



Buenas Nuevas

de Jesús, con amor

Guía de estudio n° 29

La dieta elegida por el Creador

La dieta de cada uno es algo muy personal. Cuando tenemos hambre, nos sentimos inclinados a comer lo que creemos que nos satisfará. Eso puede ser muy diferente para unos y otros. A veces es el prejuicio o incluso el capricho egoísta el que dicta nuestra dieta.

Pero cada vez hay más personas que están dándose cuenta de que la elección que cada uno hace de su dieta determina en gran medida su salud y felicidad. Algunos se ven obligados, debido a prematuras manifestaciones de la enfermedad, a cambios radicales en sus hábitos alimentarios. El apetito debe ceder ante la necesidad de una acción de pura supervivencia. Otros, más sabios y previsores, aprenden a anticipar la posibilidad de enfermar, y modifican su alimentación. Descubren la estrecha relación existente entre alimento y salud. Muchos otros prefieren una dieta sana debido simplemente a que prefieren los alimentos en su naturalidad y sencillez. Eso significa frecuentemente una dieta vegetariana.

¿Por qué el vegetarianismo? ¿Quién fue el primero que lo pensó? ¿Por qué se extiende rápidamente por todo el mundo? Hay diversas razones; el deseo de salud, la economía y el paladar están entre ellas. Pero hay una importante razón que constituye una sorpresa para muchos: la Biblia enseña que la dieta vegetariana fue la única existente al principio, la preferible en el pasado y la que será nuevamente la elección universal del ser humano tras la restauración. Esta Guía de estudio te presentará la evidencia bíblica al respecto.

¿Se preocupa Dios de lo que comes?

1. ¿Qué demuestra que a Dios le complace que nos deleitemos con los alimentos apetecibles? Salmo 103:2-5

RESPUESTA: “Bendice, alma mía, a Jehová... él es... el que _____ de bien tu _____”

2. Algunos sienten que su vida es tan poco gratificante, que encuentran en la comida su único placer. ¿Qué muestra que el Señor no desea privarnos del placer para el que él mismo proveyó? Isaías 55:2

RESPUESTA: “...comed de lo _____ y se _____ vuestra alma con _____”

Nota: “Manjares”, o “grosura” (en versiones antiguas) nada tiene que ver en el original hebreo con la opulencia y el sobrepeso. Es un término empleado en siete ocasiones en la Biblia, y se refiere siempre a una dieta adecuada, apetitosa y saludable. El Señor implantó en nosotros la sensación de hambre, y él se deleita satisfaciendo esa hambre con buenos alimentos. El hambre física es un símbolo adecuado del hambre espiritual que él implantó también en nosotros, y para la que ciertamente hace generosa provisión.

¿Se preocupa Dios de tu salud?

3. Lee 3ª de Juan 2 y considera si realmente es así

RESPUESTA: “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas y _____, así como prospera _____”

4. Cuando Cristo llevó los pecados del mundo, ¿qué otra cosa llevó también? Mateo 8:16-17

RESPUESTA: No sólo llevó nuestros pecados, sino que “Él mismo tomó nuestras _____ y llevó nuestras _____”

Nota: Eso significa que el Señor no desea que estemos enfermos, más de lo que desea que pequemos. La salvación no es solamente un don a disfrutar en el más allá. Seguir a Cristo conlleva también una vida más saludable y plena aquí y ahora.

5. Ve al principio mismo, al primer capítulo de tu Biblia. ¿Cuál fue el alimento que Dios proveyó para nosotros al crearnos? Génesis 1:29

RESPUESTA: “Después dijo Dios: ‘Mirad, os he dado toda _____ que da _____, que está sobre toda la tierra, así como todo _____ en que hay _____ y da _____. De todo esto podréis comer”

Nota: “A fin de saber cuáles son los mejores alimentos, debemos estudiar el plan original de Dios para la dieta del ser humano. Aquel que creó al hombre y comprende sus necesidades, señaló a Adán su comida” (Counsels on Diet and Foods, 81).

6. Después que el pecado arruinó la perfecta vida que Dios había provisto que disfrutáramos, ¿qué elemento añadió el Señor a la dieta del ser humano? Génesis 3:18

RESPUESTA: “...comerás _____ del campo”

Nota: Antes que entrara el pecado, la dieta consistía en frutas, cereales y frutos secos. Después de la entrada del pecado, el Señor añadió lo que hoy conocemos por “verdura”. No se dice ni una sola palabra sobre la ingestión de carne de animales. Durante al menos los primeros mil años, la dieta del ser humano fue vegetariana.

7. Durante el período en que la dieta del hombre estuvo compuesta de vegetales, ¿qué tipo de salud y longevidad eran la norma? Génesis 5:3-5, 11, 27, etc

TU RESPUESTA: _____

8. Después de la destrucción de la tierra por el diluvio en los días de Noé, ¿qué permitió el Señor que comieran los que sobrevivieron en el arca, a fin de que comenzaran de nuevo su vida en un mundo recién salido de aquella catástrofe? Génesis 9:1-4

RESPUESTA: En aquella situación de emergencia, podrían consumir “todo lo que se _____ y _____...”

