Lo peor que el hijo de Adán puede llenar es su estómago. Le bastan unos bocados para mantenerse erguido. Pero si no tiene otro remedio (que comer más), que deje un tercio para la comida, un tercio para la bebida y un tercio para la respiración

Al-Miqdām ibn Ma‘di Karib —que Al-lah esté complacido con él— relató haber oído decir al Mensajero de Al-lah —la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él—: «Lo peor que el hijo de Adán puede llenar es su estómago. Le bastan unos bocados para mantenerse erguido. Pero si no tiene otro remedio (que comer más), que deje un tercio para la comida, un tercio para la bebida y un tercio para la respiración».
[Verídico (sahih)] [Registrado por Ahmad, At-Tirmidhi, An-Nasa'i y Ibn Mayah]

El noble Profeta —la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él— nos indica un principio esencial de la medicina: la prevención, por la cual la persona protege su salud. Esta consiste en comer con moderación, tomando solo lo necesario para calmar el hambre y darle al cuerpo la fuerza suficiente para cumplir sus tareas. Y nos advierte que lo peor que puede llenar el hombre es el estómago, pues el exceso de comida provoca muchas enfermedades graves que pueden aparecer en un momento dado, presente o futuro, de forma oculta o manifiesta. Después, el Mensajero —la paz y las bendiciones de Al-lah sean con él— explica que, si alguien no puede evitar comer hasta saciarse, la comida debe ocupar solo un tercio (del estómago); la bebida, otro tercio, y el restante debe ser para el aire. De esta forma evitará la pesadez, el daño y la pereza que le impedirían cumplir con sus obligaciones religiosas y mundanas que Al-lah le ha impuesto.

https://sunnah.global/hadeeth/es/show/4723