

El ayuno intermitente que practican más de 250.000 personas en la Comunitat Valenciana

- El Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana ofrece consejos de alimentación para las personas que practican el Islam en la Comunitat Valenciana
- Una dieta basada en hidratos y proteínas y una buena hidratación son claves para vivir el Ramadán de manera saludable
- Durante estos días, los musulmanes viven un ayuno de más de 16 horas al día en el que no consumen alimentos ni beben ningún tipo de líquido
- Con la caída del sol, el ayuno se interrumpe tradicionalmente con el consumo de dátiles y agua, una opción muy adecuada a nivel nutricional ya que aporta gran cantidad de energía y la hidratación necesaria

València, 11 de marzo de 2025- Las más de 256.800 personas que profesan el Islam en la Comunitat Valenciana durante el Ramadán practican un ayuno de alrededor de 16 horas al día. “Hacerlo de manera correcta, manteniendo el aporte de nutrientes y de hidratación en los periodos en los que sí se puede ingerir, es fundamental”, afirma Luis Cabañas, presidente del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana (CODiNuCoVa), quienes han recogido una serie de recomendaciones a seguir durante estas semanas para vivir este periodo de la manera más saludable.

Para que este ayuno se haga de manera saludable hay que cuidar especialmente la alimentación en los momentos en que esté permitido comer. “No es conflictiva la ausencia de alimentos, siempre y cuando a lo largo del periodo donde se ingieren sí que se consuma todo lo que se debería para no poner en juego la salud. Con respecto al líquido hay ciertas circunstancias que se deben tener en cuenta como aquellos trabajos con mayor exposición al calor donde existe una mayor posibilidad de deshidratación”, explica Cabañas.

"Hay que tener en cuenta que es una población que está acostumbrada a realizar estos ayunos, están muy mentalizados. En el caso de que tengan un trabajo que requiera un esfuerzo físico mayor, durante las horas en las que pueden comer han de reponer esos requerimientos", ha recalcado Jaldia Barawi, dietista-nutricionista del CODiNuCoVa.

Departamento de Comunicación

Las personas que practican el Ramadán, con la puesta del sol comienzan a ingerir alimentos de forma paulatina y evitando el atracón. Esto tiene un sentido religioso, ya que es una temporada de purificación. “A nivel alimentario, también tiene sentido hacerlo así ya que evita generar molestias digestivas. Lo ideal es priorizar tomas de volumen pequeño pero calórico. Para eso, es mejor priorizar alimentos proteicos y con grasa, como pueden ser los frutos secos y la fruta por su alto contenido en hidratos de carbono y por el agua que contienen. Además, el atracón limitará lo que podremos comer después ya que tendremos mucha saciedad en un primer momento, pero más hambre al levantarnos”, explica el presidente del CODiNuCoVa.

Además, los expertos en nutrición recomiendan planificar bien la comida que se hará justo antes del alba, que será la que aporte los nutrientes necesarios para todo el día. “Lo importante es complementar la ingesta de la cena con un desayuno antes del alba que ajuste el resto de los alimentos a incluir en el día: frutas y verduras, proteínas, agua e hidratos de carbono. Darle protagonismo a las legumbres o sus derivados, acei-te de oliva virgen extra, frutos secos o frutas en general”, indica Luis Cabañas.

Los dátiles, muy presentes en la dieta

Y es que las personas que practican el Islam y viven el Ramadán la tradición es romper el Ramadán bebiendo agua y comiendo dátiles. "Es una fruta que para ellos está en su día a día y que además aporta una cantidad de hidratos bastante elevada, casi un 80 por ciento, lo que proporciona mucha energía", cuenta la experta nutricionista.

"Como estás sin comer durante todo el día, a la hora de romper el ayuno, se puede tender a tener pequeños atracones, sobre todo si no estás acostumbrado a controlar el hambre", ha explicado Barawi, que ha aconsejado hacer "una buena ingesta antes de que llegue el alba".

Sobre CODiNuCoVa

El CODiNuCoVa es el Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunitat Valenciana. Constituido en 2009, es el segundo más grande de toda España dedicado a la profesión, con más de 1.300 personas colegiadas. Los y las dietistas-nutricionistas son expertas en alimentación, profesionales de la salud dedicadas a ámbitos tan diversos como la investigación, la docencia, la atención clínica, la salud pública, la nutrición comunitaria, la seguridad alimentaria, la restauración colectiva y social o la educación alimentaria, entre otros. Desde el CODiNuCoVa se trabaja para poner en valor la relevancia de la nutrición en nuestras vidas, promover una correcta salud alimentaria entre la sociedad e integrar la actividad de los dietistas-nutricionistas en la estructura sanitaria y social para lograr una mejor calidad de vida y el bienestar de todos los ciudadanos. Más información en www.codinucova.es

Departamento de Comunicación