9. Después que el hombre comenzó a consumir carne, ¿qué sucedió con su promedio de vida? Génesis 11:23, 25 y 32; 25:7-8

TU RESPUESTA: _____

10. ¿Cuál es el plan de Dios para el hogar eterno de su pueblo redimido? 2 Pedro 3:12-13; Apocalipsis 21:1-4

RESPUESTA: "...esperamos, según sus promesas, cielos _____ y tierra _____, en los cuales mora la justicia"; "...y ya no habrá más _____..."

11. ¿Te parece que en esa nueva tierra los redimidos matarán animales para comérselos? Isaías 11:6-9

RESPUESTA: "No harán _____ ni _____ en todo mi santo monte"

Nota: Los dos primeros capítulos de la Biblia presentan un mundo nuevo en el que no había pecado, enfermedad, infelicidad, dolor o muerte. Los dos últimos capítulos de la Biblia presentan a un mundo arruinado que vuelve a ser restaurado, re-creado, en el que de nuevo no habrá pecado, enfermedad, infelicidad, lágrimas, dolor o muerte. Dicho de otro modo: el plan de Dios de la salvación incluye la restauración de todas las cosas que se perdieron cuando Adán y Eva invitaron a Satanás a que reinara en lugar de Dios. Es inconcebible que pueda existir la caza predatoria en esa nueva tierra gloriosa que desconocerá el dolor y la muerte, tanto por parte de los seres humanos como de los animales.

La carne, una dieta de emergencia

El régimen señalado para el hombre al principio no incluía ningún alimento de origen animal. Hasta después del diluvio, cuando toda vegetación desapareció de la tierra, no recibió el hombre permiso para comer carne. La carne nunca fue el mejor alimento; pero su uso es hoy día doblemente inconveniente, ya que el número de los casos de enfermedad aumenta cada vez más entre los animales. La tuberculosis, brucelosis, triquinosis y la encefalopatía espongiiforme o enfermedad de las vacas locas y la gripe aviar son sólo unos pocos ejemplos.

Al señalar el alimento para el hombre en el Edén, el Señor demostró cuál era el mejor régimen alimenticio. Lo mismo cabe decir a partir de la forma en que alimentó a su pueblo, Israel. Al sacarlos de Egipto no les proporcionó carne, sino maná, el "pan del cielo". A causa de su descontento les fue concedido alimento animal, pero por poco tiempo. Su consumo trajo enfermedades y muerte para miles (Números 11:18-20 y 31-33). Al establecerse en Canaán, se permitió a los israelitas que consumieran alimento animal, pero bajo prudentes restricciones encaminadas a mitigar los malos resultados. El uso de la carne de cerdo quedaba prohibido, como también el de la de otros animales declarados inmundos. De los animales declarados comestibles, la grasa y la sangre quedaban absolutamente proscritas.

12. ¿Qué prohibió Dios expresamente, en caso de comer carne? Génesis 9:4

RESPUESTA: "Pero carne con su vida, que es su _____, no comeréis"

13. ¿Se repite esa orden de Dios en el Nuevo Testamento y es aplicable a todos, judíos y gentiles por igual? Hechos 15:19-20 y 28-29

RESPUESTA: "que os abstengáis de lo sacrificado a ídolos, de _____..."

Nota: ¡Se consumiría muy poca carne, si se siguiera hoy ese consejo que pareció "bien al Espíritu Santo"! De acuerdo con las directrices de la Biblia, habría que desechar la sangre antes de comer la carne, lo que implica la muerte por degüello del animal, y su completa exsangüinación. Es la sangre la que da el sabor a la carne.

14. Cuando piensas en el sacrificio que Jesús hizo por ti cuando murió en la cruz, ¿te sientes feliz entregándote a él? Romanos 12:1-2

RESPUESTA: “Os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros _____ como sacrificio vivo, santo, agradable a Dios...”

La obra de Jesús en nosotros se refleja en nuestro estilo de vida. “Requiere que nuestros hábitos en el comer, beber y vestir sean tales que tiendan a preservar la salud física, mental y moral a fin de que podamos presentar al Señor nuestros cuerpos, no como una ofrenda corrompida por hábitos incorrectos, sino como ‘sacrificio vivo, santo, agradable a Dios’” (Counsels on Diet and Foods, 165).

“Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros” 1 Pedro 5:7

“Orad sin cesar” 1 Tesalonicenses 5:17

“No se haga mi voluntad, sino la tuya” Lucas 22:42

“Dios dio a los hombres el poder de elegir; a ellos les toca ejercitarlo. No podéis cambiar vuestro corazón ni dar por vosotros mismos los afectos a Dios; pero podéis *escoger* servirle. Podéis darle vuestra voluntad, para que él obre en vosotros tanto el querer como el hacer, según su voluntad” (*El Camino a Cristo*, 47-48).