

PAUTAS PARA LA GESTIÓN ÓPTIMA DEL AYUNO DE

# RAMADÁN 2023

EN LOS  
CENTROS Y RECURSOS  
DE ACOGIDA



# PAUTAS PARA LA GESTIÓN ÓPTIMA DEL AYUNO DE RAMADÁN EN LOS CENTROS Y RECURSOS DE ACOGIDA

## 1. Introducción:

### 2. ¿Qué es el Ramadán?

### 3. ¿Cuándo es Ramadán 2023?

### 4. ¿Todos los musulmanes están obligados a hacer el ayuno?

### 5. Principales dificultades que plantea la gestión del Ramadán en los centros de acogida:

a. Horarios de las comidas.

b. Tipos de alimentación.

c. Horarios.

## INTRODUCCIÓN:

La Asociación Marroquí para la Integración de los Inmigrantes elabora este documento con la idea de facilitar a las entidades e instituciones que disponen de recursos de acogida información básica sobre las dificultades que pueden encontrar en la gestión del ayuno del Ramadán.

El objetivo es ofrecer claves que orienten a los profesionales y que les ayuden a comprender y atender peticiones que puedan darse por convicciones religiosas en el día a día de la atención a personas musulmanas durante el Ramadán. Por ello, y lejos de cualquier interpretación religiosa, el siguiente documento plantea pautas y recomendaciones muy básicas y resumidas para el tratamiento y la gestión de la diversidad en sus diferentes dimensiones, en los centros o recursos, que contribuyan a proporcionar un servicio sensible, concienciado de su realidad diversa y de calidad, que garantice el ejercicio de la libertad religiosa.

## ¿QUÉ ES EL RAMADÁN?

El Ramadán es un mes en el calendario musulmán, considerado un periodo de ayuno que dura 29 o 30 días según el año. Los musulmanes y musulmanas, entre otras cosas, deben abstenerse a la comida y bebida desde el alba hasta el ocaso. Esta franja horaria depende del movimiento del sol, y por lo tanto **cambia cada día** según el programa que facilitaremos más adelante.

## ¿CUÁNDO ES RAMADÁN 2023?

Comienzo del Ramadán (2023) 1444 **jueves 23 de marzo de 2023**.



## ¿TODOS LOS MUSULMANES ESTÁN OBLIGADOS A HACER EL AYUNO?

Como regla general, cualquier persona que por su estado de salud no puede hacer el ayuno está exenta de hacerlo. Además están exentas las mujeres embarazadas en avanzado estado de gestación o lactantes, las mujeres que están con la menstruación, las personas que están de viaje, los niños pequeños o aquellas personas que realizan actividades físicas necesarias por su trabajo, las personas que están en tratamiento médico y necesitan tomar medicinas, las personas ancianas.

## PRINCIPALES DIFICULTADES QUE PLANTEA LA GESTIÓN DEL RAMADÁN EN LOS CENTROS DE ACOGIDA U OTROS RECURSOS:

- \* Horarios de las comidas.
- \* Tipos de alimentación.
- \* Horarios en general.
- \* Espacios de rezo.
- \* Lugares de rezo.

A continuación ofreceremos ciertas pautas básicas sobre cada una de las cuestiones planteadas:

### a. Horarios de las comidas:

La franja horaria en la que los musulmanes pueden comer durante el Ramadán se sitúa entre el alba y el ocaso, y está relacionada con dos cosas: la fecha del día, y las coordenadas geográficas del punto en el que se encuentra cada persona.

Para dar un ejemplo: el día 23 de marzo de 2023, una persona en Málaga puede empezar a comer a las 19:32 horas, mientras que en Fuengirola puede empezar a las 19:34. Hay dos minutos de diferencia entre los dos municipios. El día siguiente, en Málaga se puede empezar a comer a las 19:33 horas, y en Fuengirola a las 19:35.

Por lo tanto hay que estar pendiente diariamente de los horarios, teniendo en cuenta el municipio en el que se encuentra cada persona.

