



Secretos de la Vida Abundante

Folleto de Información I

Suplemento a la Lección 25

“Hijo mío, está atento a mis palabras; inclina tu oído a mis razones. No se aparten de tus ojos; guárdalas en medio de tu corazón. Porque son vida a los que las hallan, y medicina a toda su carne.” Proverbios 4: 20-22.

Introducción

Tres cuartos de todas las muertes en los Estados Unidos son causadas por enfermedades cardiovasculares y cáncer. Pero estas son enfermedades desconocidas en muchas otras partes del mundo. Las investigaciones han confirmado que las principales enfermedades degenerativas en los Estados Unidos y otras naciones occidentales son causadas por nuestro estilo de vida. Las enfermedades del corazón, cáncer, apoplejías, diabetes, obesidad, osteoporosis y senilidad son contraídas, no por el destino, sino por nuestras propias elecciones. En la mayoría de los casos estas enfermedades son no sólo evitables, sino también reversibles por medio de simples cambios de estilo de vida.

Miremos a las enfermedades cardiovasculares (enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos) las cuales son responsables de cada dos muertes en los Estados Unidos. Investigaciones extensivas durante los últimos cincuenta años han identificado un número de factores de riesgo para determinar sus probabilidades de enfermedades cardíacas. Los primeros tres son alto colesterol en la sangre, fumar, e hipertensión. Otros indicadores significantes incluye triglicéridos elevados, diabetes, obesidad, falta de ejercicio, y estrés. Todos estos están relacionados al estilo de vida. La manera en que comemos y vivimos determina la longevidad y calidad de nuestras vidas.

Los fumadores son 10 veces más propensos a morir a los 60 años que los no fumadores. Los hombres con un 20 por ciento de sobrepeso son cinco veces más propensos a morir de enfermedad cardiovascular a la edad de 60 que los hombres de peso deseable.

La mayoría de los factores de riesgo están relacionados con nuestros hábitos en el comer, principalmente nuestra ingestión de grasa y colesterol. ¡El promedio de ingestión de grasa en América es de alrededor del 40 por ciento del total de calorías consumidas! La ingestión de grasa en China, sin embargo, tiene un promedio de menos de 15 por ciento de calorías. No es sorprendente que sólo 4 entre cada 100,000 hombres en China mueren de enfermedad coronaria cada año.

Un colesterol en la sangre de 200 Mg% puede ser considerado normal en los Estados Unidos, pero normal no significa fuera de peligro. Autopsias de soldados americanos jóvenes (edad promedio 22 años!) que murieron en la guerra de Corea, mostraron que tres de cada cuatro ya tenían arterias coronarias significativamente reducidas. No es de extrañarse que 200.000 operaciones de baipases coronarios se realicen cada año en los Estados Unidos.

Los americanos están gastando ahora casi un trillón de dólares cada año en el cuidado de los enfermos. La verdadera tragedia es que la mayoría de esas enfermedades pudieron evitarse sencillamente si la gente hubiera seguido el plan de Dios para la salud.

Secretos de Salud de la Biblia

La Biblia es el “manual del propietario” para nuestros cuerpos, proporcionado por nuestro Diseñador. Atención cuedadosa a sus pautas asegurará función óptima. Empecemos con algunas especificaciones básicas.

1 – No Comer Carne Inmunda

Carne inmunda se define en Levítico 11 y Deuteronomio 14. Estos animales son carroñeros, carnívoros, o tienen modales sucios. Sus enfermedades son fácilmente transmitidas a los humanos.

2 – No Coma Carne Con Sangre En Ella

“No comeréis cosa alguna con sangre.” Levítico 19: 26.

La sangre es el sistema de transporte para los químicos, desperdicios, y enfermedad.

Relacionada íntimamente al VIH, al virus humano SIDA, está el VIB (virus de inmunodeficiencia bovina) el cual está ampliamente distribuido entre el ganado en los Estados Unidos. El USDA National Animal Disease Center (Centro Nacional de Enfermedad Animal) ha podido transferir la infección entre cabras, ovejas, y conejos, por transfusión de sangre. No se ha hecho pruebas para determinar si el virus es transferible a los humanos. Indudablemente el curso más seguro es seguir las instrucciones de Dios.

3 – No Coma Grasa Animal

“Ningún sebo de buey, ni de cordero, ni de cabra, comeréis. El sebo de animal mortecino, y el sebo del que fue arrebatado de fieras, se aparejará para cualquiera otro uso, mas no lo comeréis.” Levítico 7: 23-24.

Es bien sabido ahora que la grasa dietética es el responsable más común en las enfermedades cardíacas, cáncer, hipertensión, diabetes, y aterosclerosis. Las últimas recomendaciones del gobierno de los Estados Unidos alertan a los americanos a comer más alimentos altos en carbohidratos complejos y en fibra.

4 – Coma Sólo a la Hora de Comer

“Bienaventurada, tú, tierra, cuando . . . tus príncipes comen a su hora.” Eclesiastés 10: 17.

Las funciones digestivas están exactamente reguladas y hacen la obra más eficiente cuando se mantienen en un horario regular. Las comidas han de comerse a la misma hora todos los días. Después de una comida, el estómago normalmente se vacía en 2 ½ a 4 horas. Cuando el estómago y el intestino delgado están completamente vacíos, sigue una fase de limpieza inter-digestiva, la cual rejuvenece todo el intestino. Si se come algo antes de que a esta fase inter-digestiva se le permita hacer su obra de limpieza, el contenido del estómago e intestino se estanca, contribuyendo a cáncer, úlceras, y otros problemas gastrointestinales.

Los estudios han mostrado los efectos perjudiciales de comer entre comidas. A una persona se le dio un desayuno regular a las 8 de la mañana. Dos veces durante la mañana y dos veces durante la tarde, se le dio un poquito de dulce de chocolate. A las 9:30 esa noche, 13 ½ después del desayuno, los rayos x mostraron que más de la mitad del desayuno estaba todavía en el estómago. Se ha encontrado que aun mordisqueando un maní (cacahuete) retarda la digestión a tal grado que 11 horas después del desayuno hay todavía un gran residuo en el estómago.

5 – No Coma Demasiado

“Bienaventurada, tú, tierra, cuando . . . tus príncipes comen . . . para fortalecerse, y no para embriagarse”! Eclesiastés 10: 17.

Cualquier abuso a nuestro sistema traerá debilidad y enfermedad.

6 – Manténgase Alejado del Alcohol

“El vino es escarnecedor, la bebida fuerte alborotadora, y cualquiera que con ellos se engaña no es sabio.” Proverbios 20: 1.

Además de dañar el hígado, cerebro, y otros órganos, el alcohol también afecta el tejido del corazón, se asocia con muchos tipos de cáncer, y disminuye la inmunidad a la enfermedad (ver El

Reporte Especial del Sexto Congreso de Alcohol y Salud, publicado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos). Según el Washington Monthly, 35 % de todas las camas en los hospitales en América están ocupadas por gente que está ahí debido a problemas relacionados con el alcohol.

La Mejor Dieta

Dios diseñó el cuerpo humano para operar más eficientemente en una dieta de comidas derivadas de plantas: frutas, vegetales, granos, y nueces. La dieta que Dios le dio a Adán y Eva es la mejor dieta para nosotros hoy.

El Dr. T. Colín Campbell, un científico de la Universidad de Cornell, ha trabajado con la Academia Nacional de Ciencias en un estudio de la relación entre la nutrición y el cáncer. Su investigación reveló que substituir los productos animales con fruta y, vegetales fresca, y productos de granos integrales es la mejor manera de guardarse contra el cáncer. Encontraron que sin tener en cuenta el número de las mutaciones de las células causadas por factores ambientales, los que tienen una dieta baja en proteína, baja en grasa, tienen un índice de cáncer significativamente más bajo. De hecho, se ha mostrado que una dieta natural a base de alimentos integrales reversa el crecimiento de células de cáncer que ya han formado tumores malignos.

Sea que usted esté preocupado por cáncer, aterosclerosis, obesidad, diabetes, osteoporosis o hipertensión, la única dieta que puede prevenir o revertir el problema es la dieta que Dios le dio al hombre en la creación. De acuerdo a los datos suministrados por el Instituto Nacional de Cáncer, los países con el mayor número de muertes por cáncer de colon y por enfermedades coronarias son los países con el mayor índice de consumo de carne por persona.

Los ataques de apoplejía y los ataques cardíacos ocurren cuando las arterias importantes se obstruyen, una condición conocida como aterosclerosis. El colesterol, el factor principal en la aterosclerosis, se encuentra solamente en productos animales. Las plantas no lo producen. Antes de que la cultura occidental y los hábitos alimenticios fueran introducidos a los japoneses, la aterosclerosis era tan desconocida en el Japón que las escuelas de medicina japonesas tenían que importar arterias coronarias llenas de placa desde los Estados Unidos para demostrar a sus estudiantes de medicina la enfermedad que estaba causando la mitad de todas las muertes en América.

El Dr. Antonio Gotto, presidente de la American Heart Association, dijo en una audición ante el Senado de Estados Unidos que “En las sociedades donde el colesterol en la sangre es menos de 160 mg % virtualmente no hay enfermedad de las arterias coronarias o aterosclerosis.” ¿Su conclusión? – “Si bajamos el colesterol en todos en los Estados Unidos a menos de 150 mg%, probablemente erradicaríamos las enfermedades cardíacas.”

Una de las autoridades sobre diabetes más respetadas, el Dr. James Anderson, después de trabajar con dietas bajas en grasa, baja proteína, alta fibra, comidas de almidón no refinado,

por quince años, dijo: 95 % de diabetes contraído en adultos que usan drogas orales podrían dejar de usarlas en menos de ocho semanas, y 50 a 75 % podrían normalizar su azúcar en la sangre y dejar de usar insulina dentro de semanas.”

Hace unos pocos años, la gente pensaba que una dieta alta en proteína era la mejor. Pero se descubrió que los niveles más elevados de enfermedades cardíacas, cáncer, diabetes, y osteoporosis se encuentran entre los que consumen más proteína. El adulto promedio probablemente necesita menos de 30 gramos de proteína al día, la que se puede obtener de frutas, vegetales, granos y nueces. La mayoría de los americanos consumen 100 o más gramos de proteína al día. Este sobre consumo de proteína aumenta la eliminación urinaria de calcio y otros minerales, debilita los huesos, y pone estrés en los riñones.

Los atletas saben que los carbohidratos complejos son el mejor combustible para nuestros cuerpos, suministrando más energía y resistencia. Los alimentos derivados de plantas, sin refinar, también suministran la fibra natural necesaria para la salud.

Los productos animales no contienen fibra, pero están cargados de colesterol y cantidades excesivas de proteína. Típicamente, las carnes no proveen carbohidratos, y son la única fuente de grasa más grande en la dieta americana.

Suena demasiado fácil, pero es cierto: Un simple cambio a una amplia dieta vegetariana bajaría nuestra grasa y colesterol, proveería todos los almidones y fibra que necesitamos, guardaría contra la sobre-concentración de proteína, bajaría nuestra presión arterial, nuestro peso, y nuestro riesgo de una muerte prematura.

La Biblia tiene mucho que decir acerca de los beneficios del vegetarianismo. Adán vivió casi mil años con una dieta puramente vegetariana. Después de la introducción de carne “limpia” en el tiempo del diluvio, la vida del hombre fue inmediatamente reducida por una tercera parte. Después de sólo pocas generaciones de comer carne, la gente se estaba muriendo a la edad de 200 años. Y sólo unas pocas generaciones más tarde Moisés escribió: “Los días de nuestra edad son setenta años; que si en los más robustos son ochenta años, con todo su fortaleza es molestia y trabajo; porque es cortado presto.” Salmo 90: 10.

Cuando los israelitas estaban en el desierto, Dios les proveyó maná -pan del cielo- y agua de una roca. Pero muchos de ellos “tuvieron un deseo insaciable” y dijeron, “¿Quién nos dará carne para comer?” Dios había esperado llevar a su pueblo a la dieta original del Edén. Su deseo de comer carne lo desilusionó grandemente. Así que les dio la carne que querían, “Pero mientras la carne estaba aún entre sus dientes, antes que la masticaran, la ira de Jehová se encendió contra el pueblo, y Jehová hirió al pueblo con una plaga muy mala. . . Y allí sepultaron a los que habían sido codiciosos.” Números 11: 33-34.

Esta experiencia fue tan significativa al pueblo de Dios que fue recontada en su totalidad en el Salmo 78: 18-31, y se refirió a ella de nuevo en el Salmo 106: 15; “Y él les dio lo que pidieron; mas envió flaqueza en sus almas.” Dios muchas veces nos permite obtener lo que queremos, pero el resultado es pérdida de vitalidad tanto física como espiritual.

Refiriéndose al mismo evento, Pablo aconseja: “Que no codiciemos cosas malas, como ellos codiciaron.” 1 Corintios 10: 6.

Note en estos textos que comer carne se asocia con el desagrado de Dios:

“No estés con los bebedores de vino, ni con los comedores de carne.” Proverbios 23: 20.

“Matando vacas y degollando ovejas, comer carne y beber vino, diciendo: Comamos y bebamos, que mañana moriremos.” Isaías 22: 13.

Cuando consagramos nuestras vidas al servicio de Dios, nuestros cuerpos llegan a ser el templo del Espíritu Santo. Como Cristianos somos llamados a glorificar a Dios en todos nuestros hábitos y prácticas. Haremos todo lo que podamos para vivir de la manera más saludable posible, para gloria de Dios.

“Si pues coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo a gloria de Dios.” 1 Corintios 10: 31.

El libro de Daniel, con su mensaje vital, fue escrito para nosotros que vivimos en “el tiempo del fin.” ¡Cuán significativa es para nosotros que el libro de Daniel se abre con el mensaje de abstinencia de las comidas bien elaboradas y malsanas, y enfatiza los beneficios de una dieta puramente vegetariana!

Instrucción Práctica Bíblica Sobre El Comer

“Y comerás hierba del campo; en el sudor de tu rostro comerás el pan” Génesis 3: 18-19.

“Come tu pan con gozo” Eclesiastés 9: 7.

“Mejor es un plato de legumbres donde hay amor, que buey engordado y odio con él” Proverbios 15: 17.

“Mejor es un bocado seco y con él tranquilidad, que una casa llena de banquetes con discordia” Proverbios 17: 1.

“Come miel, hijo mío, porque es buena; sí, la miel del panal es dulce a tu paladar.” Proverbios 24: 13.

“¿Has hallado miel? Come *sólo* lo que necesites, no sea que te hartes y la vomites.” Proverbios 25: 16.

“No es bueno comer mucha miel.” Proverbios 25: 27.

“Cuando te sientes a comer con algún gobernante, considera bien lo que *está* delante de ti; y pon cuchillo a tu garganta, si tienes gran apetito. No codicies sus manjares delicados, porque *es* pan engañoso.” Proverbios 23: 1-3.

“El los hubiera sostenido con lo mejor del trigo.” Salmo 81: 16.

“Y te asentará mesa llena de grosura.” Job 36: 16.

“Con grosura de riñones de trigo.” Deuteronomio 32: 14.

“¿Por qué gastáis el dinero en lo que no es pan, y vuestro trabajo no en hartura? Oídme atentamente, y comed del bien, y deleitaráse vuestra alma con grosura.” Isaías 55: 2.

“Porque sol y escudo es Jehová Dios: Gracia y gloria dará Jehová: No quitará el bien a los que en integridad andan.” Salmo 84: 11.

“No hay cosa mejor para el hombre sino que coma y beba, y que su alma vea el bien de su trabajo. También tengo yo visto que esto es de la mano de Dios.” Eclesiastés 2: 24.

Abstinencia de las Substancias Dañinas

“El vino es escarnecedor, la cerveza alborotadora; y cualquiera que por ello errare, no será sabio.” Proverbios 20: 1.

“¿No sabéis que los injustos no poseerán el reino de Dios? No erréis, que ni los fornicarios, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los que se echan con varones, Ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos . . . heredarán el reino de Dios.” 1 Corintios 6: 9-10.

“Que comen carne de puerco, y en sus ollas hay caldo de cosas inmundas.” Isaías 65: 4.

“Porque el bebedor y el comilón empobrecerán: y el sueño hará vestir vestidos rotos.” Proverbios 23: 21.

“Veneno de dragones es su vino, y ponzoña cruel de áspides.” Deuteronomio 32: 33.

“¡Ay de los que se levantan de mañana para seguir la embriaguez; que se están hasta la noche, hasta que el vino los enciende!” Isaías 5: 11.

“¿Para quién será el ay? ¿para quién el ay? ¿para quién las rencillas? ¿Para quién las quejas? ¿para quién las heridas en balde? ¿Para quién lo amaratado de los ojos? Para los que se detienen mucho en el vino, para los que van buscando la mistura. No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en el vaso: Entrase suavemente; mas al fin como serpiente morderá, y como basilisco dará dolor.” Proverbios 23: 29-32.

“¿No sabéis que a quien os prestáis vosotros mismos por siervos para obedecerle, sois siervos de aquel a quien obedecéis, o del pecado para muerte, o de la obediencia para justicia?” Romanos 6: 16 (ver también el versículo 13).

“Y no os embriaguéis de vino, en lo cual hay disolución; mas sed llenos del Espíritu.” Efesios 5: 18.

“No beberéis vino ni sidra . . . para poder discernir entre lo santo y lo profano, y entre lo inmundo y lo limpio.” Levítico 10: 9-10.

“Y sangre de uva bebiste, vino puro.” Deuteronomio 32: 14.

“Como si alguno hallase mosto en un racimo . . . No lo desperdicies, que bendición hay en él.” Isaías 65: 8.

“...limpiaos los que lleváis los vasos de Jehová. Isaías 52:11.

“Os abstengáis de los deseos carnales que batallan contra el alma.” 1 Pedro 2: 11

“Así que, si alguno se limpiare de estas cosas, será vaso para honra, santificado, y útil para los usos del Señor, y aparejado para toda buena obra.” 2 Timoteo 2: 21.

“Por lo cual salid de en medio de ellos, y apartaos, dice el Señor, y no toquéis lo inmundo.” 2 Corintios 6: 17.

“Que ninguno sea fornicario, o profano, como Esau, que por una vianda vendió su primogenitura.” Hebreos 12: 16.

Nota: El primer pecado del hombre en el jardín de Edén estaba relacionado con el apetito. La primera tentación de Jesús en el desierto también estaba relacionada con el apetito. Cristo conquistó donde Adán falló, haciendo así posible para usted y para mí ganar la misma victoria sobre el apetito.

Pero algunos tratan de ignorar estos principios dietéticos de Dios, y creen que han encontrado otros pasajes bíblicos que les permiten excusar su falta de control sobre sus hábitos dietéticos. Tomemos, entonces, algo de tiempo para examinar estos así llamados pasajes excusadores.

Sobre 1 Timoteo 4: 1-5

Algunas personas han usado este pasaje para decir que los Cristianos están en libertad de comer cualquier cosa que quieran. Pero esto no es lo que dice.

Este pasaje habla de algunos que se apartan o “apostatarán” de la fe, y ordenan a “abstenerse de alimentos que Dios ha creado para que con acción de gracias participen *de ellos* los que creen y que han conocido la verdad.” Note que estas personas están mandando a abstenerse de alimentos que Dios creó para ser recibidos.

La pregunta vital es, ¿qué “alimentos” creó Dios para ser recibidos? El informe de Génesis es claro: “He aquí que os he dado toda hierba que da simiente, que está sobre la haz de toda la tierra; y todo árbol en que hay fruto de árbol que da simiente, seros ha para comer.” Génesis 1:29.

Ciertamente, nos costaría mucho admitir que Dios se propuso con esta enseñanza sacar de la mesa de su pueblo platos nutritivos y deleitosos. En cambio, es fácil admitir que la obediencia a esas enseñanzas promoverían la salud del pueblo, promesa condicional que está en Éxodo 15: 26.

Esos alimentos debían tomarse “con acción de gracias;” dos veces se lo señala (vers. 3 y 4). ¿Qué quiere decir acción de gracias? Es lo que decimos cuando recibimos algo. ¿Podríamos darle gracias a Dios por algo que no nos dio como alimento? La acción de gracias corresponde cuando recibimos algo y no cuando lo tomamos sin que nos fuera dado. Lo mismo con los alimentos, tomar lo que Dios no nos dio como alimento y darle gracias, sería como burlarnos de Él.

En el versículo 3 también se explica que de esos alimentos participan “los creyentes y los que han conocido la verdad.” ¿Qué es la verdad? Jesús dijo que la Palabra de Dios es la verdad (Juan 17: 17). Timoteo y todos los creyentes tenían a su alcance como Palabra de Dios solamente el Antiguo Testamento. El apóstol Pablo dijo que esa “Escritura” inspirada era útil para “enseñar” y “corregir.” (2 Timoteo 3: 16, 17). En esas Escrituras estaban las enseñanzas sobre alimentación que Dios les dio. Por lo tanto, cada creyente fiel y conocedor de la verdad no iba a tomar cosas que Dios no creó como alimento e iba a darle gracias por ello.

Alguien, apoyándose en el versículo 4, podría insistir en que no hay limitaciones en la alimentación: “porque todo lo que Dios creó es bueno, y nada es de desecharse, si se toma con acción de gracias” (vers. 4). Nótese que ese “todo” y ese “nada es de desecharse,” forzosamente queda limitado por la frase condicional: “Si se toma con acción de gracias.” Así pues, “todo lo que Dios creó es bueno,” tratándose de todo lo que Él creó, porque hay muchas cosas creadas por Dios que no son alimento; felizmente algunas de ellas las señaló definitivamente como no saludables.

Con lo explicado queda claro que este pasaje no nos abre una puerta para hacer uso de cualquier cosa que pudiera parecernos alimento, sino que será sólo aquello que Dios creó como tal. Y lo que tuvo la bondad de señalarnos que no es alimento haremos bien en no usarlo, y mucho menos burlarnos de Dios, al darle gracias por lo que nos dijo que no es alimento.

De manera que si alguien se interesa en enseñar a los creyentes a usar alimentos saludables, que Dios ordenó, está haciendo la voluntad de Dios. Para todos, el resultado será mejor salud y un mejor servicio a Dios.

Sobre Hechos 10 – La Visión de Pedro

La visión de Pedro del lienzo lleno de animales es a veces citado en un intento de desviar del mandato dietético de la Biblia. En realidad, este mensaje no se refiere para nada a la comida.

La visión ocurre en el contexto de la apertura del evangelio a los gentiles. En ese entonces todos los Cristianos eran judíos. Ellos miraban a los gentiles como más allá del alcance de la gracia de Dios. Dios quería derribar esa pared judía de prejuicio, y usó este raro sueño para hacerlo.

Mientras mensajeros estaban en camino para traerlo donde Cornelio, Pedro, en una terraza, entró en un éxtasis. Él vio un gran lienzo que bajaba frente a él y “había en él toda *clase de* cuadrúpedos y reptiles de la tierra, y aves del cielo. Y oyó una voz: Levántate, Pedro, mata y come. Mas Pedro dijo: De ninguna manera, Señor, porque yo jamás he comido nada impuro o inmundo. De nuevo, por segunda vez, *llegó* a él una voz: Lo que Dios ha limpiado, no *lo* llames tú impuro. Y esto sucedió tres veces, e inmediatamente el lienzo fue recogido al cielo.”

Si Dios estaba de veras instruyendo a Pedro a que añadiera todas esas criaturas a su dieta, entonces sería nuestra obligación Cristiana comer zorrillos ratones culebras y cucarachas. Pero el propósito de la visión no era cambiar la ingestión dietética de Pedro, sino su perspectiva. No le fue dada para que él pudiera extender su selección de alimentos a la hora de comer, sino para que pudiera extender su misión.

Hemos aprendido en lecciones anteriores que bestias en visiones simbólicas representan naciones. Así como en Apocalipsis 10, a Juan se le pidió en visión que se comiera un libro, aquí a Pedro en visión se le pidió que comiera bestias. Estas bestias, siendo inmundas, representaban las naciones incircuncisas. Pedro representaba la iglesia, como Juan en Apocalipsis 10. Comer una cosa significaba recibirla. Dios estaba ilustrando gráficamente a Pedro que la iglesia había de recibir a “toda nación” (versículo 35).

Las palabras que le fueron dichas a Pedro fueron, “Lo que Dios ha limpiado, no lo llames tú impuro.” Mientras Pedro todavía se preguntaba a qué se refería Dios, los mensajeros de Cornelio llegaron a la casa donde Pedro estaba hospedado. Entonces “el Espíritu le dijo: Mira, tres hombres te buscan. Levántate, pues, desciende y no dudes en acompañarlos, porque yo los he enviado.”

Pedro ahora empezó a entender el significado de la visión. Cuando llegó a la casa de Cornelio encontró un gran grupo de gentiles reunidos, todos esperando escuchar el evangelio de Jesús.

Pedro dijo, “Vosotros sabéis cuán ilícito es para un judío asociarse con un extranjero o visitarlo, pero Dios me ha mostrado que a ningún hombre debo llamar impuro o inmundo; por eso, cuando fui llamado, vine sin poner ninguna objeción.” “Ciertamente,” concluyó, “*ahora* entiendo que Dios no hace acepción de personas, sino que en toda nación el que le teme y hace lo justo, le es acepto.”

Aquí, Pedro mismo explicó claramente lo que su propia visión significaba. No era que Dios quería hacer a un lado sus propias leyes dietéticas, y ahora permitía a su pueblo la libertad de comer cualquier cosa que ellos deseara. Sino que Dios quería que sus seguidores hicieran a un lado la pared judía de prejuicio y dejaran que el Evangelio fuera a todas las naciones, lenguas y pueblos.

Sobre 1 Timoteo 5: 23

¿Qué estaba recomendando Pablo cuando le dijo a Timoteo que “usa un poco de vino por causa de tu estómago y de tus frecuentes enfermedades”? ¿Estaba sugiriendo que el alcohol es bueno para nuestro organismo? El hecho es que el alcohol no beneficia en nada al estómago.

La palabra “vino” en la Biblia quiere decir “jugo de uva”. La misma palabra se usa tanto para el jugo fermentado como para el no fermentado. La práctica de usar jugo de uva no fermentado para propósