



LA BIBLIA Y LA DIETA

Las Santas Escrituras tienen mucho que decir acerca del Templo Corporal. Los principios de las leyes de la vida son cuidadosamente delineados desde el Génesis hasta el Apocalipsis. Como también la Biblia nos da información muy valiosa respecto al descanso, el ejercicio, la temperancia y el uso del alcohol, etc, nos da mucha información acerca de las cosas nosotros ponemos en nuestras bocas. Imprime y en oración, completa la hoja de trabajo abajo sobre el importante tema de “La Biblia y la Dieta”.

Las Cosas que Dios Dice Nosotros Deberíamos Comer

1) ¿Cuál fue la dieta original que Dios proveyó para Adán y Eva? Gén. 1: 29

Nota: El Gran Químico en el cielo ordenó que las **frutas**, **nueces** (la fruta del árbol de nueces) y los **granos** (hierba que da simiente) deberían suplir todos los elementos de nutrición que la pareja original necesitaba antes que el pecado entrara en nuestro mundo. Originalmente no había muerte. Adán y Eva no estuvieron persiguiendo pollos ni vacas por el jardín del Edén con un cuchillo para hacer de ellos comidas.

2) Después que el hombre pecó ¿Qué cambios fueron hechos en la dieta del hombre? Ge. 3: 18, 19

Nota: Cuando Adán y Eva salieron de la mano del Creador, el alimento era perfecto y la digestión del hombre era perfecta. Después que el pecado entró, el alimento del hombre se deterioró (Gén. 3: 18) como también su habilidad para asimilarlo. Dios en su sabiduría divina agregó el **pan** (alimento cocido Lev. 2: 4; Mat. 6: 30) y vegetales (hierbas del campo) para mantener la fortaleza del hombre.

3) ¿Qué más le fue permitido al hombre comer después del diluvio? Gen. 9: 3

Nota: Dios permitió al hombre comer alimentos de carne con el propósito de acortar la vida “serán sus días ciento y veinte años” Gén. 6: 3 A pesar que el Cielo permitió este cambio, “mas al principio no fue así” Mat. 19: 8, Dios en su sabiduría prescribió algunas restricciones del comer carne. Lo más cerca que nos aproximamos al plan original de Dios tendremos la mejor salud.

4) ¿Qué estaban los hijos de Israel comiendo justo antes de cruzar el río Jordán al entrar en canaán? Jos. 5: 11, 12

Nota: La historia del pueblo de Dios justo antes de cruzar el Jordán es paralela a la historia del Israel moderno justo antes de cruzar a la Canaán celestial. Ellos caminaron mucho (Jos. 5: 6), durmieron al aire libre, se bañaban con agua fría, comían “espigas maduras” y del fruto de la tierra. La sociedad moderna y mecanizada guerrea contra este estilo de vida sencillo y saludable. El sobre uso de carros y motocicletas, el dormir adentro con aire contaminado, el rechazo de duchas y baños fríos y el comer alimentos procesados está obrando en contra de nuestro mejor interés. El insalubre estilo de vida occidental que mucha gente tiene, NO los está preparando para cruzar a la Canaán celestial.

5) ¿Cuál es una notable característica de los desobedientes que cosecha aflicción? Sal. 107: 17, 18

Nota: Los desobedientes abominan toda vianda (el alimento que Dios ordenó que comiéramos). Muchos miembros de iglesia rebeldes describen a las lechugas, zanahoria y germinados como “alimento de conejos”. La gente abiertamente proclama sus actitudes melindrosas acerca de la comida como si fuera una insignia de distinción. Aún así las Escrituras enseñan que eventualmente Dios castigará a los que se “quejan de la comida” Num. 21: 4 – 6.

6) ¿Qué importante beneficio Jesús concluyó es el de adherirse a una dieta simple y sencilla? Isa. 7: 15

Nota: El comer alimentos complicados trastorna el estómago y afecta la mente. El comer alimentos que tienen muchas clases de ingredientes, a menudo causa fermentación en el estómago. La resultante intoxicación leve afecta el juicio. Después que Nadab y Abiú destruyeron su poder de discernimiento a través del tomar bebidas fuertes, Dios instituyó un mandamiento que ayudaría a Israel “para poder discernir entre lo santo y lo profano, y entre lo inmundo y lo limpio” (lev. 10: 8 - 11)

Restricciones Dietéticas Celestiales

7) Cuando Dios permitió al hombre comer carne después del diluvio, ¿Qué estipulación tendría él que observar? Gén. 9: 3, 4; Lev. 19: 26

Nota: La sangre contiene elementos que son perjudiciales para la salud. Los animales que son frecuentemente muertos han sido llevados desde una gran distancia hasta el matadero. Su sangre se vuelve febril. Cuando tienen que viajar lejos, están con náuseas y exhaustos, y en esa condición son muertos para el mercado. Su sangre está altamente inflamada, y aquellos que comen de su carne, comen veneno. Algunos no son inmediatamente afectados, mientras que otros son atacados con dolor agudo o alguna otra enfermedad desconocida.

8) ¿Qué gran decisión fue decretada en el Gran Concilio que confirma que la iglesia durante la época del Nuevo Testamento **aún** debería refrenarse de comer sangre? Hec. 15: 28, 29

Nota: Que ha parecido “bien al espíritu santo” continuar el refrenar de comer sangre. El paso del tiempo no ha removido las objeciones saludables del comer carne que contenga sangre. La ley de la salud sobrevivió a la eliminación de la ley ceremonial por la muerte de Cristo en la cruz porque aún el colesterol y la grasa dañan nuestros vasos sanguíneos.

9) ¿Qué otro manjar le fue al pueblo antiguo de Dios ordenado que se abstuviera? Lev. 3: 17

Nota: El consumo de grasa animal incrementa el contenido de grasa en la sangre, lo cual impide la circulación. Cuando los glóbulos rojos se cubren con lípidos ellos se pegan juntos y no pueden fluir entre algunos de los delgados capilares.

10) En Deut. 14 y Lev. 11 Dios dio a su pueblo una larga lista de carnes prohibidas. ¿Qué dos palabras fueron usadas para describir otras carnes prohibidas? Deut. 14: 3, 19

Nota: Estas carnes fueron llamadas abominables e inmundas. El comer alimentos abominables, hace del **individuo mismo** abominable Lev. 11: 43, 44. Nada que “hace abominación” entrará en el Cielo Apoc. 21: 27. Aunque muchas iglesias enseñan lo contrario, HAY una diferencia entre lo que la Biblia dice lo que un cristiano come y lo que el incrédulo come.

11) En el viaje de Egipto a Canaán ¿Qué cantidad de comida fue dada como regla general? Exo. 16: 16 – 18

Nota: Ya que el comer demasiado causa muchos problemas de salud, Dios limitó “la cantidad” de alimento que su pueblo debería de comer. Ellos se estaban quejando en Exo. 16: 3 por no poder comer “en hartura”. Un omer es igual **tres cuartos** (un poco menos de tres litros). Esto es solo una **pauta general**. Dios mostró su compasión al permitir a su pueblo recoger un poco “más o menos”. Esto enseña que aún el alimento de la más alta calidad no debería de comerse en exceso. Dios santificó su plan de alimentación al poner una urna de oro con maná dentro del Arca Heb. 9: 4. Esta urna de oro enseña que necesitamos comer la dieta aprobada del cielo, en el momento correcto y en las cantidades correctas.

12) ¿Qué frase usa la Biblia para describir una comida amistosa que es servida con un motivo malvado? Prov. 23: 6 – 8, 3

Nota: La Biblia señala ciertas comidas como “pan engañoso”. Mucha de la comida refinada que compramos en el

mercado ha sido adulterada. El principio bíblico de considerar diligentemente lo que es puesto delante nuestro (Prov. 23: 1) es un apoyo en la práctica de leer los ingredientes en la etiqueta del alimento que compramos. Muchos fabricantes de alimentos en sus esfuerzos por tener ganancias, tienen “mal ojo” hacia la salud del consumidor. Los alimentos que contienen una gran cantidad de aditivos químicos deberían ser evitados.

El Horario de Nuestras Comidas

13) ¿Qué palabras usa el hombre sabio para comunicar que hay un tiempo para cada cosa, incluyendo las comidas? Copia abajo Ecle. 3: 1

14) ¿Qué había Dios instruido al profeta al respecto al tomar su sustento mientras tuviera una tarea espiritual específica? 1 Rey. 13: 7 – 9 ¿Qué ocurrió más tarde? 1 Rey. 13: 23, 24

Nota: Un principio básico enseñado en este relato es que deberíamos comer (o no comer) cuando Dios lo dice así. No deberíamos comer entre comidas, cuando estemos enojados, disgustados o muy cansados. La tentación de Satanás de hacer de que Cristo convirtiera una piedra en pan (Mat. 4: 3) no era solamente una trampa para hacerle usar sus poderes para propósitos egoístas, sino también un intento de hacer que Cristo comiera “buen alimento” en el “momento equivocado”. Ya que el tiempo que toma para la comida pasar a través del sistema digestivo, debería de haber de 5 a 6 horas entre cada comida.

15) ¿Cuál es el alto y espiritual propósito de ayunar (abstenerse de comer o beber)? Deut. 29: 6

Nota: El abstenerse de comida por un corto tiempo puede mejorar nuestra concentración y resolernos a que **supieseis que Yo soy Jehová vuestro Dios**. Cuando se combina con la oración, el ayunar envía un mensaje al Cielo de que el objeto de nuestra petición es más importante que nuestra comida diaria. Deberíamos de valorar una Palabra del Señor más que “mi comida” Job 23: 12.

La Disposición Correcta en el Mandato de las Comidas

16) ¿Qué palabras usa Salomón para describir la importancia de la atmósfera en el momento de las comidas? Copia abajo Prov. 15: 17

Nota: La hora de comer debería ser una ocasión de amor y gratitud. El alimento que Dios ha creado para nosotros comer debería ser “tomado con hacimiento de gracias” 1 Tim 4: 4. Tristeza, dolor, ansiedad y excitación reducen el flujo de sangre al estómago y así estorbar la digestión.

17) ¿Qué dice el libro de Proverbios que es **mejor** que la “casa de contienda llena de víctimas”? Prov. 17: 1

Nota: Un puñado de granola seca “en paz” es mejor que una abundancia de comida en lucha y contienda.

18) ¿Cuál es la forma ideal para controlar la atmósfera y el contenido nutricional de nuestros alimentos? 1 Cor. 11: 34 (primera parte).

Nota: El contexto de este pasaje sugiere que Pablo está diciendo que la Cena del Señor no es señalada para ser una ocasión cuando los hombres pueden satisfacer su hambre natural. Está diseñada para ser un recordativo del evento mundial más grandioso y solemne, y no un banquete. Pero este texto bíblico también enseña que comer en la casa (o el llevar comida de la casa) asegura mucho más la calidad de nuestro alimento. También somos instruidos de beber agua de nuestras **propias** cisternas Prov. 5: 15. El comer afuera ha llegado a ser altamente más peligroso.

La Relación de la Dieta con los Profundos Asuntos del Corazón

19) ¿Cuál fue la gran razón espiritual por la que Dios le dio a su pueblo una dieta especial en el desierto? Exo. 16: 4

Nota: Dios le da a su pueblo una dieta prescrita para “probarlos” si guardarían sus mandamientos o no. El proceso de “probarlos” es de mostrar al individuo lo que hay en su corazón Deu. 8: 2. El problema con Laodicea (la iglesia de los últimos días) es que ella **no conoce su propia condición espiritual** Apo. 3: 17. La dieta es una poderosa herramienta

para describir insospechados escondrijos de rebelión hacia Dios.

20) ¿Cuáles son las dos características de rebelión relacionadas con el apetito que se encuentran en Deu. 21: 18 – 21? ¿Cuál fue la penalidad por esta rebelión?

Nota: Los incontrolables comer y beber son indicadores importantes de la rebelión. Al menos que se arrepientan de esto, conlleva a la muerte. En sof. 3: 1 – 4 el pueblo antiguo de Dios fue descrito como sucio, desobediente, predador y prevaricador. La lectura anexa para sucios es “glotones”. La palabra Hebrea para sucio es: **mará** (4754) lo que significa “azotar, flagelar (así mismo con plumas, como la avestruz cuando corre”. El apetito incontrolable es un comportamiento de destrucción propia. La palabra Hebrea poco común **mará** es solamente usada dos veces en el Antiguo Testamento. En Job 39: 18 la idea básica enmarcada en la glotonería es revelada. Aquí **mará** es traducida. “se levanta en alto”.

21) Dios mantuvo una separación entre el antiguo Israel y las naciones paganas alrededor de él. ¿Qué les mandó Dios hacer para preservar esta separación? Lev. 20. 24, 25.

Nota: Muchos artículos de alimentación comidos libremente por los paganos alrededor de ellos estaban prohibidos para los israelitas. No era una distinción arbitraria que fue hecha. Las cosas prohibidas eran dañinas. Y el hecho que fueron señaladas impuras enseñan la lección de que el uso de alimentos malsanos es corruptor. Aquello que corrompe el cuerpo tiende a corromper el alma. Incapacita al que lo consume para la comunión con Dios, lo incapacita para un servicio elevado y santo.

22) Por nuestras decisiones dietéticas, hacemos poderosas afirmaciones sobre temas espirituales profundos. Lee Gén. 3: 6. Eva fue engañada por Satanás, pero no lo fue Adán (1 Tim. 2: 14) ¿Qué declaración estaba Adán haciendo cuando escogió comer esa fruta?

Nota: Por el acto de morder la fruta prohibida, Adán declaró que el amor por su esposa excedía su lealtad hacia Dios. El bocado de lentejas de Esaú proclamó que un estómago lleno era de más grandioso valor que el derecho de su primogenitura Gén. 25: 29 – 34. Por nuestras decisiones a la hora de comer todos nosotros declaramos bien nuestra lealtad o rebelión hacia Dios. Nunca es seguro directamente en contra de la voluntad de Dios como es revelada en su Palabra.