Se puede comer en cualquier momento y las veces que sea entre el ocaso y el alba. No obstante señalaremos las dos comidas fundamentales:

La **primera comida** con la que se rompe el ayuno al ocaso se llama **iftar**. Suele ser la comida principal, y debe ser completa y equilibrada. Después de un día de ayuno se recomienda que esta comida sea contundente. Se suele ingerir alimentos con altas cantidades de calorías y proteínas (huevos, dátiles, leche, frutas, harina, azúcar, verduras y carne).

La **última comida** es el **Suhur**, y se toma antes del alba. Es una comida muy importante y recomendada ya que es la base de la energía para todo el día. Hay que tener en cuenta su contenido y su cantidad. ¿Equivale al desayuno? Es un poco más importante que un desayuno.

Entre el Iftar y el Suhur, se suele tomar algo.



Para conocer los horarios de comida en otros municipios se puede visitar la Web: [www.islamicfinder.org](http://www.islamicfinder.org) o ponerse en contacto con la Asociación Marroquí, y les mandaremos los horarios detallados.

## A tener en cuenta:

La comida está relacionada con ciertas costumbres alimentarias; en el Iftar algunas personas prefieren tomar sopa, leche, dulces, etc., como primero, y una hora o dos más tarde volver a comer lo equivalente a un almuerzo.

### b. Tipos de alimentación:

#### Se recomienda lo siguiente:

- \* Tomar comida 1) completa, 2) equilibrada y 3) suficiente.
- \* Beber muchos líquidos para mantenerse hidratado durante el día siguiente.
- \* Se debe evitar comidas que producen sed (pizzas, productos muy salados, algunos tipos de quesos, etc.).

#### A tener en cuenta:

- \* No se trata de comer mucho, sino de comer bien.
- \* Las personas musulmanas tienen prohibido el consumo de carne de cerdo y sus derivados, así como el consumo de alcohol. Sin embargo, sí que está permitido el consumo de otro tipo de carne, pero su matanza debe realizarse en consonancia con lo que dicta la religión, que se conoce como Halal. La carne Halal se vende en todas las carnicerías "Halal" que se pueden encontrar por toda la geografía Andaluza y Española.
- \* Algunas personas que toman café todos los días del año lo pueden pasar mal en Ramadán si durante la noche o en el Suhur no toman café.
- \* Se recomienda insistentemente no saltarse el Suhur.

### c. Horarios en general:

#### A tener en cuenta:

- \* Muchas personas, aunque quieran, les cuesta dormir por la noche después de comer, tanto después del Iftar como después del Suhur.
- \* Al cambiar los horarios de la comida, y estar más tiempo despierto por la noche se altera el ritmo cotidiano del sueño, y eso si no se gestiona bien puede generar fatiga en los últimos días y mal humor.

#### Se recomienda:

- \* No es recomendable dormir justo después de comer el Iftar.
- \* Mantener un horario flexible de socialización durante las noches de Ramadán.



- \* Flexibilizar los horarios de las actividades obligatorias por la mañana, permitiendo a las personas un tiempo suficiente de sueño.

### **A tener en cuenta:**

Es una costumbre rezar sobre una alfombra o una tela limpia. En cada casa suele haber una alfombra o dos de rezo que son compartidas por todas las personas que la necesiten. Con la situación del coronavirus, la Comisión Islámica de España recomendó que esa alfombra no se comparta, y que sea de uso individual.

**Para cualquier duda, o incidencia, contactar con la Asociación Marroquí para la Integración de los Inmigrantes, y preguntar por Ahmed Khalifa.**



# MÁLAGA

	Días	Suhur	Iftar
MARZO			
1	23, jue	5:50 AM	7:32 PM
2	24, vie	5:49 AM	7:33 PM
3	25, sáb	5:47 AM	7:34 PM
4	26, dom	6:47 AM	8:34 PM
5	27, lun	6:45 AM	8:35 PM
6	28, mar	6:44 AM	8:36 PM
7	29, mié	6:42 AM	8:37 PM
8	30, jue	6:41 AM	8:38 PM
9	31, vie	6:39 AM	8:38 PM
ABRIL			
10	01, sáb	6:37 AM	8:39 PM
11	02, dom	6:36 AM	8:40 PM
12	03, lun	6:34 AM	8:41 PM
13	04, mar	6:32 AM	8:42 PM
14	05, mié	6:31 AM	8:43 PM
15	06, jue	6:29 AM	8:44 PM
16	07, vie	6:27 AM	8:44 PM
17	08, sáb	6:26 AM	8:45 PM
18	09, dom	6:24 AM	8:46 PM
19	10, lun	6:22 AM	8:47 PM
20	11, mar	6:21 AM	8:48 PM
21	12, mié	6:19 AM	8:49 PM
22	13, jue	6:17 AM	8:50 PM
23	14, vie	6:16 AM	8:51 PM
24	15, sáb	6:14 AM	8:51 PM
25	16, dom	6:12 AM	8:52 PM
26	17, lun	6:11 AM	8:53 PM
27	18, mar	6:09 AM	8:54 PM
28	19, mié	6:08 AM	8:55 PM
29	20, jue	6:16 AM	8:56 PM



## GRANADA

	Días	Suhur	Iftar
MARZO			
1	23, jue	5:46 AM	7:29 PM
2	24, vie	5:45 AM	7:30 PM
3	25, sáb	5:43 AM	7:31 PM
4	26, dom	6:43 AM	8:31 PM
5	27, lun	6:41 AM	8:32 PM
6	28, mar	6:40 AM	8:33 PM
7	29, mié	6:38 AM	8:34 PM
8	30, jue	6:36 AM	8:35 PM
9	31, vie	6:35 AM	8:35 PM
ABRIL			
10	01, sáb	6:33 AM	8:36 PM
11	02, dom	6:31 AM	8:37 PM
12	03, lun	6:30 AM	8:38 PM
13	04, mar	6:28 AM	8:39 PM
14	05, mié	6:26 AM	8:40 PM
15	06, jue	6:25 AM	8:41 PM
16	07, vie	6:23 AM	8:42 PM
17	08, sáb	6:21 AM	8:42 PM
18	09, dom	6:20 AM	8:43 PM
19	10, lun	6:18 AM	8:44 PM
20	11, mar	6:16 AM	8:45 PM
21	12, mié	6:15 AM	8:46 PM
22	13, jue	6:13 AM	8:47 PM
23	14, vie	6:11 AM	8:48 PM
24	15, sáb	6:10 AM	8:49 PM
25	16, dom	6:08 AM	8:50 PM
26	17, lun	6:06 AM	8:51 PM
27	18, mar	6:05 AM	8:51 PM
28	19, mié	6:03 AM	8:52 PM
29	20, jue	6:01 AM	8:53 PM



# ALMERÍA

	Días	Suhur	Iftar
MARZO			
1	23, jue	5:42 AM	7:24 PM
2	24, vie	5:41 AM	7:25 PM
3	25, sáb	5:39 AM	7:26 PM
4	26, dom	6:39 AM	8:26 PM
5	27, lun	6:37 AM	8:27 PM
6	28, mar	6:36 AM	8:28 PM
7	29, mié	6:34 AM	8:29 PM
8	30, jue	6:32 AM	8:30 PM
9	31, vie	6:31 AM	8:31 PM
ABRIL			
10	01, sáb	6:29 AM	8:32 PM
11	02, dom	6:28 AM	8:32 PM
12	03, lun	6:26 AM	8:33 PM
13	04, mar	6:24 AM	8:34 PM
14	05, mié	6:23 AM	8:35 PM
15	06, jue	6:21 AM	8:36 PM
16	07, vie	6:19 AM	8:37 PM
17	08, sáb	6:18 AM	8:38 PM
18	09, dom	6:16 AM	8:38 PM
19	10, lun	6:14 AM	8:39 PM
20	11, mar	6:13 AM	8:40 PM
21	12, mié	6:11 AM	8:41 PM
22	13, jue	6:09 AM	8:42 PM
23	14, vie	6:08 AM	8:43 PM
24	15, sáb	6:06 AM	8:44 PM
25	16, dom	6:04 AM	8:45 PM
26	17, lun	6:03 AM	8:45 PM
27	18, mar	6:01 AM	8:46 PM
28	19, mié	5:59 AM	8:47 PM
29	20, jue	5:58 AM	8:48 PM



# JAÉN

	Días	Suhur	Iftar
<b>MARZO</b>			
1	23, jue	5:46 AM	8:37 PM
2	24, vie	5:44 AM	8:38 PM
3	25, sáb	5:43 AM	8:39 PM
4	26, dom	6:43 AM	8:40 PM
5	27, lun	6:41 AM	8:41 PM
6	28, mar	6:39 AM	8:42 PM
7	29, mié	6:38 AM	8:43 PM
8	30, jue	6:36 AM	8:44 PM
9	31, vie	6:34 AM	8:45 PM
<b>ABRIL</b>			
10	01, sáb	6:33 AM	8:37 PM
11	02, dom	6:31 AM	8:38 PM
12	03, lun	6:29 AM	8:39 PM
13	04, mar	6:28 AM	8:40 PM
14	05, mié	6:26 AM	8:41 PM
15	06, jue	6:24 AM	8:42 PM
16	07, vie	6:22 AM	8:43 PM
17	08, sáb	6:21 AM	8:44 PM
18	09, dom	6:19 AM	8:45 PM
19	10, lun	6:17 AM	8:46 PM
20	11, mar	6:16 AM	8:46 PM
21	12, mié	6:14 AM	8:47 PM
22	13, jue	6:12 AM	8:48 PM
23	14, vie	6:10 AM	8:49 PM
24	15, sáb	6:09 AM	8:50 PM
25	16, dom	6:07 AM	8:51 PM
26	17, lun	6:05 AM	8:52 PM
27	18, mar	6:04 AM	8:53 PM
28	19, mié	6:02 AM	8:54 PM
29	20, jue	6:00 AM	8:55 PM



# CÁDIZ

	Días	Suhur	Iftar
MARZO			
1	23, jue	5:58 AM	7:40 PM
2	24, vie	5:56 AM	7:41 PM
3	25, sáb	5:55 AM	7:42 PM
4	26, dom	6:55 AM	8:42 PM
5	27, lun	6:53 AM	8:42 PM
6	28, mar	6:52 AM	8:43 PM
7	29, mié	6:50 AM	8:44 PM
8	30, jue	6:48 AM	8:45 PM
9	31, vie	6:47 AM	8:46 PM
ABRIL			
10	01, sáb	6:45 AM	8:47 PM
11	02, dom	6:43 AM	8:48 PM
12	03, lun	6:42 AM	8:48 PM
13	04, mar	6:40 AM	8:49 PM
14	05, mié	6:39 AM	8:50 PM
15	06, jue	6:37 AM	8:51 PM
16	07, vie	6:35 AM	8:52 PM
17	08, sáb	6:34 AM	8:53 PM
18	09, dom	6:32 AM	8:54 PM
19	10, lun	6:30 AM	8:54 PM
20	11, mar	6:29 AM	8:55 PM
21	12, mié	6:27 AM	8:56 PM
22	13, jue	6:25 AM	8:57 PM
23	14, vie	6:24 AM	8:58 PM
24	15, sáb	6:22 AM	8:59 PM
25	16, dom	6:20 AM	9:00 PM
26	17, lun	6:19 AM	9:00 PM
27	18, mar	6:17 AM	9:01 PM
28	19, mié	6:16 AM	9:02 PM
29	20, jue	6:14 AM	9:03 PM



## SEVILLA

	Días	Suhur	Iftar
MARZO			
1	23, jue	5:55 AM	7:39 PM
2	24, vie	5:54 AM	7:40 PM
3	25, sáb	5:52 AM	7:41 PM
4	26, dom	6:52 AM	8:41 PM
5	27, lun	6:51 AM	8:41 PM
6	28, mar	6:49 AM	8:42 PM
7	29, mié	6:47 AM	8:43 PM
8	30, jue	6:46 AM	8:44 PM
9	31, vie	6:44 AM	8:45 PM
ABRIL			
10	01, sáb	6:42 AM	8:46 PM
11	02, dom	6:41 AM	8:47 PM
12	03, lun	6:39 AM	8:48 PM
13	04, mar	6:37 AM	8:49 PM
14	05, mié	6:36 AM	8:49 PM
15	06, jue	6:34 AM	8:50 PM
16	07, vie	6:32 AM	8:51 PM
17	08, sáb	6:30 AM	8:52 PM
18	09, dom	6:29 AM	8:53 PM
19	10, lun	6:27 AM	8:54 PM
20	11, mar	6:25 AM	8:55 PM
21	12, mié	6:24 AM	8:56 PM
22	13, jue	6:22 AM	8:57 PM
23	14, vie	6:20 AM	8:58 PM
24	15, sáb	6:19 AM	8:58 PM
25	16, dom	6:17 AM	8:59 PM
26	17, lun	6:15 AM	9:00 PM
27	18, mar	6:14 AM	9:01 PM
28	19, mié	6:12 AM	9:02 PM
29	20, jue	6:10 AM	9:03 PM



## HUELVA

	Días	Suhur	Iftar
MARZO			
1	23, jue	6:00 AM	7:43 PM
2	24, vie	5:58 AM	7:43 PM
3	25, sáb	5:56 AM	7:44 PM
4	26, dom	6:56 AM	8:44 PM
5	27, lun	6:55 AM	8:45 PM
6	28, mar	6:53 AM	8:46 PM
7	29, mié	6:51 AM	8:47 PM
8	30, jue	6:50 AM	8:48 PM
9	31, vie	6:48 AM	8:49 PM
ABRIL			
10	01, sáb	6:46 AM	8:50 PM
11	02, dom	6:45 AM	8:51 PM
12	03, lun	6:43 AM	8:51 PM
13	04, mar	6:41 AM	8:52 PM
14	05, mié	6:40 AM	8:53 PM
15	06, jue	6:38 AM	8:54 PM
16	07, vie	6:36 AM	8:55 PM
17	08, sáb	6:35 AM	8:56 PM
18	09, dom	6:33 AM	8:57 PM
19	10, lun	6:31 AM	8:58 PM
20	11, mar	6:30 AM	8:59 PM
21	12, mié	6:28 AM	9:00 PM
22	13, jue	6:26 AM	9:00 PM
23	14, vie	6:24 AM	9:01 PM
24	15, sáb	6:23 AM	9:02 PM
25	16, dom	6:21 AM	9:03 PM
26	17, lun	6:19 AM	9:04 PM
27	18, mar	6:18 AM	9:05 PM
28	19, mié	6:16 AM	9:06 PM
29	20, jue	6:14 AM	9:07 PM



# CÓRDOBA

	Días	Suhur	Iftar
MARZO			
1	23, jue	5:50 AM	7:34 PM
2	24, vie	5:48 AM	7:35 PM
3	25, sáb	5:47 AM	7:36 PM
4	26, dom	6:47 AM	8:36 PM
5	27, lun	6:45 AM	8:37 PM
6	28, mar	6:43 AM	8:38 PM
7	29, mié	6:42 AM	8:39 PM
8	30, jue	6:40 AM	8:39 PM
9	31, vie	6:38 AM	8:40 PM
ABRIL			
10	01, sáb	6:36 AM	8:41 PM
11	02, dom	6:35 AM	8:42 PM
12	03, lun	6:33 AM	8:43 PM
13	04, mar	6:31 AM	8:44 PM
14	05, mié	6:30 AM	8:45 PM
15	06, jue	6:28 AM	8:46 PM
16	07, vie	6:26 AM	8:47 PM
17	08, sáb	6:24 AM	8:48 PM
18	09, dom	6:23 AM	8:49 PM
19	10, lun	6:21 AM	8:50 PM
20	11, mar	6:19 AM	8:50 PM
21	12, mié	6:18 AM	8:51 PM
22	13, jue	6:16 AM	8:52 PM
23	14, vie	6:14 AM	8:53 PM
24	15, sáb	6:12 AM	8:54 PM
25	16, dom	6:11 AM	8:55 PM
26	17, lun	6:09 AM	8:56 PM
27	18, mar	6:07 AM	8:57 PM
28	19, mié	6:16 AM	8:58 PM
29	20, jue	6:14 AM	8:59 PM



## BARCELONA

	Días	Suhur	Iftar
MARZO			
1	23, jue	5:16 AM	7:07 PM
2	24, vie	5:15 AM	7:08 PM
3	25, sáb	5:13 AM	7:09 PM
4	26, dom	6:13 AM	8:09 PM
5	27, lun	6:11 AM	8:10 PM
6	28, mar	6:09 AM	8:11 PM
7	29, mié	6:07 AM	8:12 PM
8	30, jue	6:05 AM	8:13 PM
9	31, vie	6:03 AM	8:14 PM
ABRIL			
10	01, sáb	6:01 AM	8:16 PM
11	02, dom	6:00 AM	8:17 PM
12	03, lun	5:58 AM	8:18 PM
13	04, mar	5:56 AM	8:19 PM
14	05, mié	5:54 AM	8:20 PM
15	06, jue	5:52 AM	8:21 PM
16	07, vie	5:50 AM	8:22 PM
17	08, sáb	5:48 AM	8:23 PM
18	09, dom	5:46 AM	8:24 PM
19	10, lun	5:44 AM	8:25 PM
20	11, mar	5:42 AM	8:26 PM
21	12, mié	5:40 AM	8:27 PM
22	13, jue	5:38 AM	8:29 PM
23	14, vie	5:36 AM	8:30 PM
24	15, sáb	5:34 AM	8:31 PM
25	16, dom	5:32 AM	8:32 PM
26	17, lun	5:30 AM	8:33 PM
27	18, mar	5:28 AM	8:34 PM
28	19, mié	5:26 AM	8:35 PM
29	20, jue	5:24 AM	8:36 PM



## MADRID

	Días	Suhur	Iftar
MARZO			
1	23, jue	5:42 AM	7:30 PM
2	24, vie	5:40 AM	7:31 PM
3	25, sáb	5:38 AM	7:32 PM
4	26, dom	6:38 AM	8:32 PM
5	27, lun	6:36 AM	8:33 PM
6	28, mar	6:34 AM	8:34 PM
7	29, mié	6:33 AM	8:35 PM
8	30, jue	6:31 AM	8:36 PM
9	31, vie	6:29 AM	8:37 PM
ABRIL			
10	01, sáb	6:27 AM	8:38 PM
11	02, dom	6:25 AM	8:39 PM
12	03, lun	6:23 AM	8:40 PM
13	04, mar	6:21 AM	8:41 PM
14	05, mié	6:20 AM	8:42 PM
15	06, jue	6:18 AM	8:43 PM
16	07, vie	6:16 AM	8:44 PM
17	08, sáb	6:14 AM	8:45 PM
18	09, dom	6:12 AM	8:46 PM
19	10, lun	6:10 AM	8:47 PM
20	11, mar	6:08 AM	8:48 PM
21	12, mié	6:06 AM	8:49 PM
22	13, jue	6:05 AM	8:50 PM
23	14, vie	6:03 AM	8:51 PM
24	15, sáb	6:01 AM	8:52 PM
25	16, dom	5:59 AM	8:53 PM
26	17, lun	5:57 AM	8:54 PM
27	18, mar	5:55 AM	8:55 PM
28	19, mié	5:53 AM	8:56 PM
29	20, jue	5:51 AM	8:57 PM

