

## **Notas de Elena G. de White**

**Lección 12**  
19 de Junio de 2010

# **La nutrición en la Biblia**

---

### **Sábado 12 de junio**

A fin de conservar la salud, es necesario ser templados en todas las cosas: en el trabajo, en el comer y el beber. Nuestro Padre celestial envió la luz de la reforma pro salud... para que quienes aman la pureza y santidad sepan cómo usar lo bueno con discreción. El ha tomado medidas en su beneficio y quiere que al practicar la temperancia en la vida diaria puedan ser santificados por la verdad.

Hay que tener mucho cuidado para formar hábitos correctos en el comer y el beber. La comida debe ser la que forme sangre sana. Hay que respetar los delicados órganos de la digestión. Dios exige que, mostrándonos templados en todas las cosas, hagamos nuestra parte para conservar la salud... La forma en que tratamos nuestro estómago afecta enormemente nuestra experiencia espiritual. El comer y el beber de acuerdo con las leyes de la salud fomenta el proceder virtuoso (***Meditaciones matinales 1952, p. 145***).

Los que obedecen las leyes de la salud dedicarán tiempo y reflexión a las necesidades del cuerpo y a las leyes de la digestión. Serán recompensados con claridad de pensamiento y fuerza mental. Por otro lado es posible que uno eche a perder su experiencia cristiana abusando del estómago. Las cosas que estorban la digestión ejercen una influencia embotadora sobre los sentimientos más delicados del corazón... Todo hábito que perjudique la salud reacciona sobre la mente. Es tiempo bien gastado el que se dedica al establecimiento y conservación de una robusta salud física y mental. Los nervios firmes y serenos y la circulación sana ayudan a los hombres a seguir los principios correctos y a prestar atención a los impulsos de la conciencia (***Reflejemos a Jesús, p. 143***).

### **Domingo 13 de junio: La dieta original**

Para saber cuáles son los mejores comestibles tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. El que creó al hombre y comprende sus necesidades indicó a Adán cuál era su alimento. "He aquí -dijo- que os he dado toda planta

que da semilla y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os será para comer" (Génesis 1:29). Al salir del Edén para ganarse el sustento labrando la tierra bajo el peso de la maldición del pecado, el hombre recibió permiso para comer también "plantas del campo".

Los cereales, las frutas carnosas, los h t o s oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante (**Consejos sobre el régimen alimenticio, p. 95**).

"Y Jehová Dios plantó un huerto en Edén, al oriente... Y Jehová Dios hizo nacer de la tierra todo árbol delicioso a la vista, y bueno para comer; también el árbol de vida en medio del huerto, y el árbol de la ciencia del bien y del mal" (Génesis 2:8, 9).

El hombre fue creado a semejanza de Dios. Su naturaleza estaba en armonía con la voluntad de Dios. Su mente era capaz de comprender las cosas divinas. Sus afectos eran puros, sus apetitos y pasiones estaban bajo el dominio de la razón. Era santo y se sentía feliz de llevar la imagen de Dios y de mantenerse en perfecta obediencia a la voluntad del Padre.

Cuando el hombre salió de las manos de su Creador... su semblante llevaba el tinte rosado de la salud, y brillaba con la luz y el regocijo de la vida...

Todo lo que hizo Dios tenía la perfección de la belleza, y nada que contribuyese a la felicidad de la santa pareja parecía faltar; sin embargo, el Creador les dio todavía otra prueba de su amor, preparándoles especialmente un huerto para que fuese su morada. En este huerto había árboles de toda variedad, muchos de ellos cargados de fragantes y deliciosas frutas. En medio del huerto estaba el árbol de la vida que aventajaba en gloria y esplendor a todos los demás árboles. Sus frutos parecían manzanas de oro y plata, y tenían el poder de perpetuar la vida...

El árbol del conocimiento, que estaba cerca del árbol de la vida, en el centro del huerto, había de probar la obediencia, la fe y el amor de nuestros primeros padres. Aunque se les permitía comer libremente del fruto de todo otro árbol del huerto, se les prohibía comer de éste, so pena de muerte.

Eran visitados por los ángeles, y se gozaban en la comunión directa con su Creador, sin ningún velo oscurecedor de por medio. Se sentían plétóricos del vigor que procedía del árbol de la vida y su poder intelectual era apenas un poco menor que el de los ángeles.

Nuestros primeros padres... debían gozar de la comunión de Dios y de los santos ángeles, pero... era menester que su lealtad se pusiese a prueba... La obediencia, perfecta y perpetua, era la condición para la felicidad eterna. Cumpliendo esta condición, [el hombre] tendría acceso al árbol de la vida.

Para que poseyera una existencia sin fin, el hombre debía continuar comiendo del árbol de la vida. Privado de este alimento, vería su vitalidad disminuir gradualmente hasta extinguirse la vida... [Satanás] esperaba que siguiesen comiendo del árbol de la vida... Pero después de la caída, se encomendó a los santos ángeles que custodiaran el árbol

de la vida... A ningún miembro de Adán se le permitió traspasar esa barrera para comer del fruto de la vida; de ahí que no exista pecador inmortal (*Reflejemos a Jesús*, p. 127).

### **Lunes 14 de junio: La dieta posdiluviana**

Dios dio a nuestros primeros padres el alimento que él había establecido que la raza humana debía consumir. Era contrario a su plan que se quitara la vida a ningún ser viviente. No había de haber muerte en el Edén. El fruto de los árboles del huerto constituía el alimento exigido por las necesidades del hombre. Dios no dio al hombre permiso para consumir alimentos animales hasta después del diluvio. Todo aquello a base de lo cual el hombre pudiera subsistir había sido destruido, y por lo tanto el Señor, a causa de la necesidad humana, dio a Noé permiso para comer de los animales limpios que había llevado consigo en el arca. Pero el alimento animal no era el artículo de consumo más saludable para el hombre.

La gente que vivió antes del diluvio comía alimentos de origen animal y gratificaba su apetito hasta que se colmó la copa de la iniquidad, y Dios limpió la tierra de su contaminación moral mediante el diluvio. Entonces descansó sobre la tierra la tercera maldición terrible. La primera maldición se pronunció sobre la posteridad de Adán y sobre la tierra, a causa de la desobediencia. La segunda maldición vino sobre la tierra después que Caín mató a su hermano Abel. La tercera y más terrible maldición de Dios vino sobre la tierra con el diluvio.

Después del diluvio la gente comía mayormente alimentos de origen animal. Dios vio que las costumbres del hombre se habían corrompido, y que él estaba dispuesto a exaltarse a sí mismo en forma orgullosa contra su Creador y a seguir los dictámenes de su propio corazón. Y permitió que la raza longeva comiera alimentos de origen animal para abreviar su existencia pecaminosa. Pronto después del diluvio la raza humana comenzó a decrecer en tamaño y en longevidad (*Consejos sobre el régimen alimenticio*, pp. 445, 446).

### **Martes 15 de junio: Los alimentos en el Nuevo Testamento**

...Íntimamente relacionados con el asunto de la circuncisión, había varios otros que demandaban cuidadoso estudio. Uno era el problema de la actitud que debía adoptarse hacia el uso de alimentos ofrecidos a los ídolos. Muchos de los conversos gentiles vivían entre gentes ignorantes y supersticiosas, que hacían frecuentes sacrificios y ofrendas a los ídolos. Los sacerdotes de este culto pagano realizaban un extenso comercio con las ofrendas que se les llevaban; y los judíos temían que los conversos gentiles deshonraran el cristianismo comprando lo que había sido ofrecido a los ídolos, y sancionaran así, en cierta medida, las costumbres idólatras.

Además, los gentiles estaban acostumbrados a comer la carne de animales estrangulados, mientras que a los judíos se les había enseñado divinamente que cuando se mataban bestias para el consumo, se debía ejercer un cuidado particular de que se desangrara bien el cuerpo; de otra manera, la carne no se consideraría saludable. Dios había ordenado esto a los judíos para la conservación de su salud. Los judíos conside-

raban pecaminoso usar sangre como alimento. Sostenían que la sangre era la vida, y que el derramamiento de la sangre era consecuencia del pecado.

Los gentiles, por el contrario, acostumbraban recoger la sangre de las víctimas de los sacrificios, y usarla en la preparación de alimentos. Los judíos no creían que debieran cambiar las costumbres que habían adoptado bajo la dirección especial de Dios. Por lo tanto, como estaban entonces las cosas, si un judío y un gentil intentaran comer a la misma mesa, el primero sería ofendido y escandalizado por el último (**Los hechos de los apóstoles**, pp. 155, 156).

La distinción entre lo puro y lo impuro se aplicaba también al régimen alimenticio: "Yo Jehová vuestro Dios, que os he apartado de los pueblos. Por tanto, vosotros haréis diferencia entre animal limpio e inmundo, y entre ave inmunda y limpia: y no ensuciéis vuestras personas en los animales, ni en las aves, ni en ninguna cosa que va arrasando por la tierra, las cuales os he apartado por inmundas"(Levítico 20:24, 25).

Muchos alimentos que los paganos comían con toda libertad les estaban prohibidos a los israelitas. Y la prohibición no era arbitraria, pues se trataba de manjares nocivos, y el hecho de que eran declarados inmundos enseñaba que tales manjares contaminan.

Lo que corrompe el cuerpo tiende a corromper el alma. El que lo consume va quedando por ello inhabilitado para tener comunión con Dios y para rendirle un servicio elevado y santo (**El ministerio de curación**, p. 213).

Dios prohibió comer ciertos animales, no con el propósito de ejercer autoridad arbitraria, sino para preservar la salud y la vida de su pueblo. Con el fin de que sus facultades mentales y físicas estuvieran en la mejor forma y que su sangre se mantuviese pura, ordenó utilizar alimentos saludables y simples. En relación al uso de la carne como alimento, especificó cuales eran los menos objetables para el consumo (**Signs of the Times**, 21 de marzo, 1878).

### **Miércoles 16 de junio: Una dieta equilibrada**

Si pudiese beneficiarnos el satisfacer nuestro deseo de comer carne, no os dirigiría esta súplica; pero sé que ello es imposible. Los alimentos preparados a base de carne perjudican a la salud física, y debemos aprender a vivir sin ellos. Los que están en situación de poder seguir un régimen vegetariano, pero prefieren seguir sus propias inclinaciones en este asunto, comiendo y bebiendo como quieren, irán descuidando gradualmente la instrucción que el Señor ha dado tocante a otras fases de la verdad presente, perderán su percepción de lo que es verdad y segarán con toda seguridad lo que hayan sembrado. Se me ha mostrado que no debe servirse a los alumnos de nuestros colegios carne ni otros productos reconocidos como dañinos para la salud. Ninguna cosa que pudiera hacer apetecer estimulantes debe ser colocada sobre la mesa. Al decirlo, me dirijo tanto a los jóvenes como a los adultos y a los ancianos. Absteneos de las cosas que puedan dañaros. Servid al Señor con sacrificio...

Algunos piensan que no pueden vivir sin comer carne; pero si quisieran ponerse de parte del Señor, decididos a andar resueltamente en la senda en que él nos ha guiado, recibirían fuerza y sabiduría como Daniel y sus compañeros. Dios les daría entendimiento

sano. Muchos se sorprenderían al ver cuánto podrían economizar para la causa de Dios mediante actos de renunciamiento (**Consejos sobre la salud, pp. 129, 130**).

Es posible comer inmoderadamente, aun cuando se trate de alimentos saludables. No es correcto pensar que solo porque uno ha descartado el consumo de alimentos dañinos, puede comer la cantidad que se le antoje de alimentos sanos. Comer en demasía, no importa cuál sea la calidad de la comida, es nocivo para el organismo (**Consejos sobre la salud, p. 118**).

Algunos de nuestros miembros se abstienen concienzudamente de alimentos que no son adecuados, pero no suministran a su organismo los elementos que necesita para sustentarse. Los que llevan al extremo la reforma pro salud corren el riesgo de preparar alimentos insípidos y que no satisfagan. Los alimentos deben ser preparados de modo que sean apetitosos y nutritivos. No debe despojárselos de lo que nuestro organismo necesita. Yo hago uso de un poco de sal y siempre lo he hecho, porque la sal, lejos de ser nociva, es indispensable para la sangre. Las legumbres debieran hacerse más agradables aderezándolas con un poco de leche o crema, o su equivalente.

Si bien se han dado advertencias con relación a los peligros de enfermedad que derivan de la mantequilla y al mal que ocasiona el uso copioso de huevos por parte de los niños pequeños, no debe considerarse como violación de nuestros principios el consumo de huevos provenientes de gallinas bien cuidadas y convenientemente alimentadas. Los huevos contienen ciertas propiedades que obran eficazmente contra determinados venenos. Algunos, al abstenerse de leche, huevos y mantequilla, no proveyeron a su cuerpo una alimentación adecuada y como consecuencia se han debilitado e incapacitado para el trabajo. De esta manera, la reforma pro salud ha sido desacreditada. La obra que nos hemos esforzado por levantar sólidamente se confunde con las extravagancias que Dios no ha ordenado, y las energías de la iglesia se ven estorbadas. Pero Dios intervendrá para contrarrestar los resultados de ideas tan extremistas (**Testimonios para la iglesia, tomo 9, pp. 129, 130**).

#### **Jueves 17 de junio: La dieta hoy**

Desde su misma niñez Cristo enseñó que "El reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia, paz y gozo en el Espíritu Santo" (Romanos 14:17). El era la verdad y el Espíritu divino estaba sobre él. ¿Por qué? Porque nunca realizó actos de desobediencia que lo separaran de Dios. Crecía en gracia para con Dios y los hombres, viviendo una vida humilde y formando un carácter amante. La paz de Dios estaba constantemente con él y podía ofrecer paz a las almas atribuladas que estaban a su alrededor. Esa paz era el resultado de su lealtad y rectitud; era su propiedad: nadie se la podía dar y nadie se la podía quitar (**The Youth's Instructor, 8 de septiembre, 1898**).

¿Quiénes son los súbditos del reino de Dios? Todos los que hacen su voluntad. Tienen justicia, paz, y gozo en el Espíritu Santo. Los miembros del reino de Cristo son los hijos de Dios, socios en su gran firma. Los elegidos de Dios son una generación escogida, un pueblo peculiar, una nación santa, para mostrar las alabanzas de Aquel que nos ha llamado de las tinieblas a su luz maravillosa. Son la sal de la tierra, la luz del mundo. Son piedras vivas, real sacerdocio. Son socios con Cristo Jesús. Estos son los que siguen al Cordero dondequiera que va (**Testimonios para los ministros, p. 429**).

El principal objetivo del hombre no es gratificar su apetito. Existen necesidades físicas que deben suplirse; pero ¿es necesario que debido a esto el hombre sea dominado por el apetito? ¿Continuarán quitándole la vida a las criaturas de Dios, para saborear su carne como un manjar delicioso, esas mismas personas que tratan de ser santas, puras y refinadas para disfrutar de la compañía de los ángeles celestiales? Según lo que el Señor me ha mostrado, este orden de cosas debe ser cambiado, y entonces el pueblo peculiar de Dios ejercerá temperancia en todas las cosas (***Consejos sobre el régimen alimenticio***, p. 455).

Hay solamente unos pocos que hasta ahora han sido despertados lo suficientemente como para entender cuánto tienen que ver sus hábitos relativos al régimen alimenticio con su salud, su carácter, su utilidad en este mundo, y su destino eterno. Vi que es el deber de los que han recibido la luz del cielo, y han comprendido los beneficios de andar en ella, manifestar un interés mayor por los que todavía están sufriendo por carencia de conocimiento. Los observadores del sábado que están esperando el pronto regreso de su Salvador deben ser los últimos en manifestar falta de interés en esta gran obra de la reforma. Los hombres y mujeres deben ser instruidos, y los ministros y el pueblo deben sentir que descansa sobre ellos la responsabilidad de trabajar para agitar el tema, e instar a otros a aceptarlo (***Consejos sobre el régimen alimenticio***, p. 60).

**Viernes 18 de junio:**  
**Para estudiar y meditar**

***Consejos sobre el régimen alimenticio***, todos los capítulos.

**Material provisto por RECURSOS ESCUELA SABATICA ©**

[http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios\\_EscuelaSabatica](http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica)

<http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es>

Suscríbese para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática