Lección **12** *Para el 19 de junio de 2010*

La nutrición en la Biblia

Sábado *12 de junio*

LEE PARA EL ESTUDIO DE ESTA SEMANA: Génesis 1:26-30; 7:1, 2; 8:20; Levítico 11; Deuteronomio 14; Proverbios 23:19-21; Hechos 10:1-28; Romanos 14:17; 1 Timoteo 4:1-5.

PARA MEMORIZAR:

"Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios" (1 Cor. 10:31).

UN ESCRITOR HABLABA CONTRA LA CREENCIA en Dios, en lo sobrenatural o en cualquier realidad espiritual. Creía solamente en el mundo material y las cosas materiales.

–El hombre –decía– es lo que come. Punto.

Por extrema que sea su posición, tiene algo de cierto. Aunque somos más que lo que comemos, lo que comemos nos ayuda a ser lo que somos. Nuestra sangre, nuestros huesos, nuestra grasa y nuestros tejidos son alimentados por la comida que le damos a nuestro cuerpo. Sabemos que si dejamos de comer moriremos. También sabemos que nuestros alimentos influyen en nuestro bienestar físico de muchos modos. Cualquiera que alguna vez comió de más, o las cosas incorrectas y enfermó, sabe qué impacto produce la comida sobre lo físico y también sobre la mente. La dieta puede impactar en nuestros pensamientos, lo que no debe sorprendernos, porque nuestro cerebro es básico para el pensamiento, y el cerebro es afectado por los alimentos que le damos.

Esta semana consideraremos la dieta, ese importante componente de un estilo de vida saludable.

UN VISTAZO A LA SEMANA: Una buena dieta es un factor muy importante para vivir en forma saludable.

LA DIETA ORIGINAL

Lee Génesis 1:26 al 30. ¿Qué nos enseña acerca de la dieta original? ¿Qué puede significar el hecho de que la humanidad y los animales tuvieran una dieta similar?

_____

_____

_____

Dios plantó un huerto lleno de frutas y nueces para la nutrición de nuestros primeros padres. Solo podemos especular cuán diferentes habrán sido esos frutos de los que disponemos hoy, y suponemos que había muchos muy sabrosos, coloridos y de gran variedad en la gran provisión que hizo Dios. Estaba allí el árbol de la vida, que producía doce cosechas al año. Las hojas eran para la sanidad de la gente, y para prevenir las enfermedades y las dolencias. En Apocalipsis 22:2 y 3, Juan describe el árbol. La descripción de la vida en el Edén es tan escueta que muchas preguntas quedan sin respuesta; pero Adán y Eva gozaban de la fruta de ese árbol en el Huerto.

La investigación científica confirma que una dieta vegetariana es más sana que una dieta con carne y grasas saturadas. Un estudio dirigido por la Universidad de Loma Linda comparó a los feligreses de la Iglesia Adventista en los Estados Unidos con personas con un estilo de vida similar excepto por dos dietas diferentes. Los que tenían una dieta lacto-ovo-vegetariana (vegetales más huevos y leche) se compararon con los omnívoros, que incluían carnes rojas y blancas en sus dietas. Los vegetarianos tenían menos afecciones al corazón, menos cánceres, menos hipertensión, menos diabetes, menos demencia y menos osteoporosis, lo que conducía a una vida más larga. Los vegetarianos adventistas gozaban de ocho a diez años más al comer granos enteros, frutas, verduras, legumbres y nueces. Comían menos productos de granos refinados, menos azúcar y menos comidas muy preparadas. Estudios realizados en Europa, Australia y Sudamérica confirmaron estos hallazgos, y ya se publicaron más de cuatrocientos informes científicos sobre la salud de los Adventistas del Séptimo Día.

Algunas personas hacen que la dieta sea el centro de su religión, con la idea de que al tener una dieta más estricta la persona es más santa. Sin caer en ese extremo, ¿por qué es importante que vigilemos nuestra dieta y procuremos comer sanamente?

LA DIETA POSDILUVIANA

Los cristianos no debemos olvidar el hecho de que el primer pecado de la humanidad se relacionó con el apetito. Adán y Eva no debían comer de cierto árbol (Gén. 2:16, 17), pero comieron de él de todos modos (Gén. 3:6). Esto era pecado, puro y sencillo. Aunque debemos ser cuidadosos de no hacer de la dieta un ídolo, no debemos disminuir su importancia. Necesitamos buscar sabiduría para encontrar el equilibrio correcto acerca de cómo debemos comer y beber.

Lee Génesis 9:3 y 4, y compáralo con Génesis 1:26 al 30. ¿Qué cambios tuvo la dieta humana por causa del Diluvio? ¿Por qué crees que sucedió esto? ¿De qué modo este cambio refleja una mayor desarmonía en la Tierra por causa del pecado?

_____

_____

Solo después del Diluvio, que destruyó tanta vegetación, Dios dio permiso a los hombres para comer animales. Eso fue un cambio grande en la relación del hombre con los animales. Hoy estamos tan acostumbrados a esto que seguramente no nos damos cuenta de qué cambio increíble tuvo que haber sido eso.

Lee Génesis 7:1 y 2 y 8:20. ¿De qué modo aquí se descarta la idea de que la distinción entre carnes limpias e inmundas comenzó con la nación judía?

_____

_____

Estos versículos prueban que la diferencia entre carnes limpias e inmundas no se originó con la economía judía, ya que no había judíos en esa época. Cuando Dios eligió al pueblo judío e hizo un pacto con él, le dio una revelación detallada de la distinción entre carnes limpias e inmundas. Levítico 11 y Deuteronomio 14 proveen una exposición extensa del tema. Aunque en el mundo teológico y médico se debaten las razones de esta distinción, parece claro que es por causa de la salud. Los animales tenidos por inmundos no son los más saludables para poner dentro del cuerpo (como ratas, cerdos, serpientes y buitres). Si Dios quiere que cuidemos nuestro cuerpo, tiene sentido que él nos muestre las cosas que no son buenas para comer.

LOS ALIMENTOS EN EL NUEVO TESTAMENTO

Como vimos ayer, la distinción entre alimentos limpios e inmundos no comenzó con el pueblo judío. No obstante, muchos hoy afirman que en los tiempos del Nuevo Testamento se canceló esta distinción, y que ya no importa lo que las personas coman.

Sin embargo, eso no tiene sentido. La dieta desempeña un papel importante en nuestra salud; por eso, sería difícil imaginar por qué el Nuevo Testamento no mostraría ninguna preocupación por la dieta, que es fundamental para vivir en forma saludable.

Lee 1 Timoteo 4:1 al 5. ¿Qué está indicando Pablo? ¿Significa esto que podemos comer alimentos inmundos?

_____

_____

Pablo estaba refiriéndose a herejías futuras que prohibirían a los creyentes participar del alimento y el matrimonio, dados por Dios en la Creación. Los alimentos involucrados son todos alimentos que Dios creó para el consumo humano. Las palabras de Pablo aquí no deben ser tomadas como si los alimentos inmundos hubiesen sido creados por Dios "para que con acción de gracias participasen de ellos los creyentes y los que han conocido la verdad" (1 Tim. 4:3). De otro modo, ¿se debería comer una rata con "acción de gracias"?

En sus cartas a los Romanos y a los Corintios (Rom. 14; 1 Cor. 8:4-13; 10:25-28), Pablo se ocupó de las implicaciones de las prácticas difundidas en el mundo gentil de ofrecer carne a los ídolos. Los primeros cristianos lucharon con la idea de si comer tales alimentos era un acto pagano de adoración. Los fuertes en la fe no creían que lo era, y así comían las cosas apropiadas ofrecidas a los ídolos. Los otros usaban solo vegetales que no eran ofrecidos a los ídolos. Pablo instó a que no se despreciara a los que solo comían verduras o no se juzgara a los que "comían todas las cosas" apropiadas para comer.

¿Por qué no se puede usar Hechos 10 como prueba de que el Nuevo Testamento eliminó la distinción limpio/inmundo de la dieta humana? Ver Hech. 10:28.

_____

_____

¿Cómo te encuentras en este tema de la dieta? ¿Qué mejoras debes hacer en lo que comes, en cómo lo comes o en la cantidad que comes?

UNA DIETA EQUILIBRADA

"Oye, hijo mío, y sé sabio, y endereza tu corazón al camino. No estés con los bebedores de vino, ni con los comedores de carne; porque el bebedor y el comilón empobrecerán, y el sueño hará vestir vestidos rotos" (Prov. 23:19-21). ¿Qué importante principio de salud hay en este texto? ¿Cómo podemos aplicar estos principios en el área de nuestra salud y de la temperancia?

_____

_____

_____

"Para saber cuáles son los mejores comestibles, tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. [...] Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres [...] 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" (*MC* 227, 228).

Si alguien es vegetariano, esto no significa automáticamente que tiene una dieta saludable; o si alguien come un poco de carne limpia no significa automáticamente que está contaminando el templo de su cuerpo. Hay otros factores que también son importantes en una buena dieta.

Uno puede ser vegetariano y, al mismo tiempo, estar consumiendo demasiada grasa, demasiada sal o demasiado azúcar, y esto puede conducir a serios problemas de salud, como diabetes, infartos, apoplejía y cáncer.

O podrías estar consumiendo demasiada comida. También puedes seguir una dieta vegetariana estricta y, no obstante, por comer demasiado, podrías excederte de peso, con consecuencias muy negativas.

En la dieta, como en todas las cosas, la temperancia es importante. Demasiado, aun de una comida buena, puede ser perjudicial para tu salud. La idea es comer una gran variedad de comidas saludables, suficientes para atender todas las demandas de nutrición, y no comer en exceso, agotando el sistema digestivo. Para mantener la salud, la clave es el equilibrio.

Nuestra iglesia no hace del vegetarianismo una prueba de discipulado, y no debe hacerlo. Muchos fieles adventistas eligen no ser vegetarianos. No obstante, ¿cuáles son las ventajas de ser vegetariano, si puedes obtener suficientes alimentos para una dieta apropiada?

LA DIETA HOY

Lee Romanos 14:17. ¿Cómo debemos comprender este pasaje en el contexto del tema de la dieta y la salud? ¿Cuáles son algunos extremos que debemos evitar?

_____

_____

_____

Como adventistas, deberíamos estar agradecidos por los consejos que tenemos sobre salud. La mejor ciencia médica afirma los principios básicos de la dieta que defendemos. Elena de White, en su último mensaje en un Congreso de la Asociación General, aconsejó: "No prescribimos un régimen definido, pero decimos que en los países donde abundan las frutas, los cereales y las nueces, la carne no es el alimento adecuado para el pueblo de Dios" (*JT* 3:359). Es decir, si estamos en condiciones de comer así, debemos procurar hacerlo. No nos hace justos, ni santos, ni nos pone en situación de juzgar a los que no comen así. Pero sí puede hacernos más sanos.

Hoy, los nutricionistas exhiben la pirámide de los alimentos, un diagrama que muestra cuáles son los mejores alimentos y las cantidades que se deben consumir. En la base están los granos integrales: panes, pastas y arroz integral. Se debe comer de seis a once porciones por día. El siguiente nivel incluye frutas y verduras, y se recomiendan de cinco a nueve porciones por día. Luego están los productos lácteos y los huevos, unas dos o tres porciones diarias. Estos últimos son importantes para los vegetarianos, a fin de obtener suficiente vitamina B_{12} en la dieta. Los vegetarianos totales deberían tomar suplementos de vitamina B_{12}. El siguiente grupo, casi en lo más alto de la pirámide (lo que significa que estos deben comerse en cantidades aún menores), incluye legumbres, nueces y semillas, las alternativas de la carne para los vegetarianos. Una dieta no vegetariana incluiría pescado, aves y carne, pero solo en cantidades moderadas. En la cúspide, es decir que deben consumirse en mínima cantidad, están las grasas, los aceites, los dulces y la sal yodada.

La salud es un don precioso. La dieta es importante, y debemos comer lo mejor que podamos. Debemos ejercitar la autodisciplina y el control propio cuando estemos tentados a comer lo que sabemos que no es bueno. Dios nos dio este conocimiento para nuestro beneficio. Cuando lo ignoramos, nos dañamos a nosotros mismos, y muchas veces otros también sufren.

PARA ESTUDIAR Y MEDITAR: Lee lo que puedas en *Consejos sobre el régimen alimenticio*.

En el *Manual de la iglesia*, leemos: "Conducta cristiana: [...] Significa también que, siendo que nuestros cuerpos son el templo del Espíritu Santo, debemos cuidarlos inteligentemente. Junto con la práctica adecuada del ejercicio y el descanso, debemos adoptar un régimen alimentario lo más saludable posible, y abstenernos de los alimentos inmundos, identificados como tales en las Escrituras" (p. 16).

"*La alimentación original*. La Biblia no condena la práctica de comer animales limpios. Pero la alimentación original de Dios para el hombre no incluía alimentos cárneos, porque no era el plan divino que se quitara la vida a ningún animal, y porque un régimen vegetariano equilibrado es el mejor para nuestra salud, hecho a favor del cual la ciencia ofrece evidencias cada vez más abundantes. [...]

"El régimen que Dios ordenó en el jardín del Edén –el régimen vegetariano– es el ideal, pero hay ocasiones en las cuales no podemos alcanzar el ideal. En esas circunstancias [...] los que desean mantener su salud en el mejor estado posible se alimentarán con el mejor alimento que puedan obtener" (*Creencias de los Adventistas del Séptimo Día*, p. 319).

El Concilio de Nutrición de la Asociación General, en su declaración de 2006, titulada "Pautas para una dieta vegetariana", afirma: "Recomendamos el uso generoso de granos integrales, verduras y frutas; un uso moderado de productos lácteos de bajo contenido graso; legumbres, nueces y semillas; y un uso muy limitado de alimentos de alto contenido de grasas saturadas, colesterol, azúcar y sal".

PREGUNTAS PARA DIALOGAR:

1. ¿Qué desafíos a la dieta afrontas en donde vives? ¿Hay abundancia de alimentos, lo que podría llevar a ingerir comidas no saludables o a comer en exceso? ¿O es difícil conseguir suficientes alimentos saludables? ¿Cómo puedes hacer para ayudar a los que están luchando con alguna de estas situaciones?

2. ¿Qué extremos en la dieta necesitamos evitar?

3. ¿De qué manera nuestra comprensión de la naturaleza humana afecta nuestra comprensión de la importancia de cuidar nuestros cuerpos físicos? En otras palabras, siendo que no creemos que el alma sea inmortal, ni que pueda existir en forma independiente del cuerpo, ¿no tenemos más razones para cuidar nuestros cuerpos?

4. Muchos adventistas nuevos saben poco acerca de una dieta saludable. ¿Cómo podemos ayudarlos a conocer este importante tema en una forma equilibrada, sin llevarlos al extremismo?