cuesta organizarte, algo podés aprender en este mes, pero cambiar todo es muy complicado.

7: Si es **saludable**, puede ser, porque le das un descanso al **cuerpo**, al hígado, al estómago, le das un descanso. Estamos todo el tiempo metiéndole cosas. Incluso tengo entendido que mejora el cutis, la piel. Es muy **saludable**. No se recomienda ayunar de por vida, solo por un periodo, uno o dos meses, más de dos meses creo que no. Siempre cortando por la noche. Además, es **saludable** porque uno come, siempre hay que **comer** antes de empezarlo y una vez que lo cortas, hay gente que no hace la comida anterior, lo correcto es **comer** algo para que no se haga tan difícil ni tan duro para el **cuerpo**.

8: Si es **saludable**, porque te purifica todo el **cuerpo** y la sangre. Y a nivel **espiritual** es más que **saludable**, porque en este mes uno se pone a pensar en muchas cosas que a veces no tenés tiempo de pensar, es un momento de reflexión, de hermandad, de amistad, y todo eso es muy **saludable**.

9: Sí, claro que sí, como decía todo lo que proviene de **Dios** es perfecto, porque Él es perfecto y el Profeta Muhammad recomendaba ayunar para estar sano. Además hay que tener en cuenta que si uno está enfermo o se siente mal nadie te obliga a hacer el ayuno, porque nadie quiere que uno se sienta mal.

Además ayunar le hace muy bien a uno espiritualmente, es muy **saludable** espiritualmente, uno se siente más tranquilo, alcanza un estado de paz y tranquilidad difícil de describir, difícil de entender también, porque sólo uno que lo hace lo siente y sabe lo que significa.

10: Si en el plano **espiritual**, es total, es **saludable**, no hay duda, porque uno en este mes se despoja de muchas cosas, cosas negativas, que te hacen mal, cambias mucho en cada Ramadán, se podría decir que es lo más alto el ayuno, uno en este mes se siente muy fuerte, en lugar de debilitarte te sentís fuerte, sobre todo por dentro, uno siente que nada ni nadie puede detenerte y que puedes hacer todo lo que te propones. Es loco lo que pasa en este mes, porque uno no está tan vulnerable al entorno, todo lo contrario, observa las cosas más, reflexiona y no actúa por impulso. Y eso es muy bueno para la salud, porque reducís esa tensión a la que estás sometido siempre, quizás por una presión que uno mismo se pone, o el entorno, o los dos, pero en Ramadán esa presión, esa tensión se reduce y uno se siente mucho mejor.

11: Si lo es, esto de desintoxicar al **cuerpo**, de hacerlo descansar al organismo, además de valorar realmente cuando comemos cuando bebemos, muchas veces nosotros no nos damos cuenta y hacemos cualquier cosa con eso, a la larga termina perjudicando, una mala alimentación perjudica al **cuerpo**, el ayuno nos permite valorar la importancia del alimento, de la bebida, el ordenarlo, el consumirlo moderadamente, además siempre saber que uno no está atado a esas necesidades, poder manejar eso, a muchas personas eso les cuesta mucho. El tema de sentarse, **comer**, degustar, etc..

12: Es muy **saludable**, si bien no es el objetivo de uno, pero uno después que disfruta lo **espiritual**, realmente es **saludable**. En lo **espiritual**, ni hablar, es lo más

quizás, lo más, en el Islam se dice que es la única devoción que no depende de uno, porque en realidad se trata de dejar de hacer algo, vos no haces nada, estas dejando de hacer. Desde el punto de vista del Islam, se dice, está en el Corán que es la única cosa que Allah dice que la recompensa la da Él solamente, es tanta la recompensa que da, que queda directamente en su mano darla, es como que dice Allah yo me reservo la recompensa de este acto que está haciendo el que me adora. Es muy muy elevado, lo más alto en cuanto a beneficios espirituales.

Y físico, yo he notado siempre un reacomodamiento del peso, te voy a hablar desde la experiencia, yo no me peso casi nunca, pero de verme, me noto que me reacomodo, si estaba o muy flaco o muy gordo me quedo como equilibrado, quedas con más energías, quedas más sano en general, mas vital. Es una práctica increíble, que no se tenga más en cuenta desde el punto de vista médico y no difícil, no es nada difícil. Vos si comes a las seis de la mañana, podés volver a **comer** a la seis de la tarde aproximadamente, es como si hicieras un buen desayuno temprano y te saltaras el almuerzo y después haces la merienda.

Es interesante agregar que hay una compensación, hay algunos lugares en donde el ayuno se hace muy largo y en esos lugares se suelen hacer algunas excepciones. En Tierra del Fuego, en invierno el sol sale a las diez de la mañana y se mete a las tres o cuatro de la tarde y en verano sale a las tres o cuatro de la mañana y se mete a la doce de la noche. Imaginate un ayuno ahí es prácticamente imposible. Pero hay un equilibrio, en cuanto a cómo va pasando, porque el Ramadán se va corriendo todos los años 11 días.

Yo me acuerdo haber hecho Ramadanes de verano en donde fueron durísimos, y ahora estoy en una fiesta. Pero al mismo tiempo el Ramadán de verano es más largo, pero es más fácil porque hace calor y vos no estás con mucho deseo de comida, quizás es más complicado el tema del agua. He hecho ramadanes en verano, trabajando en el campo, trabajando durante el ayuno, trabajo fuerte físicamente y no experimenté nada. Pero al mismo tiempo para el ayunante se compensa, porque ahora tengo un ayuno muy breve que no cuesta mucho, pero está el tema del frio, porque al no **comer** la temperatura te baja un poco, eso lo sentís, quizás ese sea uno de los síntomas negativos que uno siente, que te baja un poco la temperatura del **cuerpo**.

13: Sí, porque por ejemplo yo no he sufrido el hambre y no he bajado un montón de peso. Es **saludable** porque la verdad yo no me he sentido enferma, quizás otros años me enfermé, pero no por el ayuno en sí, por ejemplo tuve una gripe, que nada tiene que ver con el ayuno.

Y sobre todo espiritualmente es muy **saludable**, por todo lo que te decía antes, ¿no?...el hecho de que uno siente una limpieza interior, una gran tranquilidad, y paz al terminar el ayuno. Valoras lo que es realmente importante, digamos, distinguís lo que es importante de lo que no lo es, y eso te hace sentir bien. Dejas de lado cosas que quizás en otro momento te pesan, por así decirlo, y ves el verdadero valor de las cosas.

14: Si, en base a mi experiencia Ramadán es muy **saludable**, lo que sería físicamente, hace muy bien, uno se siente liviano, mucho más liviano, y además yo creo que al no **comer** durante el día al poner un freno, el **cuerpo** se limpia un poco. Si a veces pueden aparecer algunos problemas, como acidez, y a veces tenés problemas para ir al baño, porque hay que acostumbrarse a los nuevos hábitos, eso sí podría decir que no es tan **saludable**.

Espiritualmente es lo más alto, uno se siente feliz en Ramadán, cada día por iniciar un nuevo día de ayuno y cada noche, por haber cumplido con el ayuno, es muy gratificante, te hace muy bien internamente, y además ayuda muchísimo a reducir la tensión que uno tiene diariamente.

15: Y siempre hay que ver el punto de vista, a nivel físico es **saludable** mientras uno haga las cosas bien, se alimente bien en las horas en las que puede **comer**, tome suficiente cantidad de agua, líquidos, porque si no haces las cosas bien es probable que no sea bueno para la salud. Si es muy común como comentaba el dolor de cabeza y también a veces a uno se le cambian los horarios para ir de **cuerpo**, entonces te sentís hinchado, te duele la panza y eso es feo. Para la salud **espiritual** si es muy bueno, ayuda mucho a reducir tensiones, a relajarse, porque al estar conectado con **Dios** uno se siente feliz, totalmente feliz, y a pesar de algunos malestares físicos que puedes tener, al fin y al cabo lo importante es estar cerca de **Dios** y al estar cerca de **Dios**, nada puede ser malo, nada te puede dañar, uno se siente fuerte en Ramadán y protegido por nuestro Señor.

16: Vos tenés la prueba con el trabajo que hiciste. Si es **saludable**, porque te lleva a tener una pauta de alimentación diferente a lo que se hace siempre, a lo del común. Hay que seguir ciertas recomendaciones, no pegarse los atracones de noche. No es el sentido privarse todo en el día, para de noche pegarse un atracón y terminas más enfermo que otra cosa. Aparte hay que tener en cuenta que hay gente que está exenta de ayunar, los enfermos, los que tiene problemas graves, las mujeres que

están embarazadas, las mujeres que están dando de mamar, están exentas, porque se supe que puede ser contraproducente todo ese tiempo de ayuno. Incluso el Ramadán tiene sus normas para que no afecte a nadie.

17: A nivel físico no, por experiencia propia no. A mí me costó mucho el tema de los líquidos. A mí me pasa que a veces no me levantaba temprano, no comía antes del amanecer, y me quedaba dormir, y ya arrancaba mal.

Pasaba muchas horas sin **comer** y sin tomar. Lo que fue líquidos a mí me mato. Después de varios días, empecé a tener problemas, me descomponía, la comida no me caía bien, para mí, yo porque tengo una salud más delicada, me parece bastante insalubre.

Pero a nivel **espiritual**, te sirve la experiencia, tenés que lograr como un desapego, tenés que trabajar continuamente, cosa que yo no pude, pero muchos con los que he hablado me han dicho que han podido llegar a un estado como elevado, dejás de pensar en la comida, en lo que te ata acá constantemente, porque uno está pendiente que la comida, que el tiempo, que todo, en cambio así estás con la cabeza solamente con las actividades que vas a hacer.

Es algo que parece fácil, pero si vos no tenés cierta condición de salud, y es difícil, a personas saludables yo sé que no le va a hacer mucho, porque es un rato del día, pero a una persona que tiene algunos problemas de presión ya es más complicado, no es tan fácil como parece.

18: Creo que sí, porque en el ayuno de Ramadán solo se trata de cambiar las horas de la comida y esto no tendría ninguna influencia negativa sobre el ser humano, ya que la situación no cambiaría las calorías necesarias que debe ingerir una persona al día.

19: Si, es **saludable** en la medida que uno actúa de manera **saludable**, se alimenta bien, corta el ayuno una vez que cae el sol y no se atiborra de comida, toma suficiente cantidad de líquido a la noche y hace la comida antes del amanecer. En la medida que uno cumple todo eso es **saludable** para lo que sería el **cuerpo**. Porque si no nos cuidamos y lo que hacemos es **comer** desesperadamente y todo lo que encontramos a nuestro alrededor en el momento que cortamos el ayuno, no tiene ningún sentido. Y para la salud mental es sumamente **saludable**, porque en este mes los musulmanes no solo ayunamos en lo físico, o sea, no solo dejamos de **comer** y beber, también se hace un ayuno **espiritual**, porque no hay que tener malos

pensamientos, no hablar mal, ni decir obscenidades, hay que ir forjando un carácter, mejorando el carácter que uno tiene, no pelear, no discutir con nadie, no gritar, no mentir, si uno logra todo eso, sentís paz, mucha paz, tranquilidad y eso es sumamente **saludable** para cualquier persona.

20: Físicamente creo que es **saludable** porque podríamos decir aprendes que, sobre todo por el lado de la ansiedad como orgánica que tenemos de consumir, hay como una adicción, digamos orgánica, o una ansiedad orgánica que se calma con el alimento, aprendes a distinguir el hambre hambre, de hambre ansiedad. Hay entonces un beneficio orgánico. Aprendes a controlar la ansiedad.

Y es **saludable** espiritualmente, porque digamos es algo que debilita nuestro ego, debilita nuestra compulsión a actuar en función de nuestros deseos, se debilita a esto, al toro, entonces un toro debilitado es más fácil matarlo o dominarlo. Espiritualmente te da mucho, te da mucha luz, uno recibe en ese mes muchas espiraciones buenas, espiraciones que son luces en el camino que te indican es por acá ¿no?, espiritualmente uno sale fortalecido, y uno está esperando el próximo Ramadán porque uno está necesitando ese shock. Y como esto se hace a nivel mundial, Lo paradójico que no cuesta el ayuno en Ramadán, ahora vos me decís vamos a ayunar cualquier día y entonces sos el único que ayuno ese día y cuesta un montón, uno se siente más acompañado por todos, es el mes que dio dispuso para eso, es uno de los cinco pilares, no es una prescripción secundaria, secundaria y opcional, no es uno de los cinco pilares, es importante. Entonces, uno está contento por poder hacerlo, si estás enfermo no lo podes hacer, hay cosas que si estas de viaje podes no ayunar, uno si no ayuna un día o uno falla no puede ayunar o corta el ayuno, no hay problema tampoco, tenés todo el año para recuperar ese día, entonces, es una posibilidad. Tiene su importancia espiritualmente, te fortalece espiritualmente, te da fuerza, le vas ganando terreno al ego, te sentís más liviano espiritualmente, la conexión con **Dios** fluye mas, te llega más, entonces estas conectado.

Esto de poder estar conectado es agradable. Hay una alegría que surge como de la nada, podríamos decir nuestro ego tiene la alegría de cuando logra algo que desea, lo tiene y está contento, aunque sea por un rato esta contente, pero es una alegría efímera. Pero la alegría que viene de la oración, o de las practicas viene no sabes de dónde, pero te sentís bien y no sabes porque y no hiciste nada, eso es lo raro ¿viste?

Es muy **saludable** el ayuno. Es aconsejable cortar el ayuno en comunidad, junto con hermanos, y esto también es un motivo de encuentro, sentido de pertenencia de

grupo, y es como que no estás solo y la comida siempre convoca, es una alegría juntarse, entonces también es lindo el Ramadán por eso. Y después la variedad de comidas, que uno dice si no estuviera ayunando no habría tanta variedad, el hecho de compartir con las personas, la hermandad, la hermandad te da mucho, que es mas allá de la amistad, la hermandad tiene un valor superior, sentirte acompañado.

21: Si, es **saludable** por lo que decía recién, porque uno en Ramadán limpia el organismo, elimina todo lo que se ha acumulado durante el año. Y además para el creyente Ramadán es un entrenamiento, es un momento que uno se entrena para mejorar, por un lado mejorar su estilo de vida, **comer** mejor, hacer actividad física y también mejorar como personas, como musulmán, por el hecho de no pelear, no discutir, no mentir, que sería la dimensión **espiritual** del ayuno. Que muchas veces para las personas que lo ven de afuera no tiene idea de esa dimensión, solo dicen, “estos locos no comen nada, no toman, sin razón”, pero no saben que eso es secundario para nosotros, la dimensión **espiritual** que tiene Ramadán es muy importante, porque ayuda a forjar, a construir un carácter. Entonces dejar de **comer** no es lo único, sería lo exterior, pero siempre lo interior es lo más importante y también lo más difícil.

Otra cosa que me gustaría decir que es **saludable** porque nos ayuda muchísimo a reducir, a bajar la ansiedad que uno tiene, que por lo general lo que haces cuando están ansioso es comer y comer, en cambio Ramadán te ayuda a manejar esa ansiedad de otra forma, como rezando, leyendo el Corán, que son alimentos para el alma.

22: Si bien no comes las 4 comidas que tendrías que **comer** o si las comes las comes todas juntas y eso me parece que no es tan **saludable**, pero tampoco es tan grave, me imagino, porque es un mes nada más. Si bien te agarra esa cosa de frío, es lo que más odio, sentís un frío en la piel, que es por la falta de calorías, eso es horrible.

Me parece que no es tan malo porque dura poco, si durara más tiempo, no sería **saludable**. Y a nivel **espiritual**, si es muy **saludable**, porque es un momento de reflexión, un mes de reflexión, no es solo un momento, y te levantas a la mañana y decís no puedo **comer** y pensás en.... ¿por qué? y ahí te acordás. En ese mes desde que te levantas sabes que estás en Ramadán. Y siempre estas esperando que llegue, y lo vivís como una fiesta y sabes en que día del calendario musulmán estas durante el mes de Ramadán, quizás en otro mes no lo sabes, o no lo tenés tan presente. Por

eso es muy **saludable** espiritualmente, porque uno se siente muy bien, muy feliz por dentro y por fuera.

23: Si creo que es **saludable**, porque llegas a una etapa **espiritual** de tranquilidad y encontrar un estado, que es difícil tenerlo en otro momento. Y a nivel físico, no fue tan **saludable**, al menos para mí, porque yo estuve muy baja de energía los primeros días, no tenía ganas de nada, pero las últimas dos semanas no me sentía tan cansada. Cuando uno tiene una actividad más fuerte, puede afectarla de alguna manera.

24: Yo he ayunado y no me ha hecho mal. Pero otras veces me ha atacado el hígado. Esta vez no me atacó el hígado. Pero otros años no he ayunado directamente, porque ayunaba dos días y al tercero me sentía mal. Pero si creo que es **saludable**, depende de cómo se alimenta uno. Si te comes todo lo que encontrás en tu casa, al cortar el ayuno, te va a hacer mal.

En lo **espiritual**, te hace bien, te purificas, la mente se va deteniendo y vos pensás menos cosas negativas, si estas peleado con alguien, es como que eso baja, te das cuenta que lo importante no es eso. A mí por lo menos me deja la mente en blanco, te deja tranquilo.

En lo físico como que limpias el organismo, te purificas también, tu **cuerpo** se limpia de todo lo que trae durante el año. En los primeros ayunos me sentía mal, tenía problemas de estómago, dicen que es normal porque estas limpiando. Un año me descompose y me sentí muy mal. Este año estuve más tranquila, no salía mucho de mi casa. Yo creo que es una experiencia, un aprendizaje.....no se, cada año creo lo haces mejor y yo por lo menos, creo que no me siento mal como en los primeros años.

25: Yo creo que sí, porque ayuda a limpiar, a purificar, a equilibrar, a darte cuenta que hay algo más grande que vos, a ir en contra de tu ego. Uno empieza y decís yo no voy a poder ayunar todo un mes, voy a tener hambre y cuando estas ayunando por ahí vos tenés hambre durante el día, y decirte que no, es como que te da una fuerza interna muy grande porque vos tenés hambre, sentís que el estómago te hace ruido, y tenés algo ahí y decir no, te da una fuerza de voluntad, que es increíble, creo que no te la da otra cosa.

Te das cuenta que tenés voluntad, y poder aplicarla para otras cosas. Ramadán te enseña que vos tenés fuerza de voluntad, no sos esclavo de tu **cuerpo** ni de tus deseos del momento que si vos estás convencido de algo, podés.

26: Si es total, es **saludable**, no hay duda sobre eso, porque si no fuera **saludable**, **Dios** nunca indicaría que ayunemos, además en el Corán está bien explícito quien tiene que ayunar, o sea, si tenés problemas de salud, si tenés alguna enfermedad no tenés la obligación de ayunar, o si estás embarazada o dando el pecho al bebé tampoco lo tenés que hacer, aún más está prohibido ayunar en esos casos.

Entonces si es **saludable** porque no te hace mal, todo lo contrario te sentís más fuerte, con más fuerza para hacer cosas, y sobre todo te sentís feliz por complacer a **Dios**, entonces si uno está feliz, está contento, está **saludable**, sin duda.

27: Si es sumamente **saludable**, es sumamente recomendable poder hacerlo, porque te limpia el **cuerpo**, te limpia el alma, la mente, y dejás de lado todo pensamiento negativo que puede afectar a tu salud. Uno en Ramadán intenta tener conductas más buenas, más **saludables**, **comer** mejor, estar tranquilo, compartir con hermanos buenos momentos y dejar un poco del otro lado malos hábitos, como el cigarrillo, o **comer** porquerías.

28: No hay duda sobre eso, Ramadán es **saludable** porque si no lo fuera, no sería un pilar del Islam, no sería un mandato o algo obligatorio que debemos hacer. Además por mi experiencia puedo decirte que es **saludable**, no te hace mal, todo lo contrario, una vez que termina Ramadán te sentís más liviano, y bajás de peso aunque ese no sea la cuestión, el fin del ayuno, entonces te sirve como una especie de dieta, aclaro que no es el fin, pero sirve, y además te purificas, te limpias y está bueno hacer un freno en un momento del año, dejar de **comer**, dejar de **comer** todas porquerías, y cosas que comemos sin límite, y a veces ni registramos lo que comemos.

29: Creo que es **saludable** en la medida que los hábitos sean buenos, o sea se respeten los horarios con las comidas, y se coman los nutrientes necesarios, porque si ya me di cuenta que comiendo agua y pan te hace mal a la salud. De hecho me paso el mes pasado cuando hice la prueba, haciendo 10 días de ayuno el mes pasado, me seque de vientre, y que bueno sé que pueden pasar cosas, como que se te baje la presión. De hecho ayer cuando estaba haciendo la oración a la tarde medio me maree un momento y también puede ser eso. Pero está bueno porque te ayuda, mismo Ramadán, en general y el tema este de las comidas, te ayuda a prestar atención a lo que comes, al horario, y a tener el control sobre eso y no que la comida o toda la sociedad te controle a vos, sino que vos controles lo que comes y como lo comes.

Si bien es mi primer ayuno, y aun no lo terminé, creo que sí es **saludable** en la medida que uno puede armonizarse con su propio **cuerpo**, estas como más en contacto con tu **cuerpo**, me parece que eso es **saludable**. Si uno come bien y las comidas son buenas, te alcanzan para tirar durante el día, el resultado yo creo que debe ser **saludable**.

Yo creo que el ayuno te ayuda a estar más liviano, pero siempre en cuando no comas mucho a la noche, porque yo también lo he vivido si comes un montón a la noche no puedes estar sano. Estas sano en la medida que tu **cuerpo** se acostumbra a **comer** nada más de lo que necesita. Ahí sí creo que es muy **saludable**, te sentís más liviano, te sentís más ágil, e incluso más lúcido, mentalmente estás más lúcido.

30: A nivel **espiritual** y mental si ni hablar es más que **saludable**, porque efectivamente es un momento donde está estipulado que haga un balance que uno se reformule determinadas cosas propias, de su vida, entonces te hace tomarte ese tiempo, ese tiempo lo tenés que usar para eso. Uno se hace una autocrítica y ve sus defectos y los investiga y los trata de eliminar. Efectivamente espiritualmente es muy muy **saludable**.

En lo físico para mi, por mi experiencia fue **saludable** en el sentido que no comí tan desastrosamente, fumé mucho menos, tuve más conciencia, y eso se nota, en el físico se nota. Una vez que terminas Ramadán sentís un cambio a nivel físico, te sentís más liviano. Por ejemplo, en cuestión de género femenino, uno retiene líquidos, y durante Ramadán te das cuenta que retenés mucho menos liquido, uno se siente mejor.

31: Como te decía al no tener experiencia es difícil dar una opinión, creo que es **saludable** porque conozco gente que lo ha hecho varias veces y no le ha hecho mal, y como es algo que se hace en todo el mundo, porque es un pilar del Islam, no creo que haga mal. Por mi primera experiencia puedo decir que fue muy bueno, físicamente se siente bien, te sentís liviano y espiritualmente también, te sentís como en un estado de calma, el **cuerpo**, la mente todo está como tranquilo. Esa fue mi sensación, no sé si será así o si a los demás les pasa lo mismo.

32: Y es **saludable** porque uno se siente bien, uno se siente con mucha fuerza. Espiritualmente se siente con fuerza, al entrar en Ramadán se siente fuerte, con muchas ganas de hacer cosas. Porque el Ramadán es tan corto, que uno trata de hacer cosas, trata de hacer todo lo que uno más pueda. Es **saludable**, totalmente, a

nivel físico, no daña nada al creyente, porque el creyente está muy aferrado a Dios y Dios no abandona a nadie, entonces Dios nos está guiando a cada uno que estamos haciendo Ramadán y nos ayuda y nos da fuerza para seguir adelante, o sea que, físicamente uno se siente muy bien, muy bien.

Yo en mi trabajo a veces me toca trabajar con la pala, hacer pozos, trabajo fuerte y el patrón siempre me da trabajo fuerte, porque él piensa que yo no voy a resistir, que voy a decir porque estoy en ayuno no te lo voy a poder hacer al trabajo y yo le cumple con el trabajo y él me dice vos podes ¿de dónde sacas fuerza?, y yo le digo yo no soy, es Dios, que me da fuerza para seguir adelante, es la fuerza de Dios, no es uno que saca fuerzas, es Dios que nos está guiando en ese momento.

A partir de las distintas narraciones expuestas, es posible observar que para los musulmanes el ayuno de Ramadán es una práctica saludable, tanto a nivel físico como espiritual.

Algunos sostienen que es saludable ya que se trata de una limpieza del cuerpo y del espíritu. Al estar sin comer durante un periodo prolongado, el cuerpo sufre una purificación, se eliminan desechos y el resultado es un cuerpo sano y liviano.

A nivel espiritual, también ocurre una limpieza, ya que el creyente durante este mes procura no mentir, no pelear, ser respetuoso, es decir, es un mes de reflexión y limpieza interior. Además, el Ramadán resulta saludable para los musulmanes dado que se trata de un mes de meditación, un periodo para observar en profundidad el mundo que los rodea. Durante este mes, el creyente experimenta un estado de calma y tranquilidad, que no logra alcanzar con otro tipo de prácticas, y afirma que ello es sumamente beneficioso para la salud.

Asimismo, algunos musulmanes sostienen que mediante el ayuno logran desapegarse de todo aquello superfluo, para poder trascender e ir más allá del mundo material. El ayuno constituye una oportunidad para estar más cerca y conectado con Dios; y es así como, el creyente procura desprenderse de las frivolidades de la vida para estar con Dios.

A continuación se presentan algunas frases que hacen referencia a lo antes mencionado: *“Pero a nivel espiritual, te sirve la experiencia, tenés que lograr como un desapego, tenés que trabajar continuamente, cosa que yo no pude, pero muchos con los que he hablado me han dicho que han podido llegar a un estado como elevado, dejás de pensar en la comida, en lo que te ata acá constantemente, porque uno está pendiente que la comida, que el tiempo, que todo (...); “Si es saludable (...) porque realmente tu alma se llena de otras cosas, de otros valores, vuelven tus valores, cambian tus intenciones. Tu salud mejora durante Ramadán, se fortalece. (...) Además en Ramadán te desprendes de las cosas innecesarias de la vida, te desprendes, ves otras cosas, ves cosas más sanas, tratás de no involucrarte con ciertas cosas, porque estás con Dios”.*

Otros creyentes afirman que es una práctica saludable, dado que durante este mes están más conscientes de lo que deben comer; al tener un horario determinado, procuran elegir alimentos saludables, rendidores, que los sacien y no comer lo primero que está a su alcance. Incluso algunos planifican con anticipación cuál será la comida con la que se cortará el ayuno o qué alimentos no deben faltar para hacer la comida antes del amanecer.

Asimismo, algunos musulmanes consideran al mes de Ramadán como una oportunidad para adoptar hábitos saludables, no sólo en el plano alimenticio, sino también en otros aspectos, como el hecho de dejar de fumar de forma permanente.

Ello puede visualizarse en algunas de las entrevistas realizadas: *“Por supuesto te cuidas en lo que comes porque como comes menos, elegís cosas mejores para comer”*; *“En lo físico para mí, por mi experiencia fue saludable en el sentido que no comí tan desastrosamente, fumé mucho menos, tuve más conciencia, y eso se nota, en el físico se nota. Una vez que terminas Ramadán sentís un cambio a nivel físico, te sentís más liviano”*; *“(…)el ayuno nos permite valorar la importancia del alimento, de la bebida, el ordenarlo, el consumirlo moderadamente, además siempre saber que uno no está atado a esas necesidades, poder manejar eso, a muchas personas eso les cuesta mucho. El tema de sentarse, comer, degustar, etc.”*.

En este sentido, algunos creyentes sostienen que al estar sin comer durante varias horas, en el momento de cortar el ayuno, no comen por impulso o mecánicamente como se hace normalmente, sino que tienen cierta conciencia, y reflexionan sobre aquello que está en el plato, lo comen y lo saborean lentamente, intentan no atiborrarse con la comida, sino que buscan disfrutar de ese momento. Asimismo, afirman que gracias al ayuno, aprenden a distinguir el hambre real de la ansiedad o deseo, que nada tiene que ver con la sensación fisiológica de hambre.

Por otro lado, algunos creyentes afirman que el ayuno puede no ser saludable, cuando no se organizan ni planifican con anticipación las comidas o cuando existen conductas que no son deseables en las personas que ayunan, como el hecho de comer en forma exagerada al cortar el ayuno. Es un riesgo abstenerse totalmente de comida y bebida durante las horas del día, y luego al caer el sol ingerir gran cantidad de alimentos distintos. Algunos creyentes refieren que suele ser común la presencia de algunas molestias a nivel gastrointestinal, como dispepsias, pirosis y anomalías intestinales, y que por lo general, están vinculadas con los atracones que suelen realizar después de la puesta del sol.

Algunos relatos acerca de dichos problemas pueden observarse en las entrevistadas citadas a continuación: *“Y siempre hay que ver el punto de vista, a nivel físico es saludable mientras uno haga las cosas bien, se alimente bien en las horas en las que puede comer, tome suficiente cantidad de agua, líquidos, porque si no haces las cosas bien es probable que no sea bueno para la salud. Si es muy común como comentaba el dolor de cabeza y también a veces a uno se le cambian los horarios para ir de cuerpo, entonces te sentís hinchado, te duele la panza y eso es feo”*; *“Creo que es saludable en la medida que los hábitos sean buenos, o sea se respeten los*

horarios con las comidas, y se coman los nutrientes necesarios, porque si ya me di cuenta que comiendo agua y pan te hace mal a la salud”.

Cabe destacar que en algunas entrevistas se remarca que en ciertos casos el ayuno no debe realizarse, ya que puede poner en riesgo la salud, como es el caso de una persona enferma, anciana, un niño, la mujer embarazada o durante el periodo de amamantamiento. Por lo tanto, si bien se trata de un pilar de cumplimiento obligatorio para todo musulmán, cuando alguien se encuentra en alguna de las condiciones mencionadas, el ayuno no debe realizarse, e incluso está prohibido que se lleve a cabo. Ello demuestra que existe cierta conciencia acerca del riesgo que puede ser realizar el ayuno para la salud del creyente.

Por último, es importante mencionar que algunos musulmanes afirman que el ayuno no puede dañar la salud por ser algo que proviene de Dios, por ser un mandato de Dios y por lo tanto, no existe razón por la cual no deban realizarlo. Ello es posible visualizarlo en algunos tramos de las entrevistas: *“Sí, claro que sí, como decía todo lo que proviene de Dios es perfecto, porque Él es perfecto y el Profeta Muhammad recomendaba ayunar para estar sano”; “(...) y a pesar de algunos malestares físicos que puedes tener, al fin y al cabo lo importante es estar cerca de Dios y al estar cerca de Dios, nada puede ser malo, nada te puede dañar, uno se siente fuerte en Ramadán y protegido por nuestro Señor”.*

“Es saludable, totalmente, a nivel físico, no daña nada al creyente, porque el creyente está muy aferrado a Dios y Dios no abandona a nadie. (...) Yo en mi trabajo a veces me toca trabajar con la pala, hacer pozos, trabajo fuerte y el patrón siempre me da trabajo fuerte, porque él piensa que yo no voy a resistir, (...) y yo le cumple con el trabajo y él me dice vos puedes ¿de dónde sacas fuerza?, y yo le digo yo no soy, es Dios”.

De esta manera, el musulmán considera que el mes de ayuno es una fuente de salud, tanto física como espiritual, que permite purificar el cuerpo y el alma y adoptar un estilo de vida más saludable, procurando abandonar conductas perjudiciales para la salud e intentando alejarse de todo lo material para poder trascender y estar cerca de Dios.



Saludable: 28



Comer: 16



Cuerpo: 15



Espiritual: 14



Acerca de Dios: 8

desayuno o Iftar, para cortar el ayuno de todo el día. En los países árabes, a los chicos que van ayudar, los nutricionistas le dan una **dieta** para cortar el ayuno. Un chico de 8 años que ayune o uno de 15 años no es lo mismo que un adulto, pero esto se ha implementado en los últimos años.

4: La información que tengo es que el Ramadán tiene beneficios nutricionales elevados, si bien puede tener variaciones quizás positivas o negativas, porque puedes subir o bajar de peso, depende de la situación en la que uno esté. Pero trae beneficios en cuanto que uno puede regular lo que come, puede plantearse una rutina de **comida**, en donde elige mejor los alimentos que va a comer al cortar el ayuno, y cuando uno termina Ramadán, puede pensar en continuar con esa rutina, obviamente si fue buena.

Dentro lo que es la enseñanza islámica, si bien quizás no se hace hincapié en la cuestión biológica del Ramadán, se habla mucho acerca de los beneficios de salud que tiene, y es un precepto también del Islam, no solamente uno cuidar su integridad espiritual y personal, y de llevar a cabo estos preceptos de la bondad, de ser una persona cordial y una persona respetada y respetable, sino también de ser una persona saludable en lo físico, está mal visto dentro del Islam quizás una persona que cae, lamentablemente, en la anorexia o en la obesidad, porque en el Islam se abarca la belleza espiritual, pero también se habla de la belleza personal, o sea, cuidar el cuerpo es tan importante como cuidar la práctica espiritual de cada uno.

5: Obviamente los horarios de las **comidas** se modifican durante Ramadán y los **hábitos** cambian en cierta forma. Por experiencia de algunos conocidos se que uno tiende a comer menos que durante el resto del año, la **comida** suele ser mas organizada, o sea, uno piensa con anticipación que es lo que va a comer al cortar el ayuno, sobre todo si se corta el ayuno en compañía. Pero más que eso no sé.

6: No he leído mucho, pero lo que puedo decirte es que durante Ramadán hay un cambio brusco sobre la rutina, sobre los **hábitos** alimentarios de uno, cambian las horas de las **comidas** y el número de **comidas** que uno hace también cambia a veces. Sé que pueden aparecer algunos problemas de salud si uno no come bien, porque si comes frito o muy pesado a la noche tenés acidez y te sentís pesado. También se que es recomendable comer **dátiles** para cortar el ayuno porque te dan mucha **energía** o tomar cuando cortas el ayuno un jugo de **frutas**. Son todas cosas que se **recomienda**

hacer. Como la **comida** de la mañana temprano, antes del amanecer; esa es otra recomendación.

7: Sé que el Ramadán interfiere en los **hábitos** que uno tiene, porque cambian los horarios de las **comidas** y por lo tanto, las **comidas** que uno hace durante el día, debe hacerlas durante la noche. Pero solo eso, no hemos hablado mucho sobre este tema.

8: No sé nada, no tengo ninguna información.

9: Bueno como es obvio y todos sabemos el Ramadán influye en la alimentación que uno tiene normalmente, porque por lo general uno hace menos **comidas** en Ramadán, y cambian los horarios de esas **comidas**. Siempre se **recomienda** comer inmediatamente cae el sol, no esperar, aunque sea tomar un vaso de **agua** y comer unos **dátiles** para recuperar rápido la **energía** pérdida en el día. También se **recomienda** hacer antes del amanecer una **comida** cargada, bien nutritiva, sobre todo en mí caso que soy diabético y a veces uno siente que el azúcar baja un poco. Igual yo a veces por mi trabajo también como algo un poquito más tarde, porque sino realmente me siento mal. Pero información precisa sobre lo que ocurre no tengo, o lo que uno tendría que hacer tampoco.

10: Lo mismo, no tengo mucha información sobre esto, siempre uno escuchas que en Ramadán es necesario modificar algunas pautas de la alimentación para no sentirse mal, incluso hay una **dieta** para Ramadán, yo la he leído de internet, mucho no me acuerdo, pero hablaba un poco de comer bien, comer más liviano, no fritos, comer verduras, **frutas**, cereales, o sea, comer de todo un poco, pero no atiborrarse de **comida**, porque no es la idea. También se **recomienda** respetar rigurosamente dos horarios de **comidas**, uno cuando cae el sol, donde se corta el ayuno, y se **recomienda** comer **dátiles** y **agua** y cortar inmediatamente el ayuno, no dejar pasar más tiempo y también hacer una **comida** antes del amanecer a la mañana, bien energética para poder tener fuerzas todo el día. Entonces por todo eso el Ramadán influye un poco en la alimentación que uno venía teniendo, es inevitable.

11: No manejo mucha información sobre eso, si se que algunos musulmanes intentan ejemplificar al Profeta con algunas de sus prácticas, como el consumo de **dátiles**, o a veces suelen comer alimentos que están más vinculados a la cultura de

otros países, árabes, persas, turcos, lo que si se es que no es que el ayuno tiene necesariamente diferente **dieta**, si el mismo cuerpo pide más tranquilidad, mucho cuidado, comer despacio para no sentirte mal, por el tema de la ansiedad algunos musulmanes sufren, al cortar el ayuno quieren comerse todo, después terminan perjudicados durante el resto de la práctica espiritual, les duele la cabeza, en vez de estar mejor están mucho peor.

12: Primero, uno disfruta más la **comida**, es un dicho del Islam, de nuestro profeta, que decía que hay dos felicidades para el ayunante, uno cuando corta el ayuno cada día y otra cuando se presenta ante Allah con sus ayunos hechos, son dos momentos de máxima felicidad. Y está muy bueno ese dicho porque a vos te permite, a través del corte de ayuno de cada día, tener como si fuera un vislumbre de lo que va a ser ese momento, de presentarte ante tu creador, habiendo ayunando 20 veces o lo que fuera en tu vida, por Él, únicamente, porque en realidad es el único objetivo, eso es algo que hay que decir, el Ramadán bien hecho, por eso importa no hacerlo para bajar de peso, el Ramadán bien hecho es únicamente por Allah, no ayunas por ninguna otra cosa, eso hay que tenerlo en cuenta. Podes bajar de peso, puedes sentirte mejor, pero la intención es única.

Y realmente uno cada vez que corta el ayuno, tiene un vislumbre de lo que puede ser aquello otro, porque sentís la **comida** de una forma muy especial, el gusto se incrementa. Digamos uno come todo los días, y no está tan feliz de comer, comes porque comes. En cambio valoras mucho más la **comida** y quizás te pones más perceptivo a que cosas necesitas. A veces el cuerpo te dice tengo que tomar más yogurt o mas hidratos de carbono. Ese es otro cambio que uno observa en relación a la alimentación cotidiana, que uno está más adormecido con respecto a eso.

13: Información no tengo, no he leído mucho sobre lo que pasa en la alimentación. Si te puedo hablar desde mi experiencia, lo que a mí me pasa o yo hago durante Ramadán en relación a la **comida**. O sea, intento elegir bien lo que voy a comer, intento también organizarme, porque como los momentos de **comida** son limitados, si no te organizas bien, ahí si te puede hacer mal o te puedes sentir mal.

14: Tampoco puedo decirte información certera, no me gusta decir por decir, porque para eso están los que saben, vos me dirás que salió de todo esto que estás haciendo, que conclusión llegaste ¿no? a mi me gustaría saber que pasa en Ramadán con la **comida**, porque a veces gente que no profesa el Islam me ha llegado a

preguntar si no te puedes desnutrir, o ponerte anémico, o algo de eso, y la verdad que no lo sé porque nunca me he hecho algún control en Ramadán, entonces va a estar bueno que vos nos digas que nos pasó o que no nos pasó.

15: Mmm....de la alimentación te puedo decir que Ramadán cambia los **hábitos** que uno tiene, porque tenés un horario acotado para comer, entonces el Profeta ha recomendado hacer al menos dos **comidas**, el Iftar que sería un desayuno, la **comida** para cortar el ayuno y se **recomienda** comer **dátiles** y tomar tres sorbos de **agua** y el Suhur que sería la **comida** de la madrugada, que se hace para empezar con fuerzas el nuevo día de ayuno y poder soportarlo hasta la noche. En eso influye Ramadán sobre la alimentación, el hecho de cambiar tu rutina alimentaria para ajustarte y adaptarte al período de ayuno.

16: He leído y por mi propia experiencia, sé que hay cambios de **hábitos**, cambian los horarios de las comidas y además, cuando va a empezar el día de ayuno, a la mañana se recomienda hacer un almuerzo, es un almuerzo un poco más light.

También se **recomienda** comer inmediatamente, digamos a la hora en que se corta el ayuno, no dejar pasar más tiempo, aunque sea algo, pero si comer algo. Igual cuando termina el ayuno, no estás desesperado por la **comida**.

Entonces si influye en la alimentación, porque uno hace menos **comidas** que en otro momento, por el tiempo, porque también tenés que hacer la oración y la **comida** pasa a ser algo secundario en Ramadán, no es que cuando cortas el ayuno te la tenés que pasar comiendo, no, no es así.

17: Lo que se, que después la **comida** te cuesta acostumbrarte a comer todos los días y que el cuerpo lo acepte. Es difícil volver a la rutina, el cuerpo se siente extraño, es un cambio brusco sobre los **hábitos**.

De eso si hemos hablado e incluso he leído, que la alimentación cambia durante ese mes, o sea, uno come lo que come en el día, a la noche, cambia el horario y después cuesta adaptarse nuevamente. El ayuno tiene una influencia directa sobre la **comida**, sobre los **hábitos** cotidianos, porque además de cambiar en el sentido del horario, cambia un poco lo que uno come.

18: Los musulmanes no hacemos el ayuno a causa de los beneficios que son de una naturaleza secundaria. En el ayuno islámico no hay desnutrición ni se ingieren una cantidad inadecuada de calorías. El Ramadán es un mes de autorregulación y de

educación o entrenamiento, ya que uno durante este mes selecciona mejor los alimentos a consumir y tiene la esperanza de que esta educación dure más allá del final de Ramadán. El que ayuna elige más específicamente con que alimentos va a cortar el ayuno, se organiza de una mejor manera, y además, disfruta y degusta de una forma diferente los alimentos.

19: Bueno con respecto a la alimentación, el Ramadán influye notablemente en los **hábitos** o la rutina que uno tiene normalmente con respecto a las **comidas**, porque es necesario acostumbrarse a comer a horas distintas de las normales, por ello se aconseja hacer principalmente dos **comidas**, el Suhur y el Iftar. El Suhur es la **comida** antes del amanecer, que se **recomienda** que sea sana y moderada, o sea, lo justo y que proporcione bastante **energía** para muchas horas. Por ello he escuchado que se **recomienda** ingerir legumbres, cereales integrales que te dan **energía** pero que se digiere de a poco. El Iftar es la **comida** para romper el ayuno y se **recomienda** comer **dátiles**, porque es tradición del Profeta y también **agua** y jugos de **frutas**.

Entonces se puede decir que si uno hace estos cambios en la alimentación, teniendo en cuenta las recomendaciones, inevitablemente el Ramadán influye sobre la alimentación que uno venía teniendo, y hay que decir que influye positivamente.

20: La influencia que tiene sobre la alimentación es buena, porque uno dice estoy ayunando tengo que alimentarme bien porque sino no voy a aguantar, entonces capaz que uno no come nunca una fruta y en Ramadán si la come.

Sé que hay una **dieta** específica para Ramadán, que no la he consultado, ni mirado. Pero médicos, nutricionistas del mundo musulmán dijeron vamos a armar una **dieta** apropiada para Ramadán. La idea general es que uno se tiene que alimentarse bien para poder resistir, tener una alimentación más completa, hay que comer carnes, cereales, verduras, **frutas**, lácteos, etc. Si uno come un poco de todo, va a estar bien. Uno se alimenta mal durante todo el año y en Ramadán come como un rey.

21: Y bueno sobre la alimentación podríamos decir que el mes de ayuno influye sobre la alimentación directamente, impacta sobre los **hábitos** que uno tiene, porque comés menos, por lo general y obviamente está a la vista de todos que comemos en horarios distintos a lo que serían los normales. Además, existen una serie de recomendaciones que hay que escuchar e intentar ponerlas en práctica para no dañar la salud, como comer **dátiles** que se digieren rápido y dan rápido **energía** al cuerpo y también no comer en exceso, porque no es la razón de ser del ayuno, uno no ayuna

todo el día para luego comerse todo, para nada, otra frase que representa eso es más o menos esta “Coman y tomen, pero no se excedan, porque Dios no ama a los que se exceden.” O sea hay que comer, es necesario comer, pero siempre moderadamente, porque no es ese el fin.

22: No, básicamente, se que se **recomienda** comer **dátiles**, porque tienen muchas calorías, para recuperar **energía**. Me han dicho que puedo comer cualquier cosa. Y si leí un artículo que habla un poco de cómo pueden cambiar tus **hábitos** durante este mes, porque cambian los horarios, los horas en que uno come ya cambia, y por eso, uno no come lo mismo. Más que nada eso decía, y entonces la influencia es total de Ramadán sobre tu alimentación diaria. No recuerdo bien de donde lo leí, creo que en alguna página de internet.

23: Si obviamente se que cambian los horarios bruscamente de las **comidas**, que hay que cortar el ayuno con **dátiles**, luego el **agua** y después la **comida**. Comes los **dátiles**, después tomas el **agua** y después haces la oración y recién puedes comer, puedes tener la cena, tipo ocho u ocho y media. Eso es enseñanza del Profeta.

24: Información no tengo nada, algunos te dicen lo que tenés que comer, que tenés que comer lentejas a la mañana, tomar mucho líquido, mucha **agua**, comer **dátiles**. Se **recomienda** cortar el ayuno con líquido y **dátiles** y luego hacer la oración. También se **recomienda** comer una **comida** antes del amanecer para poder tirar todo el día. Esto más que nada no dicen cuando nos juntamos, sobre todo los que han hecho muchos ayunos, que tiene obvio más experiencia y saben más y saben que hay que hacer.

25: Sobre alimentación en sí, lo que se dijo en las reuniones es como que uno come mejor, porque elige lo que está comiendo, que al saber que no come durante el día, se preocupa por comer bien a la noche. A veces uno come lo que tiene, ni te preocupas, y al saber que tenés una o dos **comidas**, te preocupas porque esté equilibrado, porque haya yogurt, no vas a comer cualquier cosa, que sea saludable. Mejora la calidad de la alimentación.

26: Tampoco no tengo información clara sobre lo que pasa con la alimentación durante el mes de ayuno. Sé que algunas cosas cambian, la rutina que uno lleva se modifica un poco, pero si uno quiere puede comer normalmente a la noche, una vez

que cae el sol desayunas, después puedes hacer como un almuerzo a la hora que sería la cena, después una merienda más tarde y a la mañana temprano cenas, que sería la última **comida** para empezar el día.

27: Lo que se es un poco por la experiencia de haber hecho varios ayunos ya y te puedo decir que Ramadán influye en la alimentación que uno tiene, porque en este mes tenés que comer todo lo que comes en el día a la noche, entonces uno come menos y hace menos **comidas** que las normales. Además en Ramadán los musulmanes intentamos comer mejor, incorporar cosas que en otro momento no comemos para no desgastarnos y para que el ayuno no afecte nuestra salud.

28: Bueno Ramadán influye en la alimentación que uno venía teniendo, hay un cambio en los **hábitos** alimenticios, porque al tener unas ciertas horas para comer, la elección de esos alimentos es mejor, no comes tonterías, buscas alimentos que te alimenten, valga la redundancia, que te nutran, que te hagan bien. Hay una **dieta** para Ramadán que la he leído de internet y explica que es lo que uno tiene que comer y que es lo que no hay que comer para estar bien, para no sentirte pesado y supongo que la habrá hecho un médico o un nutricionista.

Y lo que dice es que hay que comer cereales integrales, lentejas, **frutas** y verduras, no papas fritas, milanesas fritas y tomar mucha **agua**, mucha mucha para no deshidratarte sobre todo cuando hace calor.

29: Influye con respecto a la alimentación, en la medida en que si uno come cosas distintas si te va a influenciar, sino no te influencia. Con respecto a la alimentación yo como siempre lo mismo entonces no creo que haya mucha influencia, no hay muchos cambios.

Los **hábitos** cambian de alguna manera con el cambio de horario. Tiene una influencia directa sobre la alimentación, es accionar directo sobre la **comida**, sobre la alimentación. Entonces uno tiene que prestar más atención, y tiene que buscar si ve que, como me paso a mí, si veo que estoy acostumbrada a desayunar mate cocido con pan, y bueno no, en Ramadán tengo que desayunar avena porque si no, no llego. Entonces cambia mi alimentación, aunque quizás sería bueno mantener esos **hábitos** durante todo el año.

30: De la alimentación, también yo mucha información no me encargué de tener. Lo que si por mi experiencia a nivel personal tuve más conciencia de las cosas que

comía y de lo que dejaba de comer. Uno es más medido, cuando no tenés límite te tomas 10 cafés y una pava de mate, y lo que venga picoteando. En cambio cuando tenés un horario en el que cortas el ayuno, decís bueno voy a comer esto y esto. Mas planificada la alimentación, más tranquila, porque si bien uno está esperando el momento de cortar el ayuno porque tenés hambre porque venís de hacer un montón de cosas, digamos al momento de comer y de cortar, te tomas un mate y te comes un dátil o una galletita y ya está, te calmaste. El Ramadán tiene el hecho de decidir que desde que sale el sol hasta que se pone el sol, vos no comes no tomas, no cumplís determinadas cuestiones, o sea tenés limitadas determinadas actividades, hace que vos tengas mucha más conciencia de lo que no haces, de lo que estás habitualmente, uno hace cosas no por hambre, sino por costumbre.

Una de las virtudes de Ramadán es eso, la autoconducta, el autocontrol, tiene que ver también con ir desarrollando autocontrol. Uno en los primeros días sobre todo lo único que pensás es que no tenés que tomar y que no tenés que comer. Tu cabeza no piensa en otra cosa en que no tomar no comer, no tomar, no comer. Después a medida que te vas acostumbrando, te vas adaptando, ya vas pensando en otras cosas, de hecho se te pasa mucho más rápido, no estás tan atento a la hora.

31: Tampoco te puedo decir mucho, porque no pregunté, la verdad que no se habla mucho sobre esto, como que nadie le da importancia si te hace mal, o que pasa con la **comidas**, que pasa si comes menos, no se habla, y yo tampoco me lo he preguntado hasta ahora, pero quizás para el próximo año averiguo un poco, o a partir de esto que vos estás haciendo nos puedes decir en base a lo que has visto que es lo que pasa.

32: Lo que se **recomienda** en relación a la alimentación es cortar el ayuno con un vaso de **agua**, tres **dátiles** y después hacer un desayuno o una **comida**, no suculenta, no mucho, porque sino no sirve, porque uno se siente mal. Después que uno termina de comer todo, se toma un té de durazno, de menta. Y después más al anochecer en la oración del alba, hacemos un té de menta para tomar a la noche, mientras estamos rezando, para relajarse y sacarse el cansancio.

Y también una **comida** antes de que amanezca, y la mujer prepara **comida** a la noche y deja para el otro día y se come un plato fuerte para poder resistir todo el día. Lo mismo con el **agua**, se toma bastante **agua** en ese momento para poder resistir. Entonces de alguna manera, el Ramadán influye en la alimentación diaria, porque uno cambia en cierta manera, cambia su rutina habitual.

A partir de las narraciones antes detalladas, es posible observar que la comunidad musulmana posee cierto grado de información acerca de la influencia del ayuno de Ramadán sobre la alimentación. La misma proviene fundamentalmente de la propia experiencia, luego de realizar varios ayunos, así como también de enseñanzas del Profeta Muhammad y de algunos relatos extraídos de su libro sagrado, el Corán.

Algunos creyentes sostienen que durante el período de ayuno, el número de comidas que realizan se reduce en comparación con lo que sucede durante otra época del año y el horario de las mismas se modifica. Ello es un cambio inevitable que se produce como consecuencia del ayuno durante las horas de luz y es evidente a simple vista. Todas las actividades se trasladan de alguna forma al horario nocturno. En Ramadán, el musulmán se encuentra adormecido durante el día y despierta a la noche. Los hermanos se reúnen a cortar el ayuno y hacer las oraciones, para así compartir juntos este preciado mes.

Asimismo, afirman que el ayuno influye sobre la alimentación diaria de manera directa, ya que al estar sin comer ni beber durante alrededor de doce horas, en el momento de cortar el ayuno, el alimento adquiere otra dimensión. Ya no se come por costumbre, hábito o ansiedad, sino por necesidad, por hambre, por verdadero hambre. Y eso hace que no sólo se valore más el plato de comida en la mesa, sino que las familias proyecten con antelación que alimentos formarán parte de ese plato, alimentos sabrosos, pero también rendidores y nutritivos.

Para comprender mejor lo explicado, se presentan algunos tramos de las entrevistas realizadas: *“Primero, uno disfruta más la comida, es un dicho del Islam, (...), que decía que hay dos felicidades para el ayunante, uno cuando corta el ayuno cada día y otra cuando se presenta ante Allah con sus ayunos hechos, son dos momentos de máxima felicidad. (...) valoras mucho más la comida y quizás te pones más perceptivo a que cosas necesitas. A veces el cuerpo te dice tengo que tomar más yogurt o más hidratos de carbono”. “La influencia que tiene sobre la alimentación es buena, porque uno dice estoy ayunando tengo que alimentarme bien porque sino no voy a aguantar, entonces capaz que uno no come nunca una fruta y en Ramadán si la come”.*

“Sobre alimentación en sí, lo que se dijo en las reuniones es como que uno come mejor, porque elije lo que está comiendo. (...) A veces uno come lo que tiene, ni te preocupas, y al saber que tenés una o dos comidas, te preocupas porque esté equilibrado, porque haya yogurt, no vas a comer cualquier cosa, que sea saludable. Mejora la calidad de la alimentación”.

Por otro lado, cabe destacar que durante el período de ayuno se recomienda realizar dos comidas principales: el Iftar y el Suhur. La primera es la comida mediante la cual se interrumpe el ayuno, y se recomienda ingerir dátiles, agua y leche, ya que ésta era una tradición del Profeta Muhammad. Los dátiles son frutos de consumo habitual para los musulmanes en Ramadán, ya que constituyen una buena fuente de hidratos de carbono, aportando energía rápida al organismo, así como fibra, por lo que poseen un suave efecto laxante ayudando a regular el tránsito intestinal y a prevenir el estreñimiento.

De esta manera, los dátiles se convierten en un alimento básico y esencial para dicha comunidad, que no puede faltar en la mesa de las familias musulmanas durante la época de Ramadán.

Por su parte, el Suhur es la comida que debe realizarse antes del amanecer para poder llevar a cabo todo el día de ayuno. En ella se recomienda ingerir alimentos de digestión lenta, como pan integral, avena, cereales integrales, legumbres, frutas y verduras crudas, así como consumir abundante cantidad de agua.

Asimismo, para evitar problemas digestivos, como pirosis y dispepsia, los musulmanes nombran en las distintas entrevistas una serie de recomendaciones, como por ejemplo, el hecho de evitar alimentos fritos, comer lentamente, no atiborrarse de comida al caer el sol, romper el ayuno con poca cantidad de comida, y continuar con pequeñas cantidades frecuentes, antes que hacer una única comida copiosa. Dicha información proviene fundamentalmente de páginas web islámicas, donde se dan consejos a los creyentes acerca de lo que se debe comer durante Ramadán y todo aquello que hay que evitar para no tener ningún tipo de problema de salud.

Algunas recomendaciones pueden observarse en las entrevistas realizadas: *“Ramadán es un mes de ayuno, donde los hábitos alimenticios se modifican, uno come platos distintos, sobre todo dátiles, muchos dátiles, que en otro momento no es tan frecuente su consumo. (...) en Ramadán se recomienda hacer una comida, antes del amanecer para poder empezar con energías el nuevo día de ayuno. Y otra comida, que sería un desayuno o Iftar, para cortar el ayuno de todo el día”*.

“(...) si se ve que algunos musulmanes intentan ejemplificar al Profeta con algunas de sus prácticas, como el consumo de dátiles, o a veces suelen comer alimentos que están más vinculados a la cultura de otros países, árabes, persas, turcos, lo que si se es que no es que el ayuno tiene necesariamente diferente dieta, si el mismo cuerpo pide más tranquilidad, mucho cuidado, comer despacio para no sentirte mal, (...), en vez de estar mejor están mucho peor”.

De esta forma, el ayuno cambia en cierta manera, la forma de percibir la alimentación, carga al alimento de otros significados, se deja de comer por simple rutina o ansiedad, para comer por hambre, por necesidad real, lo que permite degustar y disfrutar el alimento de una forma especial.

Por último, es importante señalar que en algunas entrevistas, los musulmanes hacen referencia a que existe una dieta específica para Ramadán, la cual consiste en una serie de pautas, que son básicamente las mencionadas anteriormente. Es decir, el hecho de consumir las dos comidas principales, dátiles, alimentos de digestión lenta y abundante agua en los momentos que es permitido comer y beber.

Ello puede observarse en un tramo de una de las entrevistas realizadas: *“Sé que hay una dieta específica para Ramadán, que no la he consultado, ni mirado. Pero médicos, nutricionistas del mundo musulmán dijeron vamos a armar una dieta apropiada para Ramadán. La idea general es que uno tiene que alimentarse bien para poder resistir, tener una alimentación más completa, hay que comer carnes, cereales, verduras, frutas, lácteos, etc. Si uno come un poco de todo, va a estar bien. Uno se alimenta mal durante todo el año y en Ramadán come como un rey”*.



Comida: 23



Dátiles: 13



Hábitos: 12



Recomendaciones: 11



Agua: 8



Energía: 7



Frutas: 6



Dieta: 5

4: Si, cambian, porque uno ya no va a **comer** lo que encuentra a mano, sino que va a tener la dedicación de decir bueno voy a **comer** tal cosa o tal otra, a veces son platos típicos de la tradición, como uno dice Navidad suele **comer** ciertas cosas, y no pasa por ningún plan alimenticio, pasa por algo tradicional, obviamente esas cosas existen también durante el Ramadán, se suelen hacer ciertas **comidas** o juntarse y **comer** en grupo, entonces uno las modifican, los **hábitos** cambian. Posiblemente lo que comas durante el mes de Ramadán, no lo vayas **comer** en el resto del año. Además, cambian los **horarios**, te cambia mucho la hora de dormir.

5: Es poca mi experiencia, yo no fui muy consciente con mi alimentación este primer Ramadán, pero creo que al realizar varios ayunos puede interferir de manera positiva el Ramadán sobre los **hábitos**. Uno tendría que organizarse más con la alimentación, aprender a **comer** lo que es necesario para el cuerpo. El ayuno te enseña eso, a valorar el alimento y a no atiborrarte de comida al cortar el ayuno. Te saca ese instinto animal. Sería bueno poder mantener esa conducta más allá del mes de Ramadán.

6: No en mi caso no, quizás en otros casos sí, porque hay personas que intentan en Ramadán seguir una especie de dieta, o cambian mucho su alimentación, comen frutas, yogurt y todo eso. Pero no es mi caso, yo seguí comiendo lo mismo que antes. Solo que se me juntaban las **comidas**, en lugar de **comer** 4 veces en el día, quizás comía dos y picoteaba un poco más a la **noche**.

7: Si, y porque en Ramadán te preocupas por **comer** determinadas cosas, no tonterías, no alfajores o ese tipo de cosas, sino que vas realmente al alimento, a lo que uno considera quizás más positivo, no tanto las golosinas y esas cosas y eso te modifica un poco. A mitad de Ramadán te agarra mucho más lo que es lo dulce, mucho más, al principio no tanto, pero al final lo dulce es mucho más necesario. No sé porque será.

8: No, porque es perfecto. Y lo que es perfecto no provoca ningún cambio y es perfecto porque proviene de Dios. No hay nada más que decir. O sea uno puede **comer** a otras horas que lo normal, pero sigue siendo lo mismo.

9: Y si, algo cambia en estos días, porque uno a veces come menos, porque no tenés el tiempo suficiente para hacer bien todas las comidas, porque a la noche es recomendable darle un lugar central a la oración y a la lectura del Corán. Pero el cambio es solo durante Ramadán, porque después uno vuelve a lo que hacía antes.

10: Y si, por lo que te decía, porque uno come mejor en Ramadán, quizás en el resto del año te alimentas mal, pero en Ramadán te aseguro que no, es como que uno es más consciente de lo que tiene que hacer, al haber ciertos horarios específicos para comer, le das mayor importancia a lo que vas a comer, no quiero decir que uno está todo el tiempo pensando en la comida, no, porque no es así, la comida o dejar la comida es algo secundario del ayuno, porque Ramadán representa mucho más que eso e implica mucho más que eso. Pero uno piensa en qué comer cuando corta el ayuno, para no comer lo primero que ves cuando abrís la heladera. Si a veces te pasa que no planificaste y comes cualquier cosa, pero te sentís mal entonces aprendes.

11: No, porque es rápidamente uno se adapta de nuevo, más en estos horarios, ahora estamos ayunando en los horarios de invierno no es tan brusco el cambio, yo me considero una persona trato de comer saludablemente, pero no soy una persona muy preocupada en mi dieta, eso también ayuda, con mate hago desastres. Insisto para mí no comer y no beber es realmente hoy gracias a Dios no es lo me preocupa, estoy enfocado en otras cosas. Los horarios si un poco, pero en si no.

12: Cambian los horarios de la comida, lo cual es una modificación obligada, pero después el primer día que termina Ramadán, se hacen 6 días más de ayuno, casi ya muy poco gente lo hace, digamos los musulmanes, en el sufismo es casi norma, porque son 6 días más, son 30 + 6 y el Profeta decía que quien ayuna esos 30 + 6, la recompensa en lo espiritual era como si fueran 360, se multiplicaba por diez, y es como si uno hubiera ayunado un año entero. Y uno cuando lo hace lo entiende, porque si estas un mes ayunando psicológicamente si te desgasta. Llega un momento en el que necesitas volver al hábito normal, eso te desgasta psicológicamente.

Lo que puedo decir que yo no cambio mi alimentación, en general como poca carne, como verduras, pero como igual durante Ramadán que en otro momento. No hay nada que yo intente cambiar con Ramadán.

13: Influye, porque vos estas controlando, porque uno tiene ciertos hábitos, haces ciertas colaciones o comes cada una cierta cantidad de horas y eso cambia,

tenés que cambiar el hábito. Vos tenés que hacer una ingesta y tenés que controlar o dominar el gasto de calorías para no sentirte mal durante el resto del día. O sea si influye en tu vida. Pero una vez que termina el ayuno, todo sigue igual que antes.

14: Si algo se modifican, porque comes a deshoras y comes menos **comidas**, yo hago una o dos **comidas** nomas en Ramadán, porque la verdad que no quiero tampoco estar toda la **noche** comiendo, pero intento que esas **comidas** sean bien abundantes, que me llenen bien, para no pasar hambre.

15: Si, de alguna manera interfiere porque comes, haces menos **comidas**, quizás dos o tres, en cambio normalmente el resto del año haces al menos cuatro más algunos picoteos entre **comidas**, en Ramadán todo eso se va, no picoteas nada, porque no podes **comer** y eso está muy bueno porque te controlas.

16: No, no interfiere, día de semana vos te levantas a la mañana, haces tu desayuno y te vas a trabajar. Cuando vos llegas al mediodía, en vez de sentarte a **comer**, seguís haciendo alguna cosa. Llegaron las 6 – 6:30 de la tarde tomas algo y esperas a cenar algo con el resto de la familia.

Quizás si cuando corto el ayuno como un poco más variedad de comida, salado, dulce y en otro momento quizás eso no lo hago. Tomo la merienda y recién más tarde ceno. Pero solo ese cambio, que es mínimo y después una vez que termina Ramadán sigue todo igual que antes.

17: En mis **hábitos**, no. Si tuve un poco de ansiedad, los primeros días durante Ramadán, me costaba manejarla, sentía la necesidad de llenar todo lo que no comía en el día. Yo lo que intentaba hacer es **comer** livianito cuando cortaba el ayuno y después si **comer** más pesado Pero después eso lo pude manejar mejor, e incluso después de Ramadán, puede controlarlo mejor, pero solo los primeros días. Después todo volvió a hacer como antes, seguía con mis malos **hábitos** de siempre. No es que a partir del ayuno cambie algo, por lo menos en mí, no tuvo mucha influencia en mis **hábitos**.

18: Considero que el ayuno en el mes de Ramadán interfiere en la ruptura de **hábitos**, ya que ayuda al musulmán a darse cuenta de la importancia que tiene el hecho de alimentarse y del valor de la comida. La conciencia de ello desaparece en la rutina diaria del **comer**.

19: Y si definitivamente como te decía, porque yo intento seguir los consejos que se dan para que no me afecte a mi salud, entonces un poco cambian mis hábitos, porque si a veces yo como fritos y esas cosas, en Ramadán intento no comer nada de eso, y si comer legumbres, semillas, verduras.

20: Si, interfiere, digamos al principio uno viene habituado a comer en unos horarios, y entonces tenés que habituarte a comer en otros. Entonces cuesta al principio comer la comida de, el llamado Suhur, antes que salga el sol, porque yo por ejemplo me levanto a la mañana y no como nada, tomo mate y después de una horita, dos me agarra hambre, ese es mi hábito. Entonces a mi me ha costado mucho comer algo, lo que sea, porque no me da hambre, menos impensable comer un guiso a las seis de la mañana. Pero después uno empieza a cambiar el hábito, porque ayunaste un día entonces comes más a la noche, pero a la noche no te puedes comer todo. Entonces empezás a comer cosas, no una comida como un guiso, empezás tomando yogurt y capaz que un día te comes un guiso a las seis de la mañana. Entonces sí afecta a los hábitos que uno venia teniendo, entonces hay una transición hacia otros hábitos, pero una vez establecidos los nuevos hábitos, el organismo como que se adapta a eso, entonces los modifica.

21: Total, interfiere, porque como decía uno intenta seguir esas enseñanzas del Profeta y comer mejor, comer dátiles para tener mucha energía, no comer en exceso, que en otro momento del año si lo hacemos, o por lo menos yo, en cambio en Ramadán lo importante es ser medido, comer lo justo y necesario, centrarse más en la espiritualidad, en rezar, en compartir con los hermanos.

22: A mí después de Ramadán me agarró un remordimiento de empezar a comer más saludable, no sé si tiene algo que ver, ¿sabes por qué me paso?, porque empecé a comer muchas porquerías, cortaba el ayuno con café y un montón de galletitas y me empecé a sentir mal. Me asusté, me enfermé de otra cosa pero me asusté. Y entonces dije tengo que cambiar mi alimentación. Yo no comía verduras y ahora pruebo un poco más. Y creo que fue por Ramadán, porque me porté mal durante Ramadán con la comida. Capaz que una persona que cortaba el ayuno con una manzana, no modifica, pero yo que me di con lo dulce, si, dije no, para. Pero durante Ramadán no cambiaron mis hábitos, comía lo mismo que antes, lo que si comía más, cortaba el ayuno y me baja un paquete de galletitas entero y ahora no

puedo ni ver esas galletitas, me cansaron. Por eso creo que cambiaron de manera positiva mis hábitos, pero una vez que terminé el ayuno.

23: Si, negativamente, porque durante el mes del ayuno, yo comí demasiadas golosinas para cortarlo, que en otro momento no lo hago, no seguí mucho las enseñanzas. Y lo que me pasó también que después de Ramadán comía mucho más, almorzaba y cenaba, que yo normalmente hago una sola comida. Después del ayuno, tenía la necesidad de comer más.

24: Te cierra el estómago, porque como estas todo el día sin comer, a la noche no comes tanto, comes, cortas y después te vas a dormir. Entonces si se achica el estómago. Pero los hábitos no cambian, como lo mismo, pero a otra hora. Quizás si, esto que como menos, pero después lo mismo.

25: A corto plazo si influye, porque si vos tenés que elegir, comes mejor, no vas a estar comiendo (no quiero decir la palabra) tonterías, vas a comer bien. A largo plazo debería ser, lo que pasa que uno se olvida, uno vuelve a viejos hábitos, pero si uno se acordara, seguro que si cambiaría para mejor. Generalmente en el próximo mes durante Ramadán se continua un poco con los hábitos adquiridos, primero porque el mes siguiente tiene ayuno también, es como que vas de cómo de poco, no es que empezás a comer de golpe al otro día, porque al haberte acostumbrado a no comer con la luz del sol, vos al otro día que no hay ayuno, ves un plato y no es que te lanzas en encima. Tenés como un resabio de lo que fue ayunar y come menos, o más pausado.

26: Y no, va, más o menos, todo dependen de cómo uno se organice, y si tenés tiempo durante el día para descansar, porque si la actividad de uno se traslada a la noche en Ramadán, de día tenés que dormir, y si trabajas seguro se complica. Igual el que trabaja siempre en Ramadán se complican los horarios, porque quieras o no la rutina cambia, y dormís menos, porque te reunís con familia, amigos, lees el Corán, comes a la noche, o sea todo tu actividad se cambia totalmente de horario, entonces es difícil seguir con la rutina normal de uno. Entonces los hábitos también pueden cambiar un poco, pero sería en mi caso no en lo que como, pero si en la cantidad porque a veces como un poco menos.

27: Y si, influye en cierta manera porque lo que te decía, uno come menos, pero a la vez come mejor que en otro momento del año, intentas **comer** frutas, yogurt, más verduras también para poder tener todos las vitaminas y las proteínas y tener mucha energía para llevar adelante todo el día de ayuno.

28: Y si algo cambia en Ramadán, porque elegís mejor lo que tenés que **comer** en el momento del corte de ayuno, uno intenta planificar las **comidas** con anticipación y yo al menos normalmente hago 4 o 5 **comidas** en el día y en Ramadán hago 2 o con suerte 3, eso también es un cambio en mis **hábitos**.

29: Si, si interfiere porque para soportar todas esas horas sin **comer** es necesario que yo me levante antes del amanecer y me alimente bien, en lo posible con avena o con lentejas o con algo que sea de digestión lenta cosa de que yo pueda tirar todo el día. Si yo hago eso ando bárbaro, si no lo hago ando mal, ando cansada. Cada persona tiene que encontrar cuál es el mejor alimento, que le convenga para **comer** antes del amanecer.

La influencia sobre la alimentación siempre va a ser positiva, porque uno va a tener que prestar especial atención a que es lo que come, como lo como, cuando lo come, y que es lo que tu cuerpo asimila mejor, porque hay personas que **comer** avena le da acidez, a mi no, no me dio, es más fue una solución. Es bueno que una vez al año por lo menos uno sea consciente de lo que come y como lo come.

30: Si, en mi caso en su momento me ayudó, después hoy te pudo decir que volví a todos los **hábitos** desastrosos, por una cuestión rutinaria, que uno se le complica tener un orden con eso. Pero si al principio si, los primeros tiempos después de Ramadán uno se maneja mejor. Primero porque yo soy un desastre con el alimento, no tengo orden no tengo registro, no tengo un montón de cosas y Ramadán te hace pensar eso en todo lo que no consumiste y lo que consumís diariamente sin pensar. Te ayuda a tener registro, porque justamente como es algo que no estás haciendo, que tenés limitado, le prestas atención. Pero cuando no tenés el límite, ni sabes que tomaste que no comiste, que comiste. Los primeros días la primer semana después de Ramadán uno si va tratando de hacer las cosas mejor, pero si después cuesta un montón, la rutina te lleva.

31: Y si un poco, si por mi pequeña experiencia veo que algo se modifica, porque comes menos, es casi imposible **comer** normalmente, porque yo durante el día

picoteo, como entre **comidas**, y en Ramadán no, solo hago dos **comidas** y quizás tres, entonces si algo cambia.

32: No, porque uno se organiza digamos. Uno antes de Ramadán se prepara, dos o tres semanas antes uno ya se prepara mentalmente, que tal día va comenzar Ramadán y uno va llevar un régimen y ese régimen tiene que respetar hasta que termine Ramadán. Si, cambian los **horarios** de las **comidas**, y que se incluyen algunos alimentos que por ahí no comes y las **comidas** son más fuertes que en otras épocas, nosotros por ahí en otras épocas comemos comida más liviana. Los **hábitos** cambian solo en ese período, después una vez que termina Ramadán a uno le dan ganas de seguir, porque ya se acostumbró a ese hábito, y cuando uno se sienta a la mesa, dice ¿y ahora tengo que **comer**?, si yo venía haciendo un régimen ya acostumbrado. Cuesta volver con la rutina que uno tenía antes de Ramadán.

Luego de analizar las entrevistas antes detalladas es posible observar que la mayoría de los musulmanes consideran que sus hábitos alimentarios se modifican en cierta forma durante el ayuno de Ramadán, ya que dicho mes implica un cambio profundo en las actividades cotidianas, entre ellas la comida.

Ellos sostienen que durante el mes de ayuno, realizan menos comidas que las habituales, ya que a la noche no sólo deben comer y recuperar la energía para el siguiente día, sino que además deben darle un tiempo oportuno a la lectura del Corán, a la oración y al encuentro con amigos y familiares. Por lo tanto, la comida queda en un segundo plano; si se debe cortar el ayuno para poder seguir adelante pero no se debe pasar toda la noche comiendo, dado que ese no es el fin de la práctica.

Cabe destacar que algunos creyentes comentan que no suelen desayunar, por lo que les resultaba difícil realizar la comida de la madrugada durante el mes de Ramadán. No obstante, a medida que los días fueron transcurriendo comenzaron a desayunar e incluso algunos incluyeron en su menú platos que no son típicos del desayuno, como un guiso, una sopa o un plato de carne. Ello es así ya que con el correr de los días comienzan a sentir el hambre, y se dan cuenta que si no se alimentan adecuadamente en las horas permitidas y no cumplen las recomendaciones, pueden sufrir los efectos del ayuno y tener poca energía para continuar hasta el final.

En relación a ello, algunos aseguran que gracias a la práctica de dicho pilar logran incorporar el desayuno como hábito y al finalizar Ramadán se vuelve parte de su rutina diaria.

Ello puede observarse en la siguiente cita: *“Si, interfiere, digamos al principio uno viene habituado a comer en unos horarios, y entonces tenés que habituarte a comer en otros. Entonces cuesta al principio comer la comida de, el llamado Suhur, antes que salga el sol, porque yo por ejemplo me levanto a la mañana y no como nada, tomo mate y después de una horita, dos me agarra hambre, ese es mi hábito. Entonces a mí me ha costado mucho comer algo, (...), porque no me da hambre, menos impensable comer un guiso a las seis de la mañana. Pero después uno empieza a cambiar el hábito, porque ayunaste un día entonces comes más a la noche, pero a la noche no te puedes comer todo. Entonces empezás a comer cosas, no una comida como un guiso, empezás tomando yogurt y capaz que un día te comes un guiso a las seis de la mañana. Entonces sí afecta a los hábitos que uno venía teniendo, (...) hay una transición hacia otros hábitos”.*

Por otro lado, algunos creyentes afirman que durante el ayuno suelen ser más conscientes de lo que comen, al tener restringidas las horas para comer, prestan mayor atención a la comida con la que cortarán el ayuno, y lo que comerán a la

madrugada antes de comenzar un nuevo día. Suelen incorporar alimentos como legumbres, cereales integrales, y dátiles en sus comidas, alimentos que no eran de consumo habitual para algunos antes de Ramadán, lo cual implica un cambio en sus hábitos, aunque sea pasajero.

Para comprender mejor lo explicado, a continuación se presentan algunos tramos de las entrevistas realizadas: *“Si creo que interfiere justamente porque uno elige en ese mes otro tipo de alimentos, alimentos que te llenen más, para poder recuperar energía. Los horarios de las comidas está claro que se modifican, y quizás uno hace menos comidas que las que realiza fuera de Ramadán”*.

“Si, si interfiere porque para soportar todas esas horas sin comer es necesario que yo me levante antes del amanecer y me alimente bien, en lo posible con avena o con lentejas o con algo que sea de digestión lenta cosa de que yo pueda tirar todo el día. Si yo hago eso ando bárbaro, si no lo hago ando mal, ando cansada. (...) La influencia sobre la alimentación siempre va a ser positiva, porque uno va a tener que prestar especial atención a que es lo que come, como lo como, cuando lo come, y que es lo que tu cuerpo asimila mejor, porque hay personas que comer avena le da acidez, a mi no, no me dio, es más fue una solución. Es bueno que una vez al año por lo menos uno sea consciente de lo que come y como lo come”.

De esta manera, durante el ayuno de Ramadán en algunos casos se produce un cambio en los hábitos alimenticios de los musulmanes, el número de comidas se reduce y se incluyen alimentos distintos a los que se suelen consumir cotidianamente. Sin embargo, se debe tener en cuenta que en la mayoría de los casos dichos cambios duran lo que dura el ayuno y no perduran en el tiempo. Sí pueden perdurar algunas conductas aisladas, como el hecho de valorar más la comida, o no comer por ansiedad o costumbre, sino por hambre.

Ello puede observarse en las siguientes citas: *“Sí, en mi caso en su momento me ayudó, después hoy te pudo decir que volví a todos los hábitos desastrosos, (...). Pero si al principio si, los primeros tiempos después de Ramadán uno se maneja mejor. Primero porque yo soy un desastre con el alimento, no tengo orden no tengo registro, (...) y Ramadán te hace pensar eso en todo lo que no consumiste y lo que consumís diariamente sin pensar. Te ayuda a tener registro, porque justamente como es algo que no estás haciendo, que tenés limitado, le prestas atención. (...). Los primeros días la primer semana después de Ramadán uno si va tratando de hacer las cosas mejor, pero si después cuesta un montón, la rutina te lleva”*.

“Generalmente en el próximo mes durante Ramadán se continua un poco con los hábitos adquiridos, primero porque el mes siguiente tiene ayuno también, es como que

vas de cómo de poco, no es que empezás a comer de golpe al otro día, porque al haberte acostumbrado a no comer con la luz del sol, vos al otro día que no hay ayuno, ves un plato y no es que te lanzas en encima. Tenés como un resabio de lo que fue ayunar y come menos, o más pausado”.



Comer: 25



Hábitos: 16



Horarios: 9



Comidas: 9



Noche: 7

7. ¿Qué hace durante el cumplimiento del ayuno de Ramadán en relación a la alimentación? ¿Consume los mismos alimentos que en cualquier otra época del año, o bien, suele ser común el consumo de comidas árabes típicas?



1: Digamos que en la mayoría, yo sigo comiendo lo mismo, salvo que anexo otro tipo de alimentos que son más prácticos para comer, como las **frutas** secas. Comidas árabes no suele ser común. En las reuniones siempre hay comida de acá, porque la mayoría somos musulmanes convertidos, que si lo tenemos que preparar como cuscús, o niños envueltos con hojas de parra nadie sabe.

2: Si, lo que como más en Ramadán son los **dátiles**, a veces los como para cortar el ayuno o a la mañana para empezarlo con mucha energía. Y quizás en alguna reunión se comen algunas comidas **árabes**, por lo general, cuando estamos con los hermanos comemos guisos bien condimentados, un poco picantes, y acompañados con pan árabe. Y lo que sí suele haber es mucha variedad de comidas, sobre todo cuando nos juntamos a cortar el ayuno todos juntos y cada uno lleva un plato.

3: De todo un poco, esta respuesta es compleja, porque mira es compleja porque vos tenés musulmanes pakistaníes, musulmanes argentinos, musulmanes hindúes, entonces cada uno te invita a comer. Comes arroz, comes comida que en otro momento no comes, muchos condimentos, picante, fatay, lavad o leche cuajada, es un **yogurt** árabe, tabule que es una ensalada árabe con trigo, los **dátiles**.

En la fiesta de culminación del ayuno nos volvemos a juntar y comemos **cordero**. El **cordero** lo comemos cuando hay alguna festividad o una reunión. Cada vez que podemos tratamos de comer **cordero**. Algunos recomiendan tomarlo con vino,

pero nosotros no tomamos alcohol, lo tomamos con agua y después de eso hacemos el té verde para que la grasa no se nos pegue.

4: No, el consumo de **comidas árabes** no, si están al alcance, quizás en las reuniones si obviamente, a mí en lo personal me encantan, yo las podría comer todo el año si las tuviese al alcance, quizás en el mes de Ramadán estando en grupo o en comunidad uno tiene acceso a ciertas comidas. Quizás cabe hacer la aclaración de diferenciar lo árabe de lo islámico.

Sé que hay ciertas comidas, que son muy típicas, sobre todo cuando se va a cortar el ayuno, hay una **sopa**, tipo el locro o guiso, algo muy nutritivo, que muchos también lo suelen comer en el desayuno, en el Suhur, que es la comida antes de empezar el ayuno. Pero no es mi caso. Los **dátiles** los como cuando estoy en comunidad, pero no soy muy amigo de los **dátiles**, no me gustan mucho, pero sé que tiene muchos nutrientes, y quizás con muy pocos **dátiles** uno consigue muchas calorías que no consigue comiendo un plato. También se comen muchos dulces también.

5: No, las mismas que el resto del año, salvo el último día de Ramadán que se hace una comida especial. **Dátiles** yo no consumí durante Ramadán, ni **comidas árabes**, ni alguna comida en especial. Yo aprendí solo a no consumir cerdo ni derivados del cerdo, pero igual eso se mantiene para siempre, no sólo en este mes.

6: Si, la mayoría por lo menos sí. Lo más tradicional, o lo más distinto que se come en Ramadán son los **dátiles**, pero yo no soy de comer **dátiles**. Así que por lo que recuerdo no cambia lo que como en Ramadán.

7: No lo mismo que todo el año, quizás no el mate, porque el mate es todo un ritual, quizás es lo que más dejo. Lo dulce a lo último, como te comentaba. Los **dátiles** si como más durante Ramadán, a veces recibimos desde Arabia. El resto todo igual, lo común, lo de siempre. Quizás consumimos algunas comidas típicas o tortas árabes cuando nos juntamos, en algunas ocasiones, que las mujeres preparan.

8: Trato de organizar mejor las comidas, trato de comer **frutas** y bastantes verduras. Intento mejorar mi alimentación, como semillas de calabaza, de sésamo.

9: Como lo mismo de siempre, a veces lo que intento hacer son comidas que me llenen más, pero a veces hay que ver qué alimentos uno tiene al alcance para poder hacer comidas buenas y si no se come lo que hay. Pero generalmente como lo mismo.

10: Comida árabes no como, los dátiles son una recomendación pero no es lo que más me gusta. Si intento comer más frutas, que generalmente no como y yogurt, a veces como yogurt con cereales a la mañana, y yo generalmente no desayuno fuera de Ramadán, así que ahí hay un cambio.

11: Si, lo mismo, como soy de familia árabe comidas árabes no sería raro, en mi caso cuando era más joven, en mi casa si había muchas comidas árabes como una manera de premiarme. Dátiles no tanto, porque como soy el los reparte, siempre me quedo sin nada, porque como hay tanta demanda entre los musulmanes, pero sí, si hay como. Cuando cae el sol tomar algo caliente un matecito o un tecito para relajar el estómago.

12: En general lo mismo, quizás se comen más dátiles. El tema es que se hacen muchas reuniones y a veces por el motivo de las reuniones aparecen comidas, digamos, que por cuestión casi folclórica, no tiene que ver directamente con el Islam, por una cuestión casi folclórico o cultura, se hace un tabule, que es una ensalada con muchas verduras, es una comida de Medio Oriente, que tiene tomate, lechuga, perejil, trigo burgol y apio. La característica es que está cortado todo muy chiquito, picado, es una ensalada,

También humus que es pasta de garbanzo con pasta de sésamo, que es como un puré marroncito, beige, como un color crema, se unta en el pan y es muy rico. Quizás yo en lo particular tomo más yogurt, quizás porque es muy fácil, se lo pones a cualquier cosa, por ejemplo el Nestum, le pones yogurt y lo revolvés. Nestum o avena suelen ser comidas frecuente, no como mucho durante el año, pero buscas comidas que sean fáciles de hacer, por ahí para el suhur, te levantas muy sobre la hora, entonces lo que haces es algo rápido.

13: Si mayormente si consumo lo mismo, no modificas muchos, lo que si tratas de consumir cosas que por ahí no te produzcan una digestión muy rápido. Quizás también como algunas preparaciones de origen árabe, pero es un hábito que ya está integrado en mi vida, ya estoy acostumbrada a comer eso.

En el cierre comí niños envueltos, que es arroz con carne y es más común para el cierre de Ramadán. Eso cuando te juntas con hermanos de tu misma fe. Pero sino, siempre lo mismo. La vida occidental no te hace tener tanto protocolo para la comida, ni nada de eso, pero sí, siempre manteniendo ciertas líneas.

14: Y lo más distinto que como son los dátiles, que en Ramadán recibimos de Arabia y la verdad son riquísimos, muy dulces, se dice que son muy nutritivos, que levantan rápido el azúcar si uno lo tiene bajo por estar ayunando todo el día, pero después como lo mismo.

15: Intento que mi alimentación sea mejor, intento comer alimentos más buenos, nada de fritos, y como los últimos años tuve este problema que te comentaba que me costaba ir de cuerpo este último Ramadán comí más frutas, tomé más yogur y también barritas de cereal.

16: No, en mi caso no, es lo mismo la alimentación. Quizás el mayor consumo de dátiles. Cuando nos reunimos en el grupo, lo que abundan son la sopas de lentejas, pero ya es como una tradición dentro del grupo durante Ramadán.

17: No, lo único que le agregue son los dátiles, los famosos dátiles. El resto lo mismo, comía las mismas comidas. Lo más raro era cortar con los dátiles.

18: Por lo general consumo los mismos alimentos que antes, quizás hay más variedad de comidas, porque son más frecuentes las reuniones entre musulmanes en este mes y cada uno lleva un plato para degustar. También algo que consumo más habitualmente durante Ramadán son los dátiles, ya que es una recomendación del Profeta en el momento de cortar el ayuno.

19: No, como un poco más variado, como algunos dátiles, y en sí elimino algunos alimentos que me caen pesados como papas fritas, huevos fritos, todo eso lo evito, porque si corto el ayuno con algo de eso me da mucha acidez, y me siento pesado, entonces intento hacer comidas más tranquilas, no dejar de comer, pero comer livianito.

20: Se comen más dátiles en Ramadán porque hay como una distribución masiva de dátiles, entonces como es muy nutritivo y como el Profeta cortaba el ayuno

con tres dátiles, uno intenta seguir esa costumbre, comes muchos dátiles. Y al querer intentar alimentarse bien, uno come cosas que por ahí no come habitualmente, más frutas, cereales, yoguri. Para nosotros lo más común y accesible es el dátil, pero por ahí uno liga alguna comida típica que se puede hacer, en alguna reunión donde se corta el ayuno. He comido una masa de pan tipo taco que le ponen carnes bien condimentadas, no sé el nombre, pero quizás en otro momento no se consume.

21: Si como lo mismo, pero menos, y lo más raro que agrego se puede decir que son los dátiles, pero más que nada por una recomendación del Profeta. Comidas árabes no es lo más común que coma, ni en Ramadán ni en otro momento del año, quizás si me junto con los pakistaníes, ahí así, pero no es tan común. Y no recuerdo bien los nombres de los platos, humus puede ser, también hacen una sopa con cordero y lentejas, que a veces le dicen la sopa de Ramadán, y sobre todo las comidas son muy condimentadas y toman mucho té.

22: No, yo consumí lo mismo, salvo los dátiles, que los probé por primera vez durante Ramadán, pero no me gustaron. Lo que si comí es cordero, que eso si fue como típico, porque acá no estamos acostumbrados a comer cordero, acá en la ciudad no vas a comprar cordero, eso lo comí cuando terminó Ramadán, para la fiesta del final del ayuno. Ahora empecé a comer un poco más de cordero después del ayuno, pero más que nada porque sobró un montón de la fiesta esa.

23: En el mes de Ramadán lo que hice fue cortar el ayuno más con lo que es verduras y variar un poco más de lo que siempre comía, yo antes siempre comía carnes y pastas. Pero como pasaba tanto tiempo sin comer comía verduras, un día arroz, otro día carne, otro día pollo, más variado. Y después los dátiles, pero nada más. En las reuniones tampoco, porque no hay muchos que sepan cocinar platos árabes. Comíamos pizzas, bombones. Y en la cantidad también durante el mes de Ramadán lo que me paso que cortaba el ayuno con poca comida, no trataba de atorarme con mucha comida.

24: No, yo lo que consumo es lo mismo de siempre, ningún alimento específico. Por ahí en las reuniones, cuando cortas el ayuno comes más variado, tomas te, hay frutas, mucha fruta, galletas, dátiles. Yo he cortado con mucha fruta, que en otro momento no como tanto. He tratado de comer yoguri, pero te lo como uno, dos

días y no te lo como más. Y los dátiles no me gustan mucho, alguna que otra vez he comido.

25: Y si durante Ramadán se consumen dátiles, muchos porque era Sunnah del Profeta. Por ahí humus o algún condimento como zaatar. Pero no es lo más común. Humus es pasta de garbanzo, con ajo, pimentón, limón y aceite. Se puede preparar pero se necesita minipimer, sino se compra, viene enlatada la pasta de garbanzos y se le agregan los demás ingredientes. Zaatar es una mezcla de especias, como tomillo, semillas de sésamo tostadas o no tostadas, sal, orégano y comino. Se puede comer como condimento en carnes a la parrilla y verduras o mezclado con aceite de oliva y forma una pasta que se usa como una salsa para mojar pan.

Los dátiles si alguien consigue en el grupo, los reparte, porque se usa para el corte de ayuno en sí, porque tienen mucha azúcar, enseguida vos lo comes y te reanima. En las reuniones, suele cocinar la dueña de la casa, pero a veces cada uno lleva algo, dulce, salado, árabe, argentino.

26: Si como lo mismo, como te decía como menos, y comidas árabes no, no es mi costumbre, quizás si está la feria de las colectividades sí, porque hay más platos y te da ganas de comer, pero sino no.

27: Y en realidad depende de donde estoy, porque si nos juntamos hay más variedad de comidas, y quizás hay algún plato árabe, generalmente cuando nos juntamos con hermanos comemos guisos, bien picantes, con muchos alimentos para tener mucha energía. A veces como nueces, dátiles. Y después, sí, lo mismo de siempre, pero en general todo depende de donde esté en Ramadán, porque no siempre estoy con los mismos hermanos, y hay hermanos que tienen costumbre de comer todo árabe, otros no, son bien argentinos, por eso no puedo decir que siempre como lo mismo.

28: Si como lo mismo, intento a veces comer algún plato árabe, como fatay, sopa de Ramadán, como a veces más cordero, y a veces lo que intento hacer es comer carne halal, que en otro momento es difícil comer carne halal, porque en la ciudad no hay carnicerías halal, entonces o no tenés que comer carne o la comes e intentas de alguna manera bendecirla antes de comerla, pero no es lo mismo. Por eso a veces en Ramadán intento comer carne halal, a veces viajo a Buenos Aires y ahí consigo y la disfruto, no sabes lo que la disfruto.

29: No, traté de conseguir dátiles, pero desde que los conozco a los dátiles que los vengo consumiendo porque tienen muchas vitaminas y proteínas, y ayudan a descansar también. Pero ahora no conseguí, así que no he comido dátiles en estos días de ayuno.

Y comidas árabes no, no me interesa, yo tengo mi cultura y no tengo porque asimilar otra. Si nosotros tenemos algunas prácticas, como comer sal antes de empezar la comida y al terminar, un puñadito, un dedo, apenas una pizca de sal. Pero es en todo momento, no solo exclusivo en Ramadán.

Yo no como yogurt casi nunca, pero ahora en Ramadán me recomendaron que coma yogurt, así que compré. Me dijeron que ayuda a regenerar la flora intestinal, ayuda a mantener la hidratación. Me dijeron de comerlo a la mañana antes de empezar el ayuno. Si obviamente cambian los horarios, el desayuno es más temprano de lo normal, comes cuando no hay sol y como comidas más pesadas, como avena, lentejas, torta de ricota, y así anduve bárbaro, como hasta las cinco de la tarde no tuve hambre, anduve bien.

30: En general si consumo lo mismo, salvo los dátiles que son la innovación de Ramadán, por una cuestión de costumbre más árabe que islámica, después si como lo mismo de siempre pero mejor. Cuando nos reuníamos comíamos pizza y algo dulce.

31: Si como lo mismo, quizás cuando nos reunimos comemos algunos dulces y pizza, pero nada de otro mundo y los dátiles, a veces, tampoco que como tanto, he comido algunos en Ramadán.

32: No, mayormente lo que se consume en Ramadán son dátiles, que es una fruta que tiene muchas proteínas para el cuerpo, levanta muchísimo al creyente

Se utiliza comidas muy fuertes, con mucho picante, porque son muchas horas de ayuno entonces uno tiene que estar fuerte. Mucho trigo burgol, cordero, la sopa de Ramadán, que tiene lentejas, burgol, cordero, puerro y mucho picante, mucha pimienta, para que el creyente esté bien, esté bien fuerte. Por ahí cuando se puede se compra ananá, se come mucho ananá, porque aplaca mucha la sed y tiene muchas proteínas, todos los hermanos va a ver que en la época de Ramadán se compra mucho ananá, se come mucho, muchísimo. Y frutas como naranja, pero mayormente ananá.

A partir del análisis de las entrevistas antes detalladas, es posible observar que los dátiles son los protagonistas en las mesas de los musulmanes durante Ramadán. El dátil está profundamente ligado a la historia, la cultura y la dieta alimenticia de los pueblos islámicos, que lo consumen masivamente durante todo el año, pero especialmente durante el mes del Ramadán. Probablemente son los dátiles lo único que asemeja a todas y cada una de las mesas de los que hacen el ayuno, ya que en otros países, como es el caso del nuestro, dicha costumbre perdura entre las familias musulmanas. Es un alimento simbólico del Ramadán, pues la tradición establece que el profeta Muhammad rompía el ayuno tomando un dátil antes de orar.

Se aconseja romper el ayuno comiendo un número impar de dátiles, habitualmente tres, siempre que esté al alcance del creyente, y sino bebiendo agua o leche, antes de la oración.

De esta manera, los creyentes consumen dátiles principalmente en el Iftar, es decir, la comida que corta el ayuno, ya que además de ser una recomendación del Profeta, se dice que es lo primero que el cuerpo absorbe y llega al torrente sanguíneo directamente, proporcionando así rápida energía.

Por otro lado, el consumo de comidas árabes no suele ser común, ya que el grupo entrevistado está conformado principalmente por musulmanes convertidos, que en su mayoría no tienen orígenes árabes en su familia, por lo tanto, muchos no conocen los platos árabes ni tampoco saben prepararlos. No obstante, el grupo de sufis de la ciudad, suele preparar algunas comidas típicas árabes cuando se reúnen, como sopas de lentejas, guisos con diversos condimentos picantes, así como otras preparaciones tales como humus y zaatar.

Ello puede observarse en el tramo de una de las entrevistas, citada a continuación: *“Y si durante Ramadán se consumen dátiles, muchos porque era Sunnah del Profeta. Por ahí humus o algún condimento como zaatar. (...) Humus es pasta de garbanzo, con ajo, pimentón, limón y aceite. (...). Zaatar es una mezcla de especias (...). Se puede comer como condimento en carnes a la parrilla y verduras o mezclado con aceite de oliva y forma una pasta que se usa como una salsa para mojar pan. (...). En las reuniones, suele cocinar la dueña de la casa, pero a veces cada uno lleva algo, dulce, salado, árabe, argentino”.*

En Ramadán, para algunos creyentes suele ser habitual el consumo de yogurt y frutas, especialmente en el Suhur antes de iniciar el día de ayuno. Ello puede visualizarse en las siguientes citas: *(...) Quizás yo en lo particular tomo más yogurt, quizás porque es muy fácil, se lo pones a cualquier cosa, por ejemplo el Nestum, le pones yogurt y lo revolvés. Nestum o avena suelen ser comidas frecuente”.*

“Se comen más dátiles en Ramadán porque hay como una distribución masiva de dátiles, entonces como es muy nutritivo y como el Profeta cortaba el ayuno con tres dátiles, uno intenta seguir esa costumbre, comes muchos dátiles. Y al querer intentar alimentarse bien, uno come cosas que por ahí no come habitualmente, más frutas, cereales, yogurt. Para nosotros lo más común y accesible es el dátil, pero por ahí uno liga alguna comida típica que se puede hacer, en alguna reunión donde se corta el ayuno”.

“(....) Yo no como yogurt casi nunca, pero ahora en Ramadán me recomendaron que coma yogurt, así que compré. Me dijeron que ayuda a regenerar la flora intestinal, ayuda a mantener la hidratación. Me dijeron de comerlo a la mañana antes de empezar el ayuno”.

“(....) Por ahí cuando se puede se compra ananá, se come mucho ananá, porque aplaca mucha la sed y tiene muchas proteínas, todos los hermanos va a ver que en la época de Ramadán se compra mucho ananá, se come mucho, muchísimo. Y frutas como naranja, pero mayormente ananá”.


Otro alimento mencionado por los musulmanes en las entrevistas es el cordero, el cual se consume especialmente en la fiesta de culminación del ayuno, donde la comunidad se reúne para festejar que cumplieron el mes de ayuno y se comparten diversos platos de comida, entre ellos cordero.


Por último, algunos creyentes también mencionan que suele ser común el consumo de sopa. Cabe mencionar que existe una preparación, denominada harira o sopa de Ramadán, que se trata de un plato de consumo habitual para los musulmanes que viven en países islámicos durante el corte del ayuno. La misma se prepara a base de caldo de cordero, garbanzos, lentejas, cebolla, tomate, apio y harina. En el caso de la comunidad musulmana de nuestra ciudad, no es un hábito tan extendido, pero en algunas entrevistas se menciona: *“(....) Se utiliza comidas muy fuertes, con mucho picante, porque son muchas horas de ayuno entonces uno tiene que estar fuerte. Mucho trigo burgol, cordero, la sopa de Ramadán, que tiene lentejas, burgol, cordero, puerro y mucho picante, mucha pimienta, para que el creyente esté bien, esté bien fuerte”.* *“(....) Sé que hay ciertas comidas, que son muy típicas, sobre todo cuando se va a cortar el ayuno, hay una sopa, tipo el locro o guiso, algo muy nutritivo, que muchos también lo suelen comer en el desayuno, en el Suhur, que es la comida antes de empezar el ayuno (....)”.*

De esta manera, la mesa de los musulmanes durante Ramadán es variada, abundan por sobre todo los dátiles, algunos platos con cordero, sopas de lentejas, y


también suele ser común el consumo de yogurt y frutas. Se puede decir entonces que hay una amalgama de culturas y de sabores.

“De todo un poco, esta respuesta es compleja, porque mira es compleja porque vos tenés musulmanes pakistaníes, musulmanes argentinos, musulmanes hindúes, entonces cada uno te invita a comer. Comes arroz, comes comida que en otro momento no comes, muchos condimentos, picante, fatay, lavad o leche cuajada, es un yogurt árabe, tabule que es una ensalada árabe con trigo, los dátiles”.

 Dátiles: 25

 Comidas árabes: 8

 Frutas: 7

 Yogurt: 7

 Cordero: 5

 Sopa: 5

4: Si, uno lo nota, me noté menos pesado durante el mes, notas que tu estado nutricional cambia. Y el **cambio** se debe a que lo haces con conciencia, por el **cambio** de hábitos. Me doy cuenta que con un desayuno que hago en Ramadán puedo aguantar todo un día, ¿por qué no lo puedo hacer todo el año?

La idea es también esa, no es que el Ramadán sea solamente el mes en el que uno va hacer estas cosas, la idea es que el Ramadán sea un mes de guía para iniciar una conducta. No que uno ayune todo el año, porque tampoco es un precepto del Islam, y uno no debe hacerlo, pero si está bueno que todos los beneficios que el Ramadán traiga uno los pueda mantener, que sean parte de su vida, y no que uno diga bueno terminó Ramadán y vuelvo al mes anterior de Ramadán, la idea es que todos los Ramadán que uno hace durante su vida le deje una enseñanza y un beneficio, que uno pueda hacerlo propio, aprovecharlo.

5: No, creo que no afecta, no interfiere, porque después de las horas de ayuno yo consumía las mismas cosas, los primeros días era como que quería comer todo junto, pero después uno se va acostumbrando. No varía mi alimentación durante este mes y por eso no se modifica mi estado nutricional.

6: No, creo que no porque no son tantas horas las que estás sin comer y si después comes de todo, recuperas eso que por ahí bajaste. O sea, son más o menos 12 horas de ayuno, y una vez que lo cortas puedes comer normalmente.

7: Si puede interferir, hay gente que engorda y otra que baja de **peso**, pero no sé porque ocurren esos **cambios**. Quizás porque uno come menos, pero a medida que Ramadán avanza uno empieza a comer más, se pone más complicado, más difícil.

8: No, porque yo tengo una enfermedad que es crónica, hepatitis C, y entonces me he hecho estudios dentro de Ramadán y no me provoca ningún **cambio**, hepatograma, enzimas han mejorado. Entonces no me provoca ningún **cambio**, ni en mi **peso**, ni en mi **salud**, todo sigue igual. El Ramadán solo tiene beneficios.

9: No, porque uno come, quizás menos, pero no dejas nunca de comer totalmente. Y todo lo contrario no puede generar un problema nutricional, porque se trata de una limpieza del organismo. Uno mejora en este mes, se siente mejor, más liviano.

10: No, supongo que no, porque es un período corto el que uno está sin comer, son más o menos doce horas, dependiendo la época del año, pero a la noche comes, y si intentas comer bien no debería hacerte mal.

11: Sí puede cambiar, si uno se descuida mucho, pueden bajar las defensas incluso si uno se descuida mucho con las comidas puede, adelgazar demasiado, hasta incluso engordar, en eso también hay ser consciente cuando uno ve su salud se está afectando para mal, el ayuno no se puede hacer, forma parte de las obligaciones del ayuno el cuidar la salud, el ayuno está para ser bien practicado, para no afectar la salud, de hecho si efectivamente se sabe va a afectar la salud, es ilícito hacerlo.

12: No, se que lo produce en mucha gente, pero en mí, me equilibra el peso, me lo equilibra, no tengo otra forma de decirlo. Porque a veces termino con un poco más y a veces con un poco menos. La sensación mía es que me equilibró. No digo ahora voy a tener que engorda o voy a tener que bajar, me dejó justo como tengo que estar. Y no sé porque ocurre eso exactamente, pero en mi no genera cambios negativos, todo lo contrario.

13: Sí, es complicado porque claro como yo no lo sufrí, es difícil pensar en que influye. Yo lo que tengo entendido, que hay gente que tiene cambios, que el cuerpo a veces retiene como diciendo hay que reservar porque estamos en épocas malas. Pero si, provoca cambios en el estado nutricional, por los cambios en los hábitos, porque vos estás habituado a hacer ciertas cosas y de repente bueno, si, está bien que son 4 semanas, pero cambias... cambias, influye en el corto plazo.

14: Y eso también vos me lo tendrás que decir, yo creo que no porque yo si bien como menos comidas, intento que en esa única comida, o en esas dos comidas que haga comer comer y comer, llenarme no tener hambre después, entonces al final termino comiendo más o menos lo mismo que lo que como normalmente.

15: Si porque los hábitos en mi caso cambian un poco en este mes, y a veces si con esos hábitos me siento mejor, una vez que termina el mes de ayuno intento seguir con algunas de estas costumbres que aprendí, por ejemplo este año como más frutas desde que terminó Ramadán, entonces creo que si me alimento mejor mi estado de nutrición va a mejorar y entonces el ayuno se puede decir que es muy muy bueno

porque te enseña, te permite cambiar un poco los hábitos y las malas costumbres que uno tiene.

16: Si uno lo hace estricto, si porque vos eliminás un montón de cosas que durante el año comes, salís de lo común. Entonces durante la época del ayuno vos estás acotado a dos horarios muy estrictos, yo desayuno a las 4:30 de la mañana y después me voy a trabajar y después nada en todo el día y después a la noche. Y entonces todo lo que había en el medio, la picadita del mediodía, el matecito de la tarde, el matecito más tarde cuando viene mi señora, todo eso se elimina, o sea que casi te podría decir que es más sano durante Ramadán que durante el resto del año. Porque yo perdí kilos sin esfuerzo, porque estaba bien alimentado.

17: Sí, creo que puede provocar algún **cambio**, yo creo porque uno no está tan hinchado, suele bajar de **peso**. Pero han dicho que eso te pasa en los primeros ayunos, después ya el **cuerpo** se adapta. Quizás uno al comer menos y andar como lo haces normalmente, quemas calorías, y a medida que pasa los días con esa rutina, bajas de **peso**. No desayunas, no almorzás, no picoteas después del almuerzo, todo eso no lo haces, ni la merienda, ni nada, no contás con esas **comidas**, te tenés que arreglar con el poquito que comes a la noche. Y encima yo no hacía la **comida** de la mañana, menos comía, solo una o dos **comidas**.

18: Si puede provocar **cambios**, pero positivos, debido a que uno como mencionaba en Ramadán se organiza mejor, planifica las **comidas**, es decir, se planea con antelación lo que se va a comer, con que alimentos se va a cortar el ayuno. Entonces al mejorar la alimentación en comparación con lo que sucede el resto del año, inevitablemente el estado nutricional de los musulmanes mejora.

19: Mmm.....y todo depende, creo, depende más que nada de tu alimentación y tu actividad laboral, porque si comes mal y encima tenés un trabajo desgastante, y si probablemente afecte tu estado nutricional, pero no creo que el ayuno en sí genera algo negativo, nosotros somos los que provocamos las cosas negativas, el ayuno proviene de Dios, Dios no ordenó que ayunemos, entonces solo por provenir de Dios no puedo pensar que provoque un problema, pero si soy consciente que uno, que el hombre es el que a veces toma las cosas de una manera incorrecta, o sea, no hace que el ayuno sea saludable y por eso afecte a su estado de nutrición.

20: Puede ocurrir pero yo lo atribuiría a esta mala organización de las **comidas**, que no tenés lo suficiente para comer porque no te organizaste, o algunos días te organizaste, otros no, entonces todo depende podes estar más nutritivo, o sea mejorar tu nutrición o podes degradarla. Yo creo que hay un poco de altibajos en esto, si vos no te organizaste un día, no compraste la **comida** para hacer el suhur, ¿qué pasa? lo hiciste una vez, capaz que dos días, pero al tercer seguro que te vas a comprar una súper **comida**, porque es una cuestión de que uno no la quiere pasar más y si pasaste un día que te costó mucho el ayuno, porque no compraste el yogurt, ¿sabes qué? llenas la heladera de yogurt. Es difícil que uno no se organizó en los 30 días, fallaste en algunos días, pero entonces en el promedio yo creo que uno terminó comiendo mejor de lo habitual y comiendo cosas que no come y entonces mejoraste tu nivel nutricional y a la larga ese es el saldo. Comes más conscientemente, porque uno todos los días comemos en automático, ni nos preocupamos tanto que va a haber, si es la cantidad adecuada para estar bien nutrido, no, porque es el hábito de comer, en Ramadán pones mucha atención en la **comida**, uno busca estar bien nutrido, y entonces creo que es un efecto positivo.

21: No, creo que no, porque no es muy largo el tiempo que uno pasa sin comer, y enseguida recuperas todo lo que no comiste en el día, así que creo que no hay **cambios** en el estado nutricional, o si los hay son mínimos y sin importancia, sin gravedad para la **salud**, porque sino no nos diría Allah que ayunemos.

22: Yo creo que sí, pero a corto plazo, porque al ser solo un mes, lo podes revertir. Depende de lo que uno haya consumido, puede interferir o no. Por el tipo de **comida** que yo consumí no fue muy saludable, y por eso podes cambiar tu estado nutricional de manera negativa. Entonces el **cambio** es solo a corto plazo, y se debe a los **cambios** que hice en la **comida**, a lo que comí, a todos los dulces que consumí. Pero ahí fue el click y dije así no puedo seguir, pero si todo este tiempo trato de mejorar, pienso que en base a esta experiencia puede cambiar, más que nada porque fue el primero. Para el próximo, creo que voy a poder manejarme mejor y comer de forma más saludable. En cada Ramadán se dice que aprendes algo nuevo.

23: Si, algo interfiere, porque el **peso** varia durante el ayuno, generalmente bajas de **peso**, porque comes menos, cambias la alimentación, cambian los hábitos, realizas menos **comidas** que lo normal. Quizás haces una o dos **comidas** nada más.

24: Este año baje de **peso**, otras veces me he mantenido. Este año me modifíco algo, puede interferir por el tema de las **comidas**, porque no comes tanto, porque cambias un poco los hábitos. Pero no se bien porque puede interferir.

25: Yo creo que en mi caso, puede haber un **cambio** positivo, porque yo generalmente como mucho chocolates, galletitas, durante el día. Y creo que al no comer durante el día, consumí mucha, mucha menos azúcar, mucha menos **comida** chatarra. Y en el estado nutricional, puede provocar un **cambio**, puedes bajar de **peso** o aumentar, en función de los cambios que vos hagas en las **comidas**. Pero algo que dure en el tiempo, no, salvo que mantengas esos **cambios** durante el año. Pero Ramadán es más como un mes en sí mismo.

26: Y si, quizás si puede cambiar mi estado nutricional, y supongo que puede ser por este **cambio** en las **comidas**, por otra cosa no creo.

27: Y si, puedes bajar un poco de **peso** porque comés bastante menos que lo normal entonces puede cambiar un poco el estado de nutrición de uno, pero es solo por un momento, o dura un poco después de Ramadán, pero después recuperas lo que bajaste. Y es por todo esto que te comentaba que lo que yo como no siempre es lo mismo, a veces depende donde estoy viviendo, donde estoy trabajando, por ejemplo este Ramadán trabajé en el campo y hacía frío entonces el **cuerpo** se debilita un poco, sentís a veces que Ramadán te pasó por arriba, en cambio otras veces no trabajo, y estoy súper tranquilo y lo vivo de otra forma y como mejor, y descanso mejor.

Entonces si te afecta o no depende de cómo uno lo hace y como está uno de **salud** antes de Ramadán, ¿no?, porque si antes de empezar el ayuno estabas medio caído, flaco, a veces por la época del año, por ejemplo estos últimos ayunos han sido en época de frío, invierno, y si ya estás mal, a veces si no te alimentas bien en Ramadán, es probable que al terminar el mes el resultado no sea bueno. Pero otras veces, Ramadán si es bueno, es como que uno carga a full las pilas en este mes, para poder terminar de la mejor manera el año.

28: Y si, algo cambia porque uno come mejor, cambia positivamente entonces, porque al elegir alimentos más sanos, y seguir la dieta de Ramadán, si antes uno comía re mal y empieza a comer mejor, entonces no cabe duda que mejora tu estado de nutrición.

29: Pienso que puedo llegar a adelgazar, si logro controlarme, porque me doy cuenta que es muy psicológico. Anoche cuando me comí el plato y medio de lentejas no era necesario comerme un plato y medio, era como una cosa voraz, de que parece que uno funciona con esta cosa de esfuerzo y recompensa, hay no comí nada en todo el día, así que ahora me voy a comer todo. Pero no tenía sentido porque yo sabía que mi **cuerpo** me estaba diciendo basta, no comas más. En cambio si yo esto logro durante estos 30 días comer bien a la mañana y después comer medido a la noche, ya está. Por eso digo que puedo llegar a adelgazar, porque uno se controla más.

Creo que si uno lo aprovecha y lo hace bien, yo creo que podría ser beneficioso. Por eso estaba entusiasmada para que llegue también, no es lo mismo cuando te imponen una dieta, que decir quiero bajar de **peso**, que hacer algo que hace todo el mundo, todo el mundo, en el mismo momento del año, uno está más motivado. Y aparte obviamente es por el placer de Dios, se dice, tiene muchas implicancias metafísicas, como que integras tu **cuerpo** a tu vida cotidiana.

30: En mi caso, produce un **cambio** positivo, por el orden de la alimentación, y de que yo sé que me alimento muy mal. Para mí está bueno, tiene un montón de beneficios. Sería bueno mantener los **cambios**, eso sería uno de los desafíos por venir. Porque uno no se da cuenta, sobre todo cuando uno es joven, la **salud** uno no la valora, se maltrata, se maltrata y un día te pasa factura el **cuerpo**.

Además, si tiene un efecto negativo no lo puedes hacer o porque uno hace las cosas mal, no por el ayuno en sí. De hecho por el grupo al que yo pertenezco, todos los aspectos han sido bastante buenos, de hecho no hemos tenido ningún efecto negativo. E incluso desde la experiencia de haberlo compartido porque también es difícil en un contexto donde la sociedad no colabora, en que uno pueda llevar adelante ese tipo de actividades, porque obviamente todo el mundo está pensando en que no comiste no tomas nada, en que si te vas a sentir mal, todo el mundo te ofrece romper el ayuno permanentemente.

Entonces también la experiencia en grupo hizo que para todo el grupo fue una contención que ayudó a llevarlo mucho mejor.

En un contexto islámico todo es funcional porque todo el mundo está haciendo el ayuno, todo colabora en que vos puedas hacerlo tranquila, en que no estés permanentemente luchando, y todo porque se comparte desde otro lugar, el ambiente, en los países islámicos la gente está esperando Ramadán con mucha satisfacción, hay muchos encuentros, nosotros nos juntamos en la manera de lo posible. En un contexto islámico todo se adapta, hay más encuentros y hay un soporte colectivo

muchísimo más grande, y obviamente la experiencia no es la misma. Pero bueno dentro del contexto que tenemos hacemos lo mejor que podemos.

31: Y como te digo mucho no puedo decir, creo que mi **peso** no varió mucho porque yo intenté comer bien en la medida de lo posible, entonces debe depender de cómo te alimentes en este mes, si uno lo hace muy restrictivo porque te centras en leer el Corán, rezar y nada más y la **comida** queda en segundo plano, seguro te afecte, pero si tenés un equilibrio y te alimentas bien a la noche, creo que no te debe afectar. También si en lo único que se basa es en la **comida**, o sea en comer mucho a la noche, reunirte alrededor de platos y platos de **comidas**, es probable que te haga mal, que aumentes mucho de **peso**.

32: No, porque digamos uno cuando hace Ramadán lo hace como un creyente con mucha fe, y uno se encomienda Dios, y toda cosa que esté encomendada a Dios no puede hacer mal a nadie, al contrario, hace mucho bien a la persona. Es por eso que no puede interferir.

A partir de la lectura y análisis de las narraciones antes detalladas, es posible observar que los musulmanes consideran que su estado nutricional no se ve afectado por la práctica del ayuno, sino todo lo contrario, ya que durante ese tiempo tienen una mayor conciencia sobre la comida y le otorgan un valor especial a los alimentos, distinto a lo que sucede en otras épocas del año, ya que están pendientes de que comerán al cortar el ayuno o que alimentos deben tener en su hogar para poder hacer la comida de la madrugada.

Asimismo, sostienen que el ayuno por sí mismo, no puede generar malnutrición, sino que es el accionar del hombre el que puede ocasionar problemas a nivel nutricional. Es decir, el hecho de no alimentarse bien durante el período de ayuno, ya sea por defecto o exceso, puede generar que el creyente baje o suba de peso desmedidamente.

Por ello, existen recomendaciones acerca de lo que se debe comer en las horas permitidas, como dátiles u otros alimentos que provean rápida energía al cuerpo y alimentos de digestión lenta, tales como cereales integrales, legumbres y verduras y frutas crudas.

Además, existen recomendaciones sobre los alimentos que no se deben comer y ciertas conductas que se deben evitar para no presentar malestares digestivos, como el hecho de consumir frituras, comer rápidamente y sin medida al cortar el ayuno, atiborrarse de comida en las horas durante las que se puede comer, entre otras.

A continuación se presenta un tramo de una de las entrevistas que se refiere a lo explicado: *“Si porque los hábitos en mi caso cambian un poco en este mes, y a veces si con esos hábitos me siento mejor, una vez que termina el mes de ayuno intento seguir con algunas de estas costumbres que aprendí, por ejemplo este año como más frutas desde que terminó Ramadán, entonces creo que si me alimento mejor mi estado de nutrición va a mejorar y entonces el ayuno se puede decir que es muy muy bueno porque te enseña, te permite cambiar un poco los hábitos y las malas costumbres que uno tiene”*.

Por otro lado, algunos sostienen, que durante Ramadán experimentan un descenso de peso, que se debe básicamente a que realizan menos comidas que las habituales. Y no sólo eso, además comen menos cantidad en comparación con lo que sucede fuera del mes del ayuno, justamente porque los horarios son acotados y como se mencionó con anterioridad, a la noche deben realizar otras actividades, como leer el Corán y hacer las oraciones establecidas.

No obstante, sostienen que esa variación en el peso es mínima y no resulta significativa a nivel nutricional, ya que se recupera rápidamente, una vez restablecida la rutina habitual de comidas.

Ello puede visualizarse en las siguientes citas: *“No, no creo que nutricionalmente sea ni positivo ni negativo, yo generalmente bajo de peso porque como menos, (...) no puedo comer en dos o tres horas lo que no comí en cinco o seis horas. Pero un cambio de peso mínimo como es el mío no creo que te mejore o empeore el estado nutricional, porque si bajo algo, siempre lo recupero al poco tiempo de terminado el ayuno”.*

“Y si, pero depende mucho de cómo fue tu alimentación durante ese mes. Por lo general la mayoría bajamos de peso porque comés menos de lo normal. A veces es difícil comer todo lo que hay que comer en un día entero a la noche, porque la noche es el momento de hacer oraciones, de leer el Corán, de estar con hermanos, entonces a la noche no estás comiendo todo el tiempo. Y también a veces cuesta despertarse temprano y hacer la comida de la mañana. (...) Entonces todo eso genera en el cuerpo un cierto desgaste ¿no?, es como un poco imposible no bajar de peso”.

Otros creyentes consideran que el Ramadán no puede provocar efectos negativos a nivel nutricional, ya que se trata de una práctica prescrita por Dios y por lo tanto, es perfecta y no busca generar problemas en el hombre.

Otros, por su parte, aseveran que no genera ningún tipo de cambio en el estado nutricional de quienes lo practican, dado que son pocas las horas que permanecen sin comer y a la noche pueden recuperar todo lo que no se ingirió durante el día.

En las siguientes citas se refleja lo expuesto: *“No, creo que no afecta, no interfiere, porque después de las horas de ayuno yo consumía las mismas cosas, los primeros días era como que quería comer todo junto, pero después uno se va acostumbrando .No varía mi alimentación durante este mes y por eso no se modifica mi estado nutricional”.*

“No, creo que no porque no son tantas horas las que estás sin comer y si después comes de todo, recuperas eso que por ahí bajaste. O sea, son más o menos 12 horas de ayuno, y una vez que lo cortas puedes comer normalmente”.

De esta manera, si bien las opiniones acerca de las posibles modificaciones del estado nutricional de los musulmanes durante la práctica del Ramadán son diversas, la mayoría coincide en que el ayuno practicado por una persona sana y conforme con las normas prescritas, no alcanza a comprometer su estado nutricional, sino que se trata de una ocasión de limpieza y depuración del organismo, que los instruye interiormente para lograr un avance espiritual.



Peso: 12



Cambio: 13



Comidas: 12



Cuerpo: 7



Salud. 5



Conclusión

Luego del análisis detallado anteriormente, se evidencia que durante la práctica del ayuno de Ramadán no se generan cambios significativos en el peso de quienes lo realizan. En general, es mayor el número de individuos que reducen su peso, que quienes presentan una variación positiva.

Asimismo, cabe destacar que la modificación más profunda se produce en los primeros 15 días de ayuno, donde en promedio el descenso de peso es de 2.04 Kg., que lo que sucede al comparar los resultados obtenidos entre la segunda y la tercera medición del peso, al finalizar el periodo de estudio.

Por otro parte, la ingesta energética y de macronutrientes de la población musulmana en el tiempo de Ramadán ha sido menor si se compara con las recomendaciones según sexo y edad.

Ello está fuertemente vinculado a la reducción inevitable que se genera en el tiempo destinado a comer como consecuencia del ayuno diurno. Es así como en general, realizan 2 a 3 comidas por día; e incluso en ciertos casos sólo realizan una ingesta, lo cual se debe a que en reiteradas ocasiones la comida de la madrugada es pasada por alto.

En cuanto a la distribución de los macronutrientes en la dieta, se observa que los carbohidratos aportan en promedio un 59 % de la energía total, frente al 50 – 60 % recomendado; las proteínas un 13 %, frente al 15 % que se recomienda y las grasas representan un 28 %, recomendándose hasta un 30 % de las calorías totales. De esta manera, se puede decir que si bien las cantidades consumidas no son suficientes para cubrir los valores de referencia de energía y nutrientes, la distribución de los mismos en la alimentación es armónica y equilibrada.

En relación a ello, cabe mencionar que Oliveras López M. J et al²²⁵ en un estudio realizado en estudiantes musulmanes de la Universidad de Granada exponen que la proporción de los distintos macronutrientes en la dieta durante la práctica del ayuno es desequilibrada; dado que los carbohidratos representan un 43 % de la energía total, las proteínas un 9 % y las grasas un 48 %.

Por otro lado, el consumo de calcio y de vitamina C, tanto en hombres como en mujeres que llevan a cabo dicho precepto, resulta insuficiente en función de la cantidad que se recomienda ingerir por día.

²²⁵ Oliveras López M. J., Agudo Aponte E., Nieto Guindo P., Martínez F., López García de la Serrana H. y López Martínez M.C., ob. cit.

En el caso del hierro, el grupo de mujeres presenta un consumo inferior si se compara con las ingestas de referencia; en tanto, los hombres sobrepasan la recomendación.

Por último, la ingesta de vitamina A en mujeres es adecuada si se compara con las recomendaciones; sin embargo, en el caso de los hombres, no alcanza a cubrir el 100 % de la recomendación.

Frente a lo expuesto, es preciso considerar el contexto geográfico y social donde se ha desarrollado esta investigación, es decir, en una ciudad con hábitos de vida occidentales, donde el Islam constituye una religión minoritaria y por lo tanto, no se producen ajustes en las actividades diarias, que sí suceden en países islámicos.

De esta manera, el creyente debe convivir con dos realidades, por un lado, debe salir a trabajar a la mañana para volver a su hogar por la tarde, mientras que por otro lado, debe permanecer sin comer durante esas horas, frente a las posibles tentaciones que puedan existir a su alrededor. Y al caer el sol, debe recuperar la energía gastada, dedicarse a la lectura del Corán, a las oraciones, pero además, debe descansar para poder seguir con su rutina al día siguiente.

Ahora bien, cuando se analiza el patrón alimentario de los individuos que profesan el Islam, no se encuentran alimentos particulares o propios de la cultura árabe. La dieta es similar a la de cualquier argentino, independientemente de su religión, lo cual se debe a que prácticamente el total de la muestra está constituida por conversos, que se han acercado al Islam por diversos caminos, pero no precisamente por tener orígenes árabes en su familia.

Incluso durante la práctica del ayuno de Ramadán, son pocos los que manifiestan consumir preparaciones árabes, tales como humus, zaatar o sopa de Ramadán.

Asimismo, se debe tener en cuenta que los musulmanes pueden consumir carne únicamente cuando el animal es sacrificado de acuerdo al rito islámico. Sin embargo, en nuestra ciudad no existen establecimientos que vendan este tipo de carne.

Por lo tanto, sería lógico pensar que debido a dicho impedimento, los creyentes no consuman carne. No obstante, al observar la frecuencia de consumo realizada el total de la muestra manifiesta consumir este alimento. Ello puede deberse justamente a que no se trata de un grupo de musulmanes extranjeros, o bien, que presentan orígenes árabes en su familia y que por lo tanto, este tipo de prescripciones están más arraigadas; sino que estamos hablando de un grupo de conversos que antes de volcarse al Islam, presentaban otras costumbres, entre ellas probablemente el consumo de carne, sin tener que pasar por algún tipo de proceso específico.

Por otro parte, cabe mencionar que dentro de la muestra estudiada, existe un grupo de sufis, los cuales fueron encuestados durante las reuniones que realizan semanalmente. En ellas se lleva a cabo lo que se denomina dhikr, que puede traducirse como recuerdo de Dios, en donde se recitan los nombres de Dios, ya sea en voz alta o, en ocasiones, acompañando con una fuerte respiración, guiados por un maestro.

Luego de ello, se comparte un plato de comida, como sopas o guisos con diversos condimentos y un té especiado. Quizás aquí se pueden encontrar algunos platos más próximos a la cultura árabe. Sin embargo, se debe tener en cuenta que no siempre es la regla.

Por otro lado, a partir del análisis cualitativo, es posible observar que para los musulmanes que realizan el ayuno de Ramadán, dicho mes es un período espiritual por sobre todas las cosas, donde el creyente busca agradar a Dios, crecer espiritualmente y poder compartir los logros alcanzados en comunidad.

El hecho de dejar de comer y de beber durante las horas de luz es considerado como una prescripción, una simple condición para lograr complacer a Dios, cumplir con su mandato y trascender el mundo material.

Asimismo, en algunas de las entrevistas los musulmanes manifiestan que Ramadán es una oportunidad para reforzar la voluntad, una práctica, que enseña el autocontrol y la paciencia, así como una forma de contrariar al ego, de dejar a un lado los placeres físicos, para lograr alcanzar la madurez espiritual.

Cabe destacar que para el creyente Ramadán es un mes esperado y anhelado, que divide el año y le permite estar más cerca y conectado con Dios. Asimismo, es considerado un mes sumamente importante, dado que se trata de un tiempo de reflexión y replanteos, donde se planifica el futuro, se afianzan los lazos de la comunidad y se renueva la creencia y la fe que profesan.

Por lo tanto, lo que podría ser para el espectador que mira sin conocer la verdadera trama y sin tener la convicción y la creencia que la comunidad islámica tiene, un mes de sacrificio y padecimiento, que sólo se realiza por ser un pilar de la religión; para el musulmán, Ramadán es un mes especial, singular, distinto a cualquier otro, que se espera durante el año y se recibe y se vive con alegría. Es un mes que para algunos es difícil de describir con una simple palabra, ya que no tiene un único significado, sino que representa un conjunto de sentimientos y vivencias particulares y personales.

Por otro lado, en cuanto al nivel de información que la comunidad posee con respecto a la influencia que el Ramadán tiene a nivel de salud, es escaso, ya que sus

respuestas se basan principalmente en juicios personales, o a partir de narraciones expuestas en el Corán o recomendaciones de sus maestros. Por lo que, se observa que no existe un conocimiento científico por excelencia sobre el tema.

Algunos afirman que Ramadán es un mes que permite purificar el cuerpo, dado que al no ingerir alimentos, se produce un periodo de descanso fisiológico, que permitiría la eliminación de toxinas y demás productos acumulados. A nivel espiritual, también consideran que el alma se purifica, ya que por intermedio del ayuno el creyente aprende a respetar al otro, a no mentir, no calumniar y no enojarse en vano.

Asimismo, reflexionan que es saludable dado que se trata de un tiempo de meditación, que les permite salir del ritmo acelerado que caracteriza a la vida diaria, para poder sentirse tranquilos, relajados y así disminuir el estrés.

En cuanto al tema alimentación, la comunidad posee un mayor grado de información, ya que al comparar sus relatos con lo observado en la encuesta realizada, se pueden encontrar ciertas similitudes. Por ejemplo, en relación al número de comidas que realizan, en sus respuestas manifiestan realizar una o dos comidas y ello puede observarse con total claridad en los recordatorios de 24 horas llevados a cabo.

Asimismo, en las entrevistas mencionan que durante el período de ayuno, suelen realizar dos ingestas particulares, el Iftar y el Suhur, es decir, la comida al cortar el ayuno y la comida de la madrugada. También indican que en cada una de ellas, existen una serie de alimentos que se recomiendan ingerir, como líquidos, cereales integrales, frutas y verduras. Todo ello fue detallado ampliamente en los capítulos expuestos, lo cual permite observar que los creyentes poseen información sobre el tema.

Por su parte, en relación a los posibles cambios en el estado nutricional como consecuencia de la práctica del ayuno, las opiniones que presentan los musulmanes son diversas, ya que algunos consideran que se generan cambios positivos a nivel nutricional, dado que el ayuno les permite tener una mayor conciencia sobre lo que comen o dejan de comer. Mientras que otros afirman que el ayuno no genera cambios nutricionalmente hablando, debido a que el tiempo que permanecen sin comer es acotado y una vez que el sol cae, pueden comer y recuperar la energía sin limitación alguna.

En otro caso, algunos afirman que las modificaciones que puedan generarse a nivel nutricional, no son causa directa del ayuno, sino del accionar del hombre, que no actúa como debería, ya que no realiza las ingestas recomendadas, o bien, come

desmedidamente en las horas permitidas, sin tener ningún tipo de control ni registro sobre lo que hace.

Por otro lado, en las entrevistas realizadas los musulmanes sostienen que su conducta alimentaria se modifica en cierta manera durante la práctica del ayuno, dado que al reducirse el tiempo destinado a comer, algunos prestan mayor atención en la elección de los alimentos, planificando con anticipación que platos serán los seleccionados para cortar el ayuno así como para realizar la comida de la madrugada. E incluso en ciertas ocasiones incorporan a su dieta alimentos que no suelen comer fuera de Ramadán.

Entre ellos, deben destacarse los dátiles, ya que prácticamente la totalidad de las personas entrevistadas ha manifestado la presencia de estos frutos en la mesa durante el mes del ayuno.

De esta manera, los dátiles se transforman en un alimento representativo del Ramadán, que no puede faltar a la hora de cortar el ayuno y que es también un nexo entre las comunidades musulmanas de todo el mundo, ya que si bien es una tradición que nace en los países islámicos, se extiende a países como el nuestro, en donde los creyentes continúan con dicha práctica.

En cuanto al consumo de comidas árabes, no suele ser un hábito extendido para los musulmanes entrevistados, dado que en su mayoría se trata de personas que se han convertido al Islam y que por lo tanto, no poseen orígenes árabes en su familia. Ello hace que algunos no sepan preparar dichos platos y además, que no tengan interés por consumir comida propia de otra cultura y civilización.

Otros alimentos que se consumen con frecuencia en Ramadán son las frutas y el yogurt, especialmente en la comida de la madrugada para comenzar el día de ayuno.

Por otro lado, en las entrevistas realizadas los creyentes explican que en el momento de sentarse a comer, no comen por simple impulso o costumbre, y no tienen como se podría pensar una actitud voraz frente al alimento, sino todo lo contrario. Lo hacen en forma cuidadosa y metódica, saboreando y degustando el plato de comida que tienen delante.

De esta forma, el ayuno cambia en cierta manera, la forma de percibir la alimentación, carga al alimento de otros significados, se deja de comer por rutina o ansiedad, para comer por hambre, por necesidad real, lo que permite degustar y disfrutar el alimento de una forma especial.

A la vista de los resultados obtenidos, se puede afirmar que si bien, no se generan trastornos o cambios significativos a nivel nutricional, es evidente que existe una menor ingesta de energía y nutrientes durante la práctica del ayuno de Ramadán.

Se deduce por lo tanto que es difícil llevar cabo una dieta equilibrada y completa, dado que los musulmanes deben ajustar su alimentación a dos comidas diarias y cubrir con las mismas sus necesidades nutricionales. Ello se acentúa aún más en sociedades como la nuestra en donde no existen reajustes en las obligaciones diarias, habituales en los países islámicos y por lo tanto, el momento que tienen para realizar las comidas compite con las horas de descanso.

En este sentido, debe remarcarse el rol del Licenciado en Nutrición, el cual debe ser el encargado de informar y dar educación alimentaria destinada a la comunidad musulmana que realice dicho ayuno. Es necesario brindar consejos e indicaciones precisas para poder elaborar una dieta equilibrada en sólo dos o tres ingestas diarias a partir de la caída del sol, que les aporten toda la energía y nutrientes necesarios para toda la jornada.

Asimismo, es importante ofrecer información específica a grupos con ciertas patologías, que si bien no están obligados a realizar el ayuno, en general deciden hacerlo, como los diabéticos. En este caso, resulta oportuno brindar recomendaciones para evitar descompensaciones glucémicas y para lograr una buena adaptación del tratamiento a este período. Además, sería necesario un abordaje interdisciplinario con la participación de profesionales de servicios sociales y médicos diabetólogos, que puedan evaluar el riesgo del paciente antes de tomar la decisión de realizar el ayuno, con total respecto a sus creencias religiosas.

Para concluir y dar punta pie a futuras investigaciones, se plantean los siguientes interrogantes:

- ✓ ¿Cómo es la ingesta de nutrientes en individuos que realizan el ayuno de Ramadán en época estival y cuáles son las variaciones que se producen en su estado nutricional si se compara con lo que sucede en invierno?
- ✓ ¿Cuál es el patrón alimentario y las representaciones sociales acerca del ayuno de Ramadán en extranjeros residentes en el país que profesan el Islam?
- ✓ ¿Qué cambios se producen en la composición corporal de los musulmanes que realizan el ayuno de Ramadán?



Bibliografía

-
- ✓ Adlouni A., Ghalim N., Benslimane A., Lecerf J.M., Saile R. "Fasting during Ramadan induces a marked increase in high-density lipoprotein cholesterol and decrease in low-density lipoprotein cholesterol." *Annals of Nutrition & Metabolism*, 1997, 41 (4): 242-249.
 - ✓ Afrasiabi A., Hassanzadeh S., Sattarivand R., Mahboob S. Effects of Ramadan fasting on serum lipid profiles on 2 hyperlipidemic groups with or without diet pattern. *Saudi Medical Journal* 2003; 24 (1): 23-6.
 - ✓ Agencia española de seguridad alimentaria y nutrición, *Evaluación nutricional de la dieta española II, Micronutrientes*, Recuperado el 13 de mayo de 2013 de http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/estudios_evaluacion_nutricional/Valoracion_nutricional_ENIDE_micronutrientes.pdf
 - ✓ Aksungar Fb., Eren A., Ure S., Teskin O. Ates G. Effects of intermittent fasting on serum lipid levels, coagulation status and plasma homocysteine levels. *Annals of Nutrition and Metabolism* 49(2), 77-82.
 - ✓ Albero R., Sanz A. y Playán J., *Metabolismo en el ayuno*, *Endocrinología y nutrición*, 2004, núm. 51.
 - ✓ Al-Hourani H., Atoum M. Body composition, nutrient intake and physical activity patterns in young women during Ramadan. *Singapore Medical Journal*, 2007, núm. 48.
 - ✓ Almagro Lorca María Jesús, *Salud, alimentación y cultura. Cambios y continuidades en la cultura alimentaria de la población marroquí inmigrada a Cataluña* (s.f.) Recuperado el 3 de mayo de 2011 de http://www.ugtcat.net/subdominis/infermeria/images/stories/salut/salud_alimentaci_y_cultura.pdf
 - ✓ Araya Umaña, Sandra. Las representaciones sociales: Ejes teóricos para su discusión; *Cuaderno de Ciencias Sociales* 127, 2002.
 - ✓ Artero Sivera, Adrián. "Diabetes y Ramadán". Sociedad Valenciana de Medicina Familiar y Comunitaria, España, 2009.
 - ✓ Aycheh Aroub Khaznadar Homsí. "*La dieta mediterránea en Siria*". Tesis doctoral. Universidad Complutense de Madrid, Facultad de Farmacia, Departamento de Nutrición, Madrid, 2001.
 - ✓ Bartrina Aranceta, J, *Nutrición comunitaria*; España, Editorial Masson, 2001,
 - ✓ Baynes J. W., Dominiczak M. H., *Bioquímica Médica*, España, Editorial Elsevier, 2007.
 - ✓ Ben Salama F., Hsairi M., Belaid J., Achour N., Achour A., Nacef T. "Les dépenses et la consommation alimentaire chez les sportifs lyceens pendant et en

dehors du mois de Ramadan effet du jeune sur la performance.” *Tunis Med* 1993, 71 (2): 85-89.

✓ Bilto Y. Effects of Ramadan fasting on body weight and the biochemical and haematological parameters of the blood. *Arab gulf Journal of scientific reserch*, 16 (1): 1 – 13.

✓ Brieger P. y Herszkowich E., “La Comunidad Musulmana en la Argentina”, *Todo es Historia*, 2003, núm. 430.

✓ Budak Ali, *El ayuno en el Islam y El mes de Ramadán*; Turquía; Ediciones Light, 2005.

✓ Casado Aijón Irina & Valenzuela García Hugo, *Representaciones de la salud en poblaciones musulmanas: aproximación etnográfico-comparativa a inmigrantes pakistaníes e imazighen de marruecos*, p.58. En Anna Piella Vila, Lucía Sanjuán Núñez & Hugo Valenzuela García. *Construyendo intersecciones: aproximaciones teóricas y aplicadas en las relaciones entre los ámbitos del parentesco y la atención a la salud en contexto intercultural*. España, 2008, Editorial Ankulegi Antropología Elkarte.

✓ Cazorla Liliana, *Inmigrantes árabes de religión islámica en Argentina* (s.f.). Recuperado el 11 de octubre de 2010 de www.museoroca.gov.ar/index

✓ Contreras Hernández, J. & Arnáiz, M. G, *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas*; España, Editorial Ariel, 2005

✓ Contreras Hernández, J. “Alimentación y religión”, *HUMANITAS Humanidades Médicas*, 2007, núm. 16

✓ De Girolami Daniel. *Fundamentos de la Valoración Nutricional y Composición Corporal*; Buenos Aires; El Ateneo; 2003; p. 72.

✓ Delegación de Asociaciones Israelitas Argentina, Centro de Estudios Sociales. *Informe sobre antisemitismo en la Argentina 2007*. Argentina, 2008.

✓ “El sufismo en Argentina”. 5 de febrero de 2011. Diario *La Nación*.

✓ Espósito, Jonh L., *Islam. Pasado y presente de las comunidades musulmanas*; España, Ediciones Paidós Ibérica, 2006.

✓ Ezquibela Jáuregui I “Los alimentos como señas de identidad. Patrones culturales y alimenticios. El ejemplo de La Rioja”, *Distribución y consumo*, 2002, núm. 94.

✓ ----- “Prescripciones y tabúes alimentarios: el papel de las religiones”, *Distribución y consumo*, 2009, núm. 108

-
-
- ✓ Farr, R. Las representaciones sociales. En Moscovici, S. *Psicología social II. Pensamiento y vida social. Psicología social y problemas sociales*. Barcelona-Buenos Aires-México: Paidós, 1984.
 - ✓ **Franch Nadal Josep**, *Diabetes y Ramadán* (s.f.). Recuperado el 25 de mayo de 2011 de <http://www.cedimcat.info/html/es/dir2472/doc26912.html>
 - ✓ Frost G. & Pirani S., Meal frequency and nutritional intake during Ramadan: a pilot study. *Human nutrition. Applied nutrition*, 41 (1) 47 – 50.
 - ✓ Fundación Cultural Oriente, *¿Qué es el Islam?*; República Islámica de Irán, Editorial Elhame Shargh, 2009
 - ✓ Gómez Kamel, *Ramadán: El Mes del Ayuno en la Tradición Islámica* (s.f.). Recuperado el 12 de junio de 2011 de <http://islammdp.blogspot.com/2010/08/ramadan-el-mes-del-ayuno-en-la.html>
 - ✓ González Bórnez Raúl, *El Corán*, Centro de traducciones del Sagrado Corán, 2008.
 - ✓ Guerrero Morilla, Raúl Rodolfo. “Análisis nutricional y mecanismos de adaptación a la restricción hídrica, durante el ayuno de Ramadán, en jóvenes musulmanes de Ceuta”. Tesis doctoral. Universidad de Granada, Escuela de Enfermería Ceuta, 2008.
 - ✓ Guerrero R., Sánchez Caravaca Ma., Ramírez J., Pérez J., Jiménez M. Modificaciones en la composición corporal, la dieta y hábitos de vida en alumnos musulmanes ceutíes que practican el ayuno de Ramadán. *Inmigración, interculturalidad y convivencia*, p.387 – 405.
 - ✓ Hallak MH, Nomani MZ. Body weight loss and changes in blood lipid levels in normal men on hypocaloric diets during Ramadan fasting. *The American Journal of Clinical Nutrition* 1988; 48 (5): 1197-1210.
 - ✓ Hallar Muhammad Yusuf, *Los musulmanes en Latinoamérica. Historia e inmigración* (s.f.). Recuperado el 18 de mayo de 2011 de <http://www.islamerica.org.ar/dosimpo.html>
 - ✓ Hasan Bize, “Islam y salud: la medicina profética”, *Revista Alif Nûn*, 2008, núm. 62.
 - ✓ Héctor Araya L. & Manuel Ruz O., Evaluación del riesgo para vitaminas y minerales en alimentos fortificados, *Universidad de Chile, Facultad de Medicina, Departamento de Nutrición*, 2007.
 - ✓ Hernández Gil Ángel, *Tratado de Nutrición Tomo I Bases Fisiológicas y Bioquímicas de la Nutrición*, España, Editorial Médica Panamericana, 2010.

- ✓ -----, *Tratado de Nutrición Tomo IV Nutrición Clínica*, España, Editorial Médica Panamericana, 2010.
- ✓ Hernández Triana Manuel, *Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización*, (s.f.) Recuperado el 22 de marzo de 2013 de http://www.inha.sld.cu/doc_pdf/recom_nutricionales_rcib_2004.pdf
- ✓ Hussaini, N. "Dietary analysis of Muslim students." *Journal of the Islamic Medical Association*, 1982. October
- ✓ Iraki L., Abkari A., Vallot T., Amrani N., Haj Khelifa R., Jellouli K., Hakkou F. Effect du jeûne du Ramadan sur le pH gastrique enregistré sur 24 heures chez le sujet sain. *Gastroenterol Clin Biol* 1997; 21: 813-819.
- ✓ Iraki L., Bogdan A., Hakkou F., Amrani N., Abkari A., Touitou Y. Ramadan Diet Restrictions Modify the Circadian Time Structure in Humans. A Study on Plasma Gastrin, Insulin, Glucose, and Calcium and on Gastric pH. *J Clin Endocrinol Metab* 1997; 82(4):1261-1273.
- ✓ Jiménez M. & Ramírez Rodrigo J., Peso corporal y condición física en estudiantes musulmanes durante el ayuno de Ramadán. Alimentación y cultura: actas del congreso internacional, 1998, Museo Nacional de Antropología, España, 1999, p.644-655
- ✓ Jiménez Martín M., Ramírez Rodrigo J., Ruíz Villaverde G., Sánchez Caravaca M. A., Villaverde Gutiérrez C., "Efectos del ayuno del Ramadán sobre la secreción de gastrina en jóvenes musulmanes en edad escolar", *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 2007, núm.27.
- ✓ Jiménez Martín Miguel, "Estudio endocrino-metabólico en jóvenes musulmanes adolescente durante el ayuno de Ramadán" Tesis Doctoral. Universidad de Granada, 2001.
- ✓ Lacolla Liliana Hebe, "Representaciones sociales: una manera de entender las ideas de nuestros alumnos". *Revista Electrónica de la Red de Investigación Educativa*, 2005, núm. 3.
- ✓ **Laporta Luis Alberto, Hierro** (s.f.) Recuperado el 10 de mayo de 2013 de <http://www.rascomra.com.ar/medicinapreventiva/hierro.html>
- ✓ *Las impurezas en el Islam*, lección 3. Vídeo publicado por la Oficina de Divulgación Islámica Fátimah Az-Zahra.
- ✓ Le Vay D. *Anatomía y Fisiología humana*, España, Editorial Paidotribo, 2004..

- ✓ Lema, Silvia, Longo Elsa y Lopresti Alicia, *Guías alimentarias: manual de multiplicadores*, Buenos Aires: Asociación Argentina de Dietistas y Nutricionistas Dietistas, 2003.
- ✓ Maislos M., Khamaysi N., Assali A., Abou-Rabiah Y., Zvili I., Shany S. Marked increase in plasma high-density-lipoprotein cholesterol after prolonged fasting during Ramadan. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 1993; 57 (5): 640-642.
- ✓ Marina Gustavo Horacio, Rivadullab Patricia, Negroc Laura, Gelemurc Marta, Etchegoyena Graciela y GIS, Estudio poblacional de prevalencia de anemia en población adulta de Buenos Aires, Argentina, *Atención Primaria*, 2008
- ✓ Masreal Fidel. "El desayuno de la noche". 14 de agosto de 2010. *El Periódico*, España.
- ✓ Montenegro Silvia (CONICET, Argentina), *Musulmanes en Argentina: instituciones, identidades y membresía*. (s.f.). Recuperado el 11 de octubre de 2010 de http://casgroup.fiu.edu/pages/docs/1411/1268938505_Summary_Islam_in_Argentina.pdf
- ✓ Moscovici, Serge. *El Psicoanálisis, su imagen y su público*; Buenos Aires, Editorial Huemul, 1979.
- ✓ Oliva Mompeán F., Manjón Collado M.T., Pérez Sánchez A., Pérez Huertas R., "Fisiopatología del ayuno: corto, prolongado y del estrés", *Revista Andaluza de Patología Digestiva*, 2009, núm. 32.
- ✓ Oliveras López M. J., Agudo Aponte E., Nieto Guindo P., Martínez F., López García de la Serrana H. y López Martínez M.C., "Evaluación nutricional de una población universitaria marroquí en el tiempo de Ramadán", *Nutrición Hospitalaria*, 2006, núm. 21.
- ✓ Prentice, AM., Lamb, WH., Prentice A., Coward, WA. The effect of wáter abstention on milk synthesis in lactating women. *Clinical Science*. 1984;66: 291-298
- ✓ Programa Conjunto FAO/OMS sobre Normas Alimentarias. *Codex Alimentarius. Requisitos Generales*; Italia, Editado por FAO/OMS, 2000.
- ✓ Ramos Chamorro, Lorena. "*Hábitos, comportamientos y actitudes de los adolescentes inmigrantes sobre nutrición. Recomendaciones educativas*". Tesis doctoral. Universidad de Granada, Departamento de didáctica de las ciencias experimentales, España, 2007.
- ✓ Report of a join FAO/WHO/UNU expert consultation. WHO Technical Report Series Nº 724. Geneva. 1985
- ✓ Ries J., *Las características del Islam*; Italia, Editorial Nerea, 2007

-
- ✓ Roky, R., Iraki L., Hajkhalifa R., Lakhdar N., Hakkou, F.. Daytime alertness, mood psychomotor performances, and oral temperature during Ramadan intermittent fasting. *Annals of Nutrition and Metabolism*, 2000.
 - ✓ Romo Pinos, Edgar Ernesto. “Síndrome de distres respiratorio agudo en niños ingresados en cuidados intensivos pediátricos del hospital Fernando Velez Paiz, en el período de septiembre 2008 – noviembre del 2009”. Tesis doctoral. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua, Facultad de Ciencias Médicas, Nicaragua, 2010.
 - ✓ Rubio Rico, L. & Ferrater Cubells, M. “Los conceptos salud y enfermedad contenidos en el Corán”. *Cultura de los cuidados*, 2006, núm. 20.
 - ✓ Salamanca Castro Ana Belén, “La investigación cualitativa en las Ciencias de la Salud”. *Nure Investigación*, 2006, núm. 24.
 - ✓ Santoni, Eric, *El Islam*; España, Acento Editorial, 1990.
 - ✓ Sarmiento Gustavo. “Dos mil musulmanes celebraron la Fiesta del Sacrificio en Buenos Aires”. 17 de Noviembre de 2010. Diario *Tiempo Argentino*.
 - ✓ Serra Majem, L. & Aranceta Bartrina, J., *Nutrición y Salud Pública. Métodos, bases científicas y aplicaciones*; España, Editorial Elsevier, 2006.
 - ✓ Seyyed Hossein Nasr, *El corazón del Islam*; Barcelona; Editorial Kairós, 2007
 - ✓ -----, *Sufismo vivo* (s.f.). Recuperado el 06 de junio de 2011 de <http://www.webislam.com/default.asp?id=2532>
 - ✓ Shahid Athar, *Diabetes Mellitus y el ayuno de Ramadán* (s.f.) Recuperado el 02 de junio de 2011 de <http://www.umma.org.ar/diabetes.htm>
 - ✓ Sheinbaum Rizvi Diana, *Costumbres alimentarias y creencias religiosas* (s.f.). Recuperado el 2 de mayo de 2011 de http://sepiensa.org.mx/contenidos/2007/I_costumAliment/costumAlimt_1.html
 - ✓ Soliman N., Effects of Fasting during Ramadan. *Journal of Islamic Medical Asssocation*, 1987.
 - ✓ Sweileh N., Schnitzler A., Hunter GR. & Davis B., composition and energy metabolism in resting and exercising muslims during Ramadan fast. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. Jun 32 (2) 156 – 163.
 - ✓ Tarik A., Elhadd, MD.and Abdullah A. Al-Amoudi, MD., “Recommendations for Management of Diabetes During Ramadan”. *Diabetes Care*, 2005, núm. 9.
 - ✓ Tarrés Chamorro, S. “Religiosidad Musulmana en España: el Ramadán Como Tiempo Festivo”, *Zainak, Cuadernos de Antropología-Etnografía*, 1999, núm. 18.
 - ✓ Tereso, Dolores. “Argentinos al Islam”. 4 de mayo de 2003. Diario *La Nación*.
 - ✓ Tortora G. J., Derrickson B., *Principios de anatomía y fisiología*, España, Editorial Médica Panamericana, 2006.

- ✓ Vinuesa, Artura, *El puzzle afgano*; España, Editorial Fundamentos, 2002, p. 61.
- ✓ Weiss Tamara, *Discriminación a la comunidad musulmana*, en *Exclusión e inclusión. El problema de los colectivos discriminados*; Argentina, Delegación de Asociaciones Israelitas Argentina, Centro de Estudios Sociales, 2010
- ✓ XI Congreso Argentino de Graduados en Nutrición y XV Congreso de la Confederación Latinoamericana y del Caribe de Nutricionistas y Dietistas, *Expertos destacan que es indispensable promover hábitos saludables de ingesta de líquidos*, Ciudad de Rosario, Provincia de Santa fe, Argentina, 2012
- ✓ Yucel A, Degirmenci B, Acar M, Albayrak R, and Haktanir, A. The effect of fasting month of Ramadan on the abdominal fat distribution: assessment by computed tomography. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 204 (3): 179 – 187.
- ✓ Zabaleta, E. & Galluralde, C. “Estudio del Mapa Alimentario de la Población Inmigrante Residente en la Comunidad de Madrid: Marroquíes, Ecuatorianos y Colombianos”, en *Documentos Técnicos de Salud Pública*; España; Editada por Instituto de Salud Pública, Consejería de Sanidad y Comunidad de Madrid; 2002, p.62.
- ✓ Zamora Ramírez María Elizabeth Rosa, *Las representaciones sociales según Moscovici y Jodelet* (s.f.). Recuperado el 11 de junio de 2011 de <http://www.eumed.net/tesis/2007/merzr/3.htm>

Sitios Web consultados

- ✓ *Ayuno puede producir dolor de cabeza* en: <http://aspirina.cl/noticias/detalle.php?id=94>
- ✓ *Casi una de cada cuatro personas es musulmana* en: http://www.bbc.co.uk/mundo/internacional/2009/10/091008_musulmanes_centro_pew_mr.shtml
- ✓ *Certificación Halal* en: <http://fepat.org.ar/files/eventos/697742.pdf>
- ✓ *Conceptos y definiciones de población y vivienda* en: <http://iies.faces.ula.ve/censo90/Conceptos definiciones de poblaci%C3%B3n vivienda.html>
- ✓ *Costumbres alimentarias y creencias religiosas* en: http://sepiensa.org.mx/contenidos/2007/I_costumAliment/costumAlimt_1.html
- ✓ *Diabetes Mellitus y el ayuno de Ramadán* en: <http://www.umma.org.ar/diabetes.htm>
- ✓ *Diabetes y Ramadán* en: <http://www.cedimcat.info/html/es/dir2472/doc26912.html>

-
-
- ✓ *Dirección de Impuestos y Aduanas Nacionales* en: www.dian.gov.co/content/ayuda/guia_rut1/content/main/manual/paginas/04ocupa.htm+ocupacion
 - ✓ *El ayuno en el Islam* en: <http://www.islamcolombia.org/library/el%20ayuno%20en%20el%20islam.htm>
 - ✓ *El ayuno en la tradición islámica* en: <http://noticiasvina.blogspot.com/2010/09/el-mundo-musulman-festeja-fin-del.html>
 - ✓ *El camino sufí* en: http://www.sufismo.org.ar/esp/home_el_camino_sufi_sp.html
 - ✓ *El Islam* en: http://www.ceerjrcea.org.ar/CONSUDEC/1079-CONSUDEC-El-Islam-N_1079.pdf
 - ✓ *El mes del ayuno de Ramadán es el mes en que más se come* en: <http://blogs.periodistadigital.com/religion/object.php?o=469260>
 - ✓ *El Ramadán, ¿período de ayuno o de comilonas?* en: <http://layijadeneurabia.com/2010/08/12/el-ramadan-%C2%BFperiodo-de-ayuno-o-de-comilonas/>
 - ✓ *Evaluación nutricional de la dieta española II, Micronutrientes* en: http://www.aesan.msc.es/AESAN/docs/docs/evaluacion_riesgos/estudios_evaluacion_nutricional/Valoracion_nutricional_ENIDE_micronutrientes.pdf
 - ✓ *Glosario – Indicadores socioeconómicos* en: www.cdi.gob.mx/index2.php
 - ✓ *Guía para un Ramadán saludable* en: http://www.vidahalal.com/pub/salud/1254-guia_para_un_ramadan_saludable.html
 - ✓ *Hierro* en: <http://www.rascomra.com.ar/medicinapreventiva/hierro.html>
 - ✓ *Inmigrantes árabes de religión islámica en Argentina* en: www.museoroca.gov.ar/index
 - ✓ *Islam en Mar del Plata* en: <http://islammdp.blogspot.com/>
 - ✓ *La ablución (al-Udú) en el Islam, su importancia* en: <http://www.islamerica.org.ar/izudu.htm>
 - ✓ *La Dieta y Los Modales Islámicos* en: http://www.islamicbulletin.com/newsletters/issue_16_spanish/diet.aspx
 - ✓ *La fiesta del cordero* en: <http://alianzacivilizaciones.blogspot.com/2008/12/la-fiesta-del-cordero-sera-oficial-en.html>
 - ✓ *Los cinco pilares del Islam* en: <http://www.islamerica.org.ar/pilares.html>
 - ✓ *Los musulmanes de Egipto ya comienzan con el ayuno del Ramadán* en: <http://www.absolutegipto.com/los-musulmanes-de-egipto-ya-comienzan-con-el-ayuno-del-ramadan/>

- ✓ *Los musulmanes en Latinoamérica. Historia e inmigración* en: <http://www.islamamerica.org.ar/dosimpo.html>
- ✓ Major Religions of the World Ranked by Number of Adherents en: http://www.adherents.com/Religions_By_Adherents.html
- ✓ *Mercado cárnico halal* en: <http://www.minagri.gob.ar/SAGPyA/ganaderia/bovinos/03=An%C3%A1lisis%20Econ%C3%B3mico/03=Documentos%20de%20Trabajo/archivos/000001DT%202.%20Mercados%20Halal.pdf?PHPSESSID=b41eccf11fdee707392fc0cd5a0a775a>
- ✓ *Musulmanes en Argentina: instituciones, identidades y membresía* en: http://casgroup.fiu.edu/pages/docs/1411/1268938505_Summary_Islam_in_Argentina.pdf
- ✓ *Orden Sufi Yerrahi al Halveti* en: http://www.sufismo.org.ar/esp/home_el_camino_sufi_sp.html
- ✓ *Organización Islámica para América Latina* en: <http://www.islamamerica.org.ar/oipal.htm>
- ✓ *¿Por qué los musulmanes no comen carne de cerdo?* en: <http://www.islamrevolucionario.com/DESCARGAS/POR+QUE+LOS+MUSULMANES+NO+COMEN+CARNE+DE+CERDO.pdf>
- ✓ *¿Qué es el Islam?* en: <http://islammdp.blogspot.com/2009/12/que-es-el-islam.html>
- ✓ *Ramadán, tiempo de ayuno y tolerancia* en: <http://islamenmurcia.blogspot.com/2008/09/ramadn-tiempo-de-ayuno-y-tolerancia.html>
- ✓ *Ramadán: El Mes del Ayuno en la Tradición Islámica* en: <http://islammdp.blogspot.com/2010/08/ramadan-el-mes-del-ayuno-en-la.html>
- ✓ *Recomendaciones nutricionales para el ser humano: actualización* en: http://www.inha.sld.cu/doc_pdf/recom_nutricionales_rcib_2004.pdf
- ✓ *Salud, alimentación y cultura. Cambios y continuidades en la cultura alimentaria de la población marroquí inmigrada a Cataluña* en: http://www.ugtcat.net/subdominis/infermeria/images/stories/salut/salud_alimentaci_y_cultura.pdf
- ✓ *Sufismo vivo* en: <http://www.webislam.com/default.asp?id=2532>
- ✓ *Unión árabe de Mar del Plata* (s.f.). Recuperado el 11 de junio de 2011 de <http://www.facebook.com/photo.php?fbid=127564207292327&set=a.127563770625704.17047.100001162446679&type=1&theater>

