

# LA CORRECTA ALIMENTACIÓN BÍBLICA



## La Dieta Original



“En el principio creó Dios los cielos y la tierra.” (Génesis 1:1)

En el relato Bíblico de la creación podemos encontrar cual fue la dieta original que Dios dispuso para el hombre, antes de que el pecado entrara en el mundo.

Génesis 1:29 – “Dios dijo además: ‘He aquí que os he dado toda **planta que da semilla** que está sobre la superficie de toda la tierra, y **todo árbol cuyo fruto lleva semilla**; ellos os servirán de alimento.’”

Ejemplos de “plantas que dan semillas”: trigo, cebada, arroz, centeno, avena, quinua, maíz, (plantas que forman espigas y dan semillas), etc. Es decir: **CEREALES**.

Ejemplos de “árboles cuyo fruto llevan semilla”: durazno, uva, manzana, tunas, etc. Es decir: **FRUTAS**.

También tenemos las **OLEAGINOSAS**: aguacate, nueces, almendras, avellanas, ajonjolí, maní, coco, etc.

Esta dieta original de cereales, oleaginosas y frutas era necesaria para el **sustento físico** de Adán y Eva. Pero además del sustento físico, Adán y Eva tenían el acceso al **árbol de la vida** para **prolongar** la vida física que Dios le había dotado al hombre Adán:

Génesis 2:9 – “Jehovah Dios hizo brotar de la tierra toda clase de árboles atractivos a la vista y buenos para comer; también en medio del jardín, **el árbol de la vida** y el árbol del conocimiento del bien y del mal.”

Es importante también notar que, **antes de la caída por el pecado**, Adán tenía 0% de egoísmo, tenía capacidad para amar y tenía la ley de Dios escrita en su mente y su corazón. Es decir, el hombre tenía **0% de Gálatas 5:19-21** y tenía **100% de Gálatas 5:22-23**.

## **La Dieta Después Del Pecado**

CC pg. 9.3 – “La **transgresión de la ley de Dios**, de la ley de amor, fue lo que **trajo consigo dolor y muerte**. Sin embargo, en medio del sufrimiento resultante del pecado se manifiesta el amor de Dios. Está escrito que **Dios maldijo la tierra por causa del hombre** (Génesis 3:17). Los cardos y espinas, las

dificultades y pruebas que colman su vida de afán y cuidado, le fueron asignadas para su bien, como parte de la **preparación necesaria**, según el plan de Dios, para levantarle de la ruina y degradación que el pecado había causado. En la naturaleza misma hay mensajes de esperanza y consuelo. Hay flores en los cardos, y las espinas están cubiertas de rosas.”

Génesis 3:17-19 – “... sea maldita la tierra por tu causa. Con dolor comerás de ella todos los días de tu vida; espinos y cardos te producirá y **comerás plantas del campo**. Con el sudor de tu frente comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra, pues de ella fuiste tomado. Porque polvo eres y al polvo volverás.”

Después de la caída, Dios **agregó a la dieta original**: “comerás plantas del campo.” Y el hombre **perdió** el derecho a la vida eterna, **el derecho al árbol de la vida**:

Génesis 3:22-24 – “Y Jehovah Dios dijo: -He aquí que el hombre ha llegado a ser como uno de nosotros, conociendo el bien y el mal. Ahora pues, que no extienda su mano, tome también del **árbol de la vida**, y **coma y viva para siempre**. Y Jehovah Dios lo arrojó del jardín del Edén, para que labrase la tierra de la que fue tomado. Expulsó, pues, al hombre y puso querubines al oriente del jardín de Edén, y una espada incandescente que se movía en toda dirección, **para guardar el camino al árbol de la vida**.”

Por la transgresión a la ley de Dios, Adán paso a tener 100% de egoísmo y 0% de amor, **0% de Gálatas 5:22-23** y **100% de Gálatas 5:19-21**. El hombre **perdió** el don de la **TEMPERANCIA**, **perdió** el **DOMINIO PROPIO**.

MC 227.3 – “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 “hierba del campo” (Génesis 3:18). Los **cereales**, las **frutas** carnosas, las **oleaginosas** y las **legumbres** 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.”

Ejemplos de “hierbas del campo”: acelga, apio, cilantro, col, perejil, espinaca, etc., las hortalizas, las leguminosas, las legumbres: frejol, garbanzos, chochos, (todo lo que forma vaina), etc.

Con la caída por el pecado, el hombre perdió el acceso al árbol de la vida que servía para prolongar su vida física. Por lo tanto comenzó en el hombre el envejecimiento, la degradación (tanto mental como física), el desgaste, el cansancio... la muerte.

PP pg. 39.4 – “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.”

Por el pecado, Dios privó al hombre del árbol de la vida, pero no lo privó de los demás árboles. Dios agregó a la dieta las verduras para que estas le pudieran dar la vitalidad perdida al perder el derecho al árbol de la vida. Es decir, las verduras debían servir al hombre para ayudar a combatir el envejecimiento, la degradación (tanto física como mental) y el cansancio.

Ejemplos: el apio es diurético; la espinaca es muy buena para el intestino, para el estreñimiento; el zambo depura los tóxicos; el zapallo ayuda a limpiar las articulaciones y sirve de laxante, etc.

Es decir que un **menú saludable para el hombre** debe de consistir en:

- 1) hidratos de carbono,
- 2) proteínas vegetales,
- 3) grasa vegetal,
- 4) vitaminas y minerales

Ejemplos de cada grupo:

- 1) cereales... papa, maíz, avena, frejol, etc.
- 2) Vainas, legumbres... habas, arvejas, lenteja, soya, etc.
- 3) Aguacate, ajonjolí, etc.
- 4) Frutas y verduras

Es importante notar también que hay que aprender a **combinar** adecuadamente los alimentos.

Por ejemplo: no mezclar varios cereales de una vez, sino elegir un solo cereal para un horario de comida. No mezclar varias legumbres, sino elegir una legumbre por horario de comida. Mezclar verduras: una de color amarillo, otra de color verde, otra de color blanco, otra de color rojo, ya que cada verdura de color te da minerales y vitaminas diferentes.

Tampoco se debe mezclar frutas dulces con frutas ácidas. Las frutas compatibles con los cereales son las frutas dulces como el higo, la papaya, etc. En cambio las frutas ácidas y semi-ácidas no se deben mezclar con los cereales por que producen fermentación en el intestino. Es recomendable comer verduras en un horario y las frutas en un horario diferente.

Hay varias frutas que son de gran beneficio cuando se comen solas, por ejemplo: la sandía cuando se la come sola sirve para

depurar el organismo. El mango cuando se come solo ayuda con problemas de los bronquios.

Los hombres somos incrédulos y es por eso que al llevar una dieta vegetariana queremos mezclar varios cereales, queremos mezclar las habas con las arvejas con las lentejas, pensando que combinando bastante obtendremos una nutrición “completa.” Cuando en realidad, al combinar incorrectamente, dañamos nuestra salud en lugar de mejorarla y luego, como resultado de nuestra ignorancia en cuanto a la combinación correcta de alimentos, nos enfermamos y decimos que la dieta vegetariana no sirve.

### **¿Cuándo comenzó el hombre a comer CARNE?**

La descendencia de Caín, antes del diluvio, comía carne. Pero **el consumo de carne no había sido autorizado por Dios.**

Génesis 6:5 – “Jehovah vio que la maldad del hombre era mucha en la tierra, y que toda tendencia de los pensamientos de su corazón era de continuo sólo al mal.”

PP 71.2 – “Gozaban matando los animales; y **el consumo de la carne como alimento los volvía aún más crueles y sedientos de sangre**, hasta que llegaron a considerar la vida humana con sorprendente indiferencia.”

Como vimos anteriormente, el hombre al caer en el pecado perdió los frutos del Espíritu (Gálatas 5:22-23) y estos fueron reemplazados por los frutos de la carne (Gálatas 5:19-21). Entre esos dones, el hombre perdió el **dominio propio** y pasó a ser **intemperante**.

Fue por causa de su intemperancia que el hombre comenzó a comer carne. Y el consumo de la carne aumentó su maldad.

Naturalmente, todos somos intemperantes, pues somos descendencia de Adán. Debemos concientizarnos sobre nuestra intemperancia en este tiempo de gracia que Dios nos otorga, si es que de verdad queremos aprovecharlo. Es una batalla contra nuestro propio YO, es una batalla contra nuestra propia persona.

### ¿Cuándo autorizó Dios que el hombre consuma CARNE?



Después del diluvio (Génesis 7:1):

Génesis 9:3-4 – **“Todo lo que se desplaza y vive os servirá de alimento.** Del mismo modo que las planta, os lo doy todo. Pero no comeréis carne con su vida, es decir sangre. Porque ciertamente por vuestra propia sangre pediré cuentas. Pediré cuentas a todo animal y al hombre. Yo pediré cuentas a cada uno por la vida del hombre.”

Después del diluvio Dios autorizó el consumo de la carne, pero también **ratificó** Génesis 1:29 y Génesis 3:18: “del mismo modo que las **plantas.**”

Cabe mencionar también que en Génesis 9:4 Dios **prohibió el consumo de sangre**. Es decir que los animales que se iban a consumir debían ser desangrados.

**¿Con qué propósito autorizó Dios el consumo de CARNE?**

**Antes del diluvio:**

Génesis 5 – Adán vivió 930 años, Set vivió 912 años, Enós vivió 905 años, Cainán vivió 910 años, Mahalaleel vivió 895 años, Jared vivió 962 años, Enoc vivió 365 años (luego Dios lo llevó consigo al cielo), Matusalén vivió 969 años, y Lamec vivió 777 años.

**Después del diluvio:**

Génesis 11:10-32 – Sem vivió 600 años (nació antes del diluvio), Arfaxad vivió 438 años, Séraj vivió 433 años, Heber vivió 464 años, Peleg vivió 239 años, Reu vivió 239 años, Serug vivió 230 años y Nacor vivió 148 años.

Como podemos ver, la edad de vida de los hombres decayó bastante luego del diluvio. Se redujo rápidamente de un promedio de 900 años a un total menor de 200 años.

CRA pg. 446.1 – “**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.**”

Dios autorizó el consumo de los alimentos de origen animal, el consumo de la carne, para abreviar sus años, para abreviar su existencia pecaminosa.

Después del diluvio, gracias al consumo de la carne, la degeneración física y mental y las enfermedades aumentaron en el hombre.

Cabe mencionar también, que si bien Dios autorizó el consumo de la carne, **Dios no permitió el consumo de animales inmundos.** Si bien recién en Levítico 11 vemos que Moisés escribió la ley acerca de el consumo de animales limpios vs el consumo de animales inmundos y vemos también por escrito la descripción de los animales limpios y los inmundos, **en el tiempo de Noé ya se conocía la distinción** entre animales limpios y animales inmundos:

Génesis 7:2 – “De todo **animal limpio** toma contigo siete parejas, el macho y su hembra; pero de los **animales que no son limpios** sólo una pareja, el macho y su hembra.”

Esto quiere decir que Noé conocía la distinción entre animales limpios y animales inmundos.

Por tanto, Levítico 11 es un recordatorio de Génesis 7:2.

El hombre, **debido a su intemperancia**, no solo come animales limpios, sino que también consume **animales inmundos** como el cerdo, el pato, el conejo, la liebre, etc.

## ¿Cristo comió CARNE?

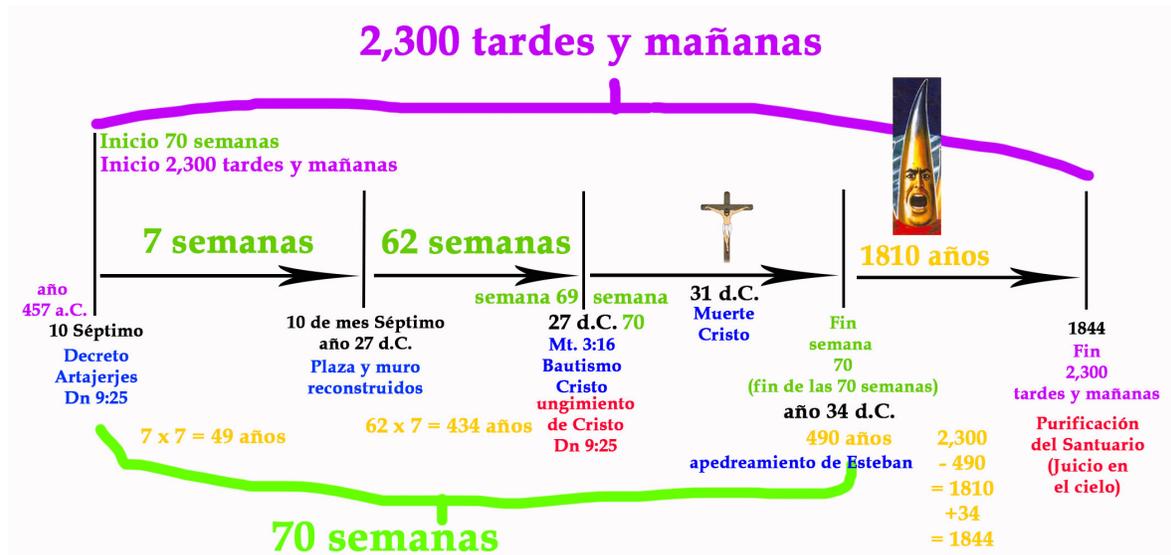
Efectivamente, Cristo consumió carne de pescado (Juan 21:9-13).

Como vimos anteriormente, en los días de Cristo, los hombres estaban autorizados de comer animales limpios (Levítico 11).

Debido a nuestra intemperancia usamos el hecho de que Cristo consumió carne de pescado para justificar que podemos consumir carne. Pero analicemos un asunto de suma importancia:

## ¿HOY en nuestros días, es pecado consumir CARNE?

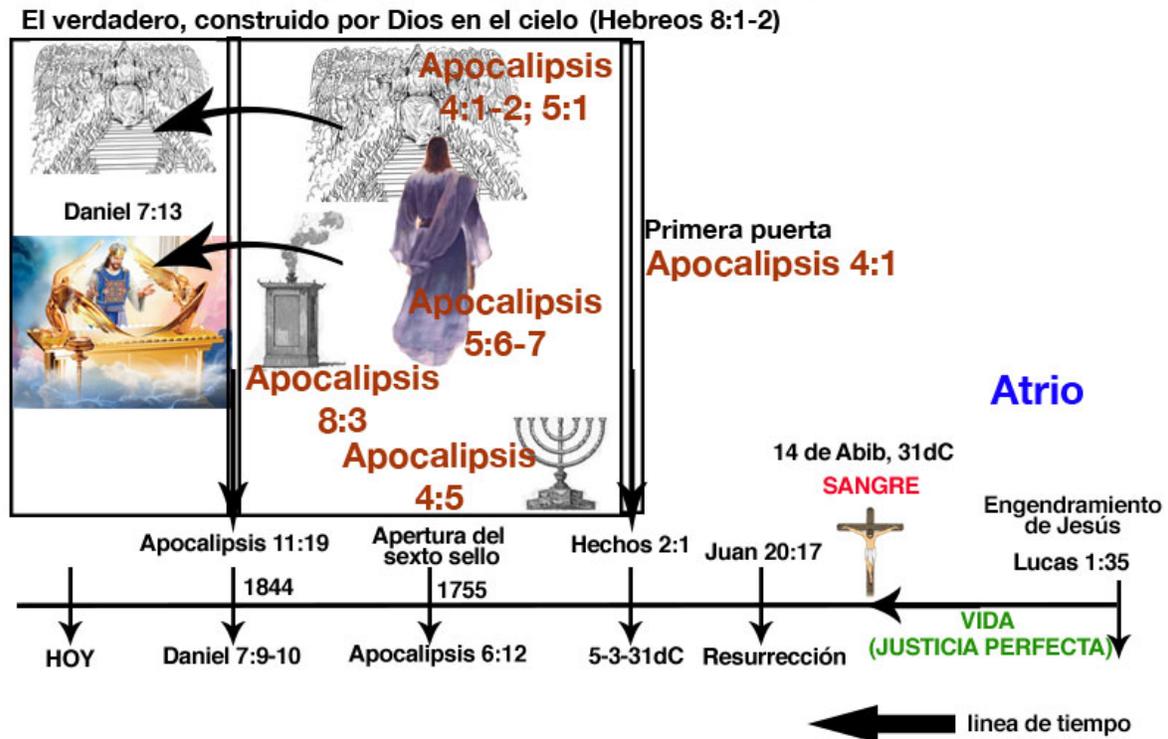
A partir del año **1844** se dio inicio al **Juicio Investigador** (<http://estudiosadventistas.wordpress.com/2013/10/13/danie-l-estudio-del-capitulo-9/>).



Cristo pasó del Lugar Santo al Lugar Santísimo del Santuario Celestial

(<http://estudiosadventistas.wordpress.com/2014/02/05/el-santuario-terrenal-sombra-y-figura-del-santuario-celestial/>)

## SANTUARIO CELESTIAL



Para poder entender el Juicio Investigador que se está llevando a cabo hoy en día, desde su inicio en 1844, debemos estudiar el **Servicio Anual o Día de Juicio Típico simbólico del santuario terrenal.**

PP pg. 323.4 – “Todo hombre debía humillar su corazón mientras se realizaba la obra de expiación. Todos los negocios se suspendían, y toda la congregación de Israel pasaba el día en solemne reverencia delante de Dios, en **oración, ayuno** y profundo **análisis del corazón.**”

Isaías 22:12-14 – “Por tanto, en **ese día del Señor** Jehovah de los Ejércitos convocará al **llanto**, al **duelo**, a raparse la cabeza y a ceñirse de cilicio. **No obstante**, he aquí que hay regocijo y alegría. **Se matan vacas y se degüellan ovejas; se come carne y se bebe vino**: ‘¡Comamos y bebamos, que mañana moriremos!’ Esto ha sido revelado a mis oídos de parte de Jehovah de los Ejércitos: ‘Ciertamente **este pecado no os será perdonado** hasta que muráis,’ ha dicho el Señor Jehovah de los Ejércitos.”

**En día de Juicio era PECADO consumir carne.** “Se matan vacas y degüellan ovejas” – incluso carne de animales limpios. Y ese era el Juicio SIMBÓLICO.

HOY en día estamos viviendo en el tiempo del Juicio Investigador, por tanto Isaías 22:12-14 debería hacernos reflexionar profundamente acerca de los hábitos alimenticios del profeso pueblo de Dios.

CRA pg. 18.2 – “Es tan ciertamente un **pecado violar las leyes de nuestro ser como lo es quebrantar las leyes de los Diez Mandamientos**. Hacer cualquiera de ambas cosas es quebrantar los principios de Dios. Los que transgreden la ley de Dios en su organismo físico, tendrán la inclinación a violar la ley de Dios pronunciada en el Sinaí.”

CRA pg. 17.2 – “El dejar de cuidar la maquinaria viviente es un insulto infligido al Creador. Existen reglas divinamente establecidas que, si se observan, guardarán a los seres humanos de la enfermedad y la muerte prematura.”

CRA pg. 95.2 – “Los cereales, las frutas carnosas, los frutos 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.”

CRA pg. 17.3 – “Una razón por la cual no disfrutamos de más bendiciones del Señor, es que **no prestamos atención a la luz que le ha placido darnos** con respecto a las leyes de la vida y la salud.”

Esa “luz que le ha placido darnos” al Señor fue dada en 1865 con la **Reforma Pro Salud**.

CRA pg. 17.4 – “Dios es tan ciertamente el autor de las leyes físicas como lo es de la ley moral. Su ley está escrita con su propio dedo sobre cada nervio, cada músculo y cada facultad que ha sido confiada al hombre.

El Creador del hombre ha dispuesto la maquinaria viviente de nuestro cuerpo. Toda función ha sido hecha maravillosa y sabiamente. Y Dios se ha comprometido a conservar esta maquinaria humana marchando en forma saludable, si el agente humano quiere obedecer las leyes de Dios y cooperar con él. Toda la ley que gobierna la maquinaria humana ha de ser considerada tan divina en su origen, en su carácter y en su importancia como la Palabra de Dios.

Toda acción descuidada y desatenta, todo abuso cometido con el maravilloso mecanismo del Señor, al desatender las leyes específicas que rigen la habitación humana, es una violación de la ley de Dios. Podemos contemplar y admirar la obra de Dios en el mundo natural, pero la habitación humana es la más admirable.”

## Los animales que consumimos, están enfermos

Si bien, desde los tiempos de Noé el consumo de carne hizo disminuir los años de vida del hombre y aumentó la cantidad de enfermedades, en nuestro tiempo el consumo de carne es aún peor que en décadas pasadas.



**BIENVENIDO A LA GRANJA**  
de las gallinas y los pollos

El sistema actual de la granja industrial de agricultura moderna apunta a producir la mayor cantidad de carne, leche y huevos, de la forma más rápida y barata posible, y en la menor cantidad de espacio posible. Se priva a los animales del ejercicio para que todas las energías del cuerpo conduzcan a producir carne, huevos o leche para el consumo humano. Se los alimenta con hormonas de crecimiento para engordarlos más rápidamente y se los altera genéticamente para que crezcan más grandes o para que produzcan más leche o huevos que lo que la naturaleza originalmente propone.

Dado que el amontonamiento es una de las principales causantes de enfermedades, los animales en las granjas industriales son alimentados y rociados con grandes cantidades de pesticidas y antibióticos que permanecen en sus cuerpos y que se transmiten a la gente que luego se alimenta de ellos, lo que causa serios peligros en la salud de los seres humanos.

Una investigación realizada por PETA ya en el 1994 dentro de la industria de los “pollos de engorde” reveló que las aves sufren de deshidratación, enfermedades respiratorias, infecciones bacteriales, ataques cardíacos, piernas lisiadas y otras serias dolencias.

El ganado criado para carne nace generalmente en un estado, se lo engorda en otro y se lo sacrifica en otro. Se lo alimenta con una dieta antinatural de granos pesados y otros “rellenos” (incluyendo aserrín) hasta que alcanzan las 1,000 libras. Se los castra, se les quita los cuernos y se los marca sin anestesia. Cuando los transportan los amontonan dentro de camiones de metal donde tienen miedo, sufren lesiones, soportan temperaturas extremas y padecen la falta de comida, agua y ayuda veterinaria.

Hay bastante información en el internet al respecto para el que tenga dudas y para el que quiera aprender más acerca de este tema.



Debemos aprender a reconocer que el consumir esta carne de animales con hormonas, antibióticos y enfermedades por nuestra intemperancia, a la costa de nuestra salud, es una violación del sexto Mandamiento de Dios: **No matarás.**

No hay excusa para la intemperancia.

**De nada sirve orar y pedir perdón, si no hay abandono de la práctica del pecado**

Proverbios 28:13 – “El que encubre sus pecados no prosperará, pero el que los confiesa **y los abandona** alcanzará misericordia.”

No sirve de nada confesarnos y seguir consumiendo carne. Confesar y seguir pecando es una burla al Señor.

**La reforma alimenticia debe ser progresiva**

3JT 138.1 – “Acercas de la carne, debemos educar a la gente a dejarla. Su consumo contraría el mejor desarrollo de las facultades físicas, mentales y morales. Y debemos dar un

testimonio claro contra el consumo del té y café. También es bueno descartar los postres suculentos.

La leche, los huevos y la mantequilla no deben clasificarse con la carne. En algunos casos el uso de huevos es beneficioso.

Hay familias pobres cuya alimentación consiste mayormente en pan y leche. Tienen poca fruta, y no pueden comprar los alimentos a base de oleaginosas. Al enseñar la reforma pro salud, como en toda obra evangélica, **debemos tener en cuenta la situación de la gente**. Hasta que podamos enseñarle a preparar alimentos saludables, apetitosos, nutritivos, y sin embargo, poco costosos, no estamos libres para presentar los principios más adelantados de la alimentación saludable.

**Sea progresiva la reforma alimenticia.** Enséñese a la gente a preparar alimentos sin mucho uso de leche o mantequilla. Expliquémosle que llegará pronto el tiempo en que será peligroso usar huevos, leche, crema o mantequilla, porque las enfermedades aumentan proporcionalmente a la maldad que reina entre los hombres. Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la especie caída, toda la creación animal gemirá bajo las enfermedades que azotan a nuestra tierra.”

Cabe mencionar que Dios no ordena que una persona deje de golpe de comer carne, huevos, leche, mantequilla. Una persona acostumbrada a estos alimentos debe ir reeducando y reformando su apetito y su organismo progresivamente. Se debe empezar con el abandono del consumo de la carne y después, cuando el paladar ya este acostumbrado a no comer carne, ir dejando la leche, huevos, mantequilla, etc.

## La justificación no es por obras

La justificación es por fe en la obra Sacerdotal Celestial de Cristo en el Santuario Celestial (Hebreos 8:1-2; Romanos 3:24). Somos justificados por su justicia perfecta y perpetua. Por lo tanto no debemos hacer de la alimentación un asunto de salvación. **La alimentación entra en el campo de la santificación**, que es un resultado de ser justificados en el cielo (Romanos 6:22) y es la obra del Espíritu Santo conjuntamente con el esfuerzo humano (Filipenses 1:6; 2:13; 3:12-14).

Consideremos dos grupos de personas:

- 1) En el primer grupo tenemos una persona que es intemperante. Se priva de comer carne porque piensa que el acto de no comer carne “mejora su caso” para cuando llegue el día del Juicio de los Vivos.

Si bien esta persona se priva de comer carne por sus propios esfuerzos, en realidad no llegó a concientizarse acerca de su intemperancia. No hizo caso del consejo del Testigo Fiel (Apocalipsis 3:14-20), y por lo tanto no pidió a Cristo el don de la temperancia. Llegó al Juicio sin haber comido carne con su propio esfuerzo humano.

Ya que esta persona no pidió el don de la temperancia deberá enfrentar la crisis final con su propia obediencia, y cuando haya carencia de alimentos (Apocalipsis 16:1-4) se tendrá que cumplir Jeremías 19:9 – “Les haré comer la carne de sus hijos y la carne de sus hijas. En el asedio y en la angustia con que les angustiarán sus enemigos y los que buscan sus vidas, cada uno comerá la carne de su prójimo.”

Este hecho ya aconteció una vez en la historia cuando Jerusalén fue sitiada por el ejército Romano. Y volverá a repetirse nuevamente en la profecía en el tiempo de las plagas.

- 2) En el segundo grupo tenemos una persona que es igualmente intemperante. Pero esta persona se concientizó acerca de su intemperancia y aceptó el consejo del Testigo Fiel, por lo tanto pidió el don de la temperancia.

Esta persona llegó al día del Juicio de los Vivos habiendo desarrollado la temperancia con su esfuerzo humano y con la semilla del Espíritu Santo. Esta persona llegó al Juicio habiendo recibido la lluvia temprana y por lo tanto en el Juicio recibirá la lluvia tardía (Deuteronomio 11:14; Jeremías 5:24; Joel 2:23). Al recibir la lluvia tardía recibió Gálatas 5:22-23, incluyendo la verdadera temperancia.

Cuando haya carencia de alimentos, en esta persona se cumplirá Isaías 33:16 – “él vivirá en las alturas, y una fortaleza de roca será su alto refugio. **Su pan le será provisto, y su agua no faltará.**”

En el primer grupo, no se consume carne por **miedo** al castigo. Mientras que en el segundo grupo no se consume carne por un **principio** implantado por el Espíritu Santo.

### **La crisis final**

Nuestro paladar y nuestro apetito deben ser regenerados y reeducados para el tiempo de la crisis final. Para la crisis final Dios no promete alimentos succulentos, no promete carne. Dios solo promete “pan y agua.”

Dios quiere que ahora aprendamos a comer comida simple, natural y saludable, pero no para enfrentar el Juicio, sino para enfrentar la crisis final cuando solo haya pan y agua.

Un apetito que hoy en día está acostumbrado a la coca-cola no va a apreciar el agua en la crisis final. Pero Dios no promete coca-cola, promete pan y agua.

### **Templos del Espíritu Santo**

1 Corintios 3:16-17 – “¿No sabéis que **sois templo de Dios**, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? **Si alguien destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá a él**; porque santo es el templo de Dios, el cual sois vosotros.”

### **La responsabilidad de las madres**

CRA pg. 279.2 – “Las madres aman a sus hijos con un amor idólatra y miman su apetito sabiendo que éste dañará su salud y como resultado les traerá enfermedad y desdicha. Esa **bondad cruel** en gran parte se manifiesta en esta generación. Los deseos de los niños son satisfechos a costa de la salud y de una feliz disposición, porque es más fácil para la madre satisfacerlos momentáneamente que negarles lo que piden.

Así las madres están sembrando la semilla que crecerá y dará su fruto. A los niños no se les enseña a negarse los gustos ni a restringir sus deseos. Se vuelven egoístas, exigentes, desobedientes, desagradecidos e impíos. Las madres que hacen esto cosecharán con amargura el fruto de la semilla que han sembrado. Han pecado contra el cielo y contra sus hijos, y **Dios las tendrá por responsables.**

Cuando padres e hijos se encuentren en el juicio final, ¡qué escena presenciarán! Miles de niños que han sido esclavos de su apetito y de vicios degradantes, cuyas vidas son naufragios morales, **se encararán frente a frente con los padres que los hicieron lo que son.** ¿Quiénes, sino los padres, deben llevar esta **responsabilidad**? ¿Es el Señor el culpable de la corrupción de estos jóvenes? ¡No! ¿Quién, por lo tanto, ha hecho esta obra espantosa? ¿No fueron los pecados de los padres transmitidos a los niños en apetitos pervertidos? Y ¿no fue terminada la obra por aquellos que descuidaron la enseñanza según el modelo que Dios ha dado? Tan seguramente como que existen, estos padres tendrán, que pasar en revista delante de Dios.”

CRA pg. 269.2 – “La primera educación que los hijos deberían recibir de su madre en la infancia es la relativa a su **salud física.** Deberían recibir solamente alimentos sencillos, de la calidad adecuada para conservar su salud en la mejor condición, y deberían tomarlos únicamente a horas regulares, no más de tres veces por día; y aun dos comidas serían mejor que tres. Si se **disciplina** debidamente a los hijos, pronto aprenderán que no conseguirán nada llorando o irritándose.

Una **madre juiciosa** obrará para educar a sus hijos, no sólo en lo que atañe a su comodidad presente sino también a su **bien futuro.** Y para lograrlo les enseñará la importante lección del **dominio** del apetito y de la **abnegación**, con el fin de que puedan comer, beber y vestirse teniendo en cuenta los mejores intereses de la salud.

No se debiera permitir que los niños coman dulces, frutas, nueces u otros alimentos entre las comidas. Dos comidas por día son mejores para ellos que tres. Si los padres dan el **buen ejemplo**, y obran de acuerdo con los buenos principios, los niños no tardarán en actuar correctamente.

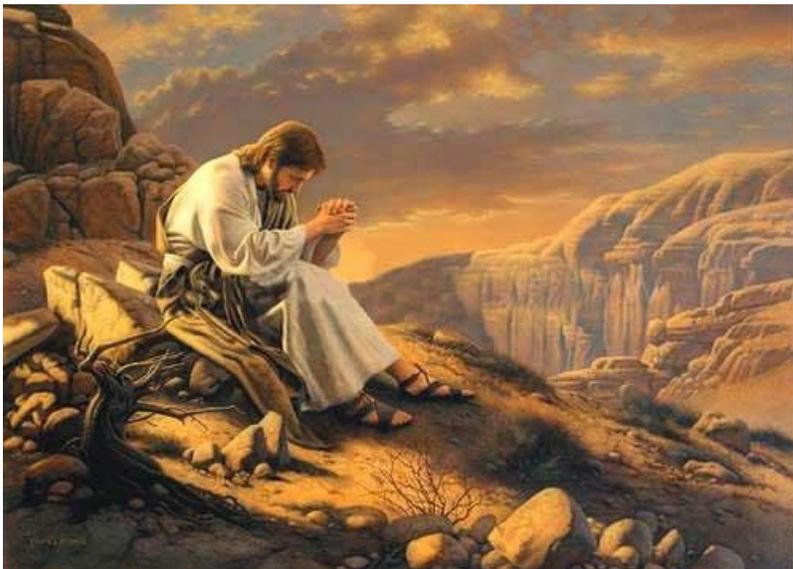
**La irregularidad en la alimentación destruye el tono sano de los órganos de la digestión**, y cuando vuestros hijos se acercan a la mesa, no apetecen el alimento sano; sus apetitos anhelan lo que no es bueno para ellos.

**Es el deber de los padres** asegurar que los niños formen **hábitos** conducentes a la salud, y así ahorrarse mucha angustia. (Testimonies for the Church - 1880)”

CRA pg. 270.2 – “Hay que enseñar a los niños **cuándo y cómo** deben comer.”

CRA pg. 270.5 – “Difícil sería exagerar la importancia que tiene el hacer adquirir a los niños buenos hábitos dietéticos. **Necesitan aprender que comen para vivir y no viven para comer.** Esta educación debe empezar **cuando la criatura está todavía en brazos de su madre.**”

### **La temperancia de Cristo**



Mateo 4:1-4 – “Entonces Jesús fue llevado por el Espíritu al desierto, para ser tentado por el diablo. Y después de haber

ayunado cuarenta días y cuarenta noches, tuvo hambre. El tentador se acercó y le dijo: -Si eres Hijo de Dios, di que estas piedras se conviertan en pan. Pero él respondió y dijo: -Escrito está: **No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios.**”

## Juan el Bautista



Lucas 1:13-15 – “Tu esposa Elisabet te dará a luz un hijo, y llamarás su nombre Juan. Tendrás gozo y alegría, y muchos se gozarán de su nacimiento, porque él será grande delante del Señor. **Nunca beberá vino ni licor, y será lleno del Espíritu Santo** aun desde el vientre de su madre.”

Marcos 1:6 – “Juan estaba vestido de pelo de camello y con un cinto de cuero a la cintura, y **comía langostas y miel silvestre.**”

DTG pg. 76.1 – “Al preparar el camino para la primera venida de Cristo, **representaba a aquellos que han de preparar un pueblo para la segunda venida de nuestro Señor.**”

Juan el Bautista representaba aquellos que habían de preparar un pueblo para la segunda venida de Cristo, pero más que para la segunda venida, para el Juicio, pues ese pueblo será el que dará el fuerte pregón de Apocalipsis 18:1-5.

3TI 71.4 – “Juan se separó de amigos y de los lujos de la vida. La **sencillez de su vestimenta**, un manto tejido con pelo de camello, era un reproche constante a la extravagancia y la ostentación de los sacerdotes judíos y del pueblo en general. Su **dieta, puramente vegetal**, de langostas y miel silvestre, reprendía la indulgencia al apetito y la glotonería que prevalecían por todas partes.”

“He aquí, yo os envío el profeta Elías, antes que venga el día de Jehová, grande y terrible. Él hará volver el corazón de los padres hacia los hijos, y el corazón de los hijos hacia los padres.”  
(Malaquías 4:5-6)

3TI 71.4 - “Aquí el profeta describe el carácter de la tarea. **Aquellos que tienen que preparar el camino para la segunda venida de Cristo están representados por el fiel Elías**, así como Juan vino en el espíritu de Elías para preparar el camino para el primer advenimiento de Cristo. Debe debatirse el gran tema de la reforma y la mente del público tiene que ser despertada. La **temperancia** en todas las cosas ha de relacionarse con el mensaje, para apartar al pueblo de Dios de su idolatría, su glotonería, y su extravagancia en la vestimenta y en otras cosas.

## La reforma pro salud y el mensaje del tercer ángel

3TI pg. 72.1 - “Debe presentarse a la gente la **abnegación**, la **humildad** y la **temperancia** requerida de los justos, a quienes Dios conduce y bendice en forma especial, en contraste con los hábitos extravagantes y destructores de la salud de aquellos que viven en esta era degenerada.

Dios ha mostrado que la reforma pro salud está tan estrechamente relacionada con el mensaje del tercer ángel como la mano lo está con el cuerpo.”

CRA pg. 456.1 – “Deben verse mayores reformas entre nuestros hermanos que pretenden estar esperando la pronta venida de Cristo. La reforma pro salud ha de hacer entre nuestros hermanos una obra que todavía no se ha hecho. Hay personas que debieran estar despiertas ante el peligro de comer carne, pero que continúan consumiendo carne de animales, poniendo así en peligro la salud física, mental y espiritual. Muchos que están **hoy solamente medio convertidos** con respecto al consumo de carne **abandonarán el pueblo de Dios** para no andar más con él.”

Que el Juicio de los Vivos no nos sorprenda en esa condición de “medio convertidos.”

Amén. Que Dios los bendiga.