

## Lección 12

### *La nutrición en la Biblia*

#### **MATERIAL AUXILIAR PARA EL MAESTRO**

#### **El sábado enseñaré...**

**Texto clave:** Génesis 1:26-29

#### **Enseña a tu clase a:**

1. **Saber** describir la mejor dieta, tal como Dios la estableció, y sus beneficios para nuestra salud.
2. **Sentir** aprecio por la abundancia que Dios provee para nuestra nutrición y nuestra alegría.
3. **Hacer** las mejores elecciones para una dieta saludable, basada en los alimentos disponibles.

#### **Bosquejo de la lección:**

##### **I. Saber: Dios vio que era bueno**

- A. Después de la Caída y del Diluvio, Dios hizo varios ajustes en la dieta que nos recomendó, aunque las frutas, los granos y las nueces siguen siendo componentes alimenticios superiores. ¿Cuáles son los beneficios de comer alimentos que siguen más de cerca los planes originales de Dios para nuestra alimentación?
- B. ¿Cuáles son los riesgos para la salud al no seguir los planes de Dios para la dieta?

##### **II. Sentir: Gozar lo que es agradable y bueno**

- A. Hay una gran variedad de sabores, texturas y colores en los alimentos que Dios diseñó para que comamos. ¿Cómo podemos educar nuestro apetito para apreciar mejor esos alimentos hermosos y sabrosos?
- B. Preparar los alimentos de una manera integral y presentarlos en forma atractiva ayuda a mejorar la nutrición y despertar el apetito. ¿Qué podemos hacer para que otros sientan aprecio por la dieta original que Dios nos dio?

##### **III. Hacer: Elegir las elecciones de Dios**

- A. ¿Qué podemos hacer para ayudarnos y ayudar a nuestras familias a hacer elecciones positivas en favor de una dieta más saludable?

**Resumen:** Frutas, verduras, oleaginosas y granos preparados de una manera integral y comidos en porciones moderadas ayudarán a prevenir la enfermedad, y a promover la salud y la felicidad.

#### **Ciclo de aprendizaje**

**Concepto clave para el crecimiento espiritual:** Comer en forma saludable promueve la salud y una relación sólida con Dios.

## Paso 1 ¡Motiva!

La dieta importa. El capítulo de la Creación (Génesis 1) presenta la dieta ideal para la humanidad. En otras partes de la Biblia se delinean detalles de cosas que Dios consideraba alimentos sanos y aquellas que no. Este esbozo es discutido entre los cristianos. Algunos dicen que después de la cruz estamos libres para ingerir cualquier cosa... hasta que la persona especifica a qué se refiere. Pregúntale si la cocaína es aceptable, o si lo son la marihuana, la heroína o las anfetaminas. Casi ningún creyente afirmaría que son aceptables. (Sin embargo, algunos que pretenden ser cristianos usan la marihuana y consideran que es una forma de ejercer la libertad religiosa.) Algunos argumentan que ninguno debe decirme lo que pongo en mi cuerpo; pero ¿de quién es el cuerpo de acuerdo con las Escrituras? Si ponemos aceite vegetal en un motor que fue hecho para usar nafta o gasoil, esperaríamos consecuencias negativas. Podríamos alegar que es mi automóvil, y que podemos usar cualquier combustible que queramos. Pero el fabricante no diseñó el motor para usar aceite vegetal, así que el aceite vegetal no es el combustible adecuado. Hay un manual que afirma qué se debe usar en el motor. Dios diseñó nuestros cuerpos. Tiene sentido alimentar el cuerpo con la mejor calidad de cosas que Dios llama alimentos. El "Manual" de Dios, la Biblia, nos dice cuáles son esas cosas.

**Actividad:** ¡Pon a prueba el conocimiento de la clase! Trae una colorida representación de alimentos de la dieta original de frutas y granos. Habla de lo que cada uno provee para nuestra nutrición y de su sabor. (Recuerda: muchas cosas que llamamos verduras son realmente frutos o frutas [botánicamente]; por ejemplo, los tomates, los pepinos, etc.).

## Paso 2 ¡Explora!

### Comentario de la Biblia

#### I. La dieta original

*(Repasa, con tu clase, Génesis 1:26-30).*

La dieta importa. Pregúntale a un entrenador. Entre las actividades atléticas, las más exigentes desde el punto de vista cardiovascular son la natación y las carreras. Por eso, los talleres de nutrición son muy comunes en las clínicas de entrenamiento para carreras y natación. Los entrenadores reconocen que el alimento es la base de la energía, y se necesita energía para un rendimiento óptimo. Los alimentos dañinos tienen un impacto negativo sobre el cuerpo y, por lo tanto, sobre el rendimiento.

Pablo dijo que los atletas prestan toda su atención al cuerpo por una medalla que se empaña. ¿Cuánta importancia dan los cristianos a lo que comen? ¡Nuestra meta va más allá que el éxito en las Olimpiadas o los campeonatos mundiales! Nuestra mira es una recompensa celestial que nunca se decolora ni empaña. Es interesante notar que las dietas de muchas clínicas para corredores parecen ser copiadas de Génesis 1. Si es bueno para ganar carreras, ¿no será beneficiosa tal dieta para el creyente que está peleando una batalla agotadora contra la tentación? Daniel y sus amigos pensaron así (Daniel 1). En vez de aceptar los ricos menús ofrecidos por sus captores, ellos eligieron una dieta vegetariana sencilla. ¡Recuerda quiénes salieron primeros! La adhesión a los principios de la dieta proveyó el fundamento para todas sus otras realizaciones importantes. Si tanto los héroes bíblicos como los atletas destacados reconocieron el valor de la dieta original, ¿qué estamos esperando nosotros?

**Considera:** La dieta no es solo un asunto relacionado con lo que comemos, sino también con cómo comemos, cuánto comemos y las condiciones de lo que comemos. Noé tomó el fruto de la viña, un elemento de la dieta original, y lo usó mal para emborracharse. Salomón escribió contra el pecado de comer en exceso. Aun cómo comemos – engullir nuestro alimento en vez de ingerirlo a una velocidad normal– puede hacer diferencia en nuestra salud. ¿Qué hábitos de salud debemos modificar a fin de obtener el máximo beneficio de nuestros alimentos? ¿Cómo podemos asegurarnos de que nuestra comida sea fresca y esté en las mejores condiciones?

## II. Los alimentos en el Nuevo Testamento

*(Repasa, con tu clase, 1 Corintios 10:31).*

Durante el tiempo de los viajes misioneros de Pablo, había una controversia con respecto al consumo de alimentos ofrecidos a los ídolos. Algunos creían que comer carne que hubiera sido ofrecida a los ídolos era una traición a la fe en Dios. Otros razonaban que, siendo que no adoraban a los ídolos y tenían plena fe en el verdadero Dios, no estaban honrando a las imágenes paganas. Sencillamente, gozaban de alimentos que en sí mismos eran aprobados por Dios. Craig S. Keener, en su comentario sobre el Nuevo Testamento, dice: “La carne que sobra de los sacrificios era llevada al mercado de carne en la espaciosa ágora [plaza del mercado] de Corinto (no lejos de donde Pablo había trabajado una vez, Hechos 18:3). No toda la carne en este mercado había sido ofrecida a los ídolos, sino que solo algo de ella lo había sido. En ciudades comparativamente grandes, los judíos a menudo podían tener su propio mercado para evitar tales alimentos. En otras ciudades, preguntaban cuál era el origen de la carne” (p. 474).

Algunos han pasado por alto este contexto histórico para las declaraciones con respecto a los alimentos limpios e inmundos de las cartas de Pablo a los Romanos, a los Corintios y a Timoteo, torciéndolas a fin de hacerles decir que el asunto en cuestión era la ley de la dieta judía. Esto no es cierto. De hecho, la distinción limpio/inmundo precedió en centenas de años al origen de la nación judía (Génesis 7:2). La experiencia de Pedro en Hechos 10 proporciona evidencia adicional de que los seguidores más próximos a Cristo siguieron la distinción limpio/inmundo en la dieta años después de la crucifixión. Dentro de la comunidad médica, hay quienes no son partidarios de la distinción limpio/inmundo por razones religiosas, pero promueven el uso de carnes limpias por razones de salud. Uno de estos médicos escribe: “Los primeros cristianos observaban la distinción entre carnes limpias e inmundas, por lo menos hasta el año 70 d. C. Las primeras iglesias cristianas gentiles observaban la ley del Antiguo Testamento”. –Rex Russell, *What the Bible Says About Healthy Living*, p. 145.

**Considera:** ¿Qué le dirías a un cristiano que dice que la Biblia enseña que podemos comer ahora cualquier cosa que deseemos porque estamos viviendo bajo el Nuevo Pacto? ¿Cómo podría tu preocupación por la conciencia de otros creyentes influir sobre la elección de tus alimentos? ¿Qué beneficios para la salud tienen los cristianos que observan las leyes de la dieta dadas en el Antiguo Testamento sobre aquellos que no lo hacen?

### Paso 3

## ¡Práctica!

**SOLO PARA LOS MAESTROS:** HAY ALGUNOS CREYENTES QUE PIENSAN QUE ESTÁN VIVIENDO UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE BASADOS EN EL HECHO DE QUE SE ABSTIENEN DE CARNES INMUNDAS. PERO EL COMER EN FORMA SALUDABLE ABARCA MÁS. USANDO LA SIGUIENTE ACTIVIDAD DE LA PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS, ANALIZA CÓMO EL CREYENTE PUEDE CONSTRUIR UNA DIETA SALUDABLE Y EQUILIBRADA. ESTE ANÁLISIS PODRÍA SER PRESENTADO POR UN NUTRICIONISTA. PUEDES LLAMAR A UN DIETISTA VEGETARIANO DE TU COMUNIDAD PARA QUE AYUDE, AUN SI NO ES DE TU IGLESIA. SI TU IGLESIA, O ALGUNA CERCANA, ES ACTIVA EN EL PROGRAMA CHIP (*CORONARY HEALTH IMPROVEMENT PROJECT* [PROYECTO DE MEJORA DE LA SALUD CORONARIA]), PUEDES RECURRIR A SUS LÍDERES PARA ESTA PARTE DE LA LECCIÓN. DE OTRO MODO, HAY ALGUNOS MÉDICOS, ENFERMERAS O ENTRENADORES DE ATLETISMO QUE PUEDEN AYUDARTE EN ESTA PARTE DEL ESTUDIO.

**Actividad:** Haz planes de tener un almuerzo con los miembros de la clase, cuidadosamente planificado, basado en tu conocimiento de una dieta saludable. Usa la pirámide de alimentos descrita en la sección del jueves como base para tu plan. Crea una comida que sea sencilla (pocos preparados complejos), natural (tan cercana como sea posible a la forma en que Dios nos dio los alimentos en la naturaleza, a fin de beneficiarnos de sus nutrientes sin que los destruya una excesiva elaboración), y atractiva (una combinación de colores y sabores). Incluye elementos de la mayor parte de los grupos de alimentos.

### Paso 4

## ¡Aplica!

**SOLO PARA LOS MAESTROS:** USA EL TIEMPO DE ESTUDIO PARA PENSAR EN FORMAS CREATIVAS DE PROMOVER LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE ENTRE TUS PARES O ENTRE COMPAÑEROS QUE TODAVÍA NO CREEN EN CRISTO. SÉ CLARO ACERCA DE CUÁL ES TU AUDIENCIA PREVISTA: ¿SON CRISTIANOS NUEVOS QUE NO HAN APRENDIDO ACERCA DE SU RESPONSABILIDAD DE COMER UNA DIETA SALUDABLE? ¿SON CRISTIANOS DE HACE MUCHO TIEMPO, CUYAS CONCIENCIAS NECESITAN SER DESPERTADAS? ¿O EN TU AUDIENCIA HAY PERSONAS QUE SON CONSCIENTES DE SU SALUD, PERO QUE TODAVÍA NO HAN ABRAZADO LA FE EN DIOS?

**Actividad:**

**Opción A:** Anima a escribir poemas o letras de cantos breves que promuevan una dieta saludable. Aquellos miembros con múltiples talentos pueden añadirle música. De-

ben concentrarse en una dieta equilibrada, la obesidad, la reducción de las grasas, el exceso en las comidas, los desórdenes de alimentación o cualquier otro aspecto relacionado con los alimentos.

**Opción B:** Un concurso artístico. Provee elementos y materiales para diversos tipos de expresión artística: lápiz y papel para dibujar, arcilla para modelar, etc.

**Nota:** “Concurso” se usa aquí en forma libre, no hacen falta “jueces”.

**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-sabatika?hl=es>**

Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática