

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ

أَيَّامًا مَّعْدُودَاتٍ فَمَن كَانَ مِنكُم مَّرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ وَعَلَى الَّذِينَ يُطِيقُونَهُ فِدْيَةٌ طَعَامُ مِسْكِينٍ
فَمَن تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهُ وَأَن تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِن كُنتُمْ تَعْلَمُونَ

(البَقَرَة: ١٨٣-١٨٤)

¡Oh, creyentes!, se les ha prescrito el ayuno, al igual que les fue prescrito a quienes los precedieron, para que puedan ser piadosos.

(Ayunen) durante unos días determinados (el mes de ramadán). Pero si uno de ustedes está enfermo o de viaje (y no ayuna), deberá compensar esos días ayunándolos más tarde. Y aquellos a quienes el ayuno les suponga una gran dificultad (y no ayunen, como el anciano o el enfermo crónico que no espera restablecerse), tendrán que alimentar a un pobre por día no ayunado como compensación. Y si alguien es generoso de manera voluntaria (en la compensación), será mejor para él; pero ayunar es mejor (que no hacerlo y compensarlo alimentando a los pobres), si supieran.

Corán (2:183-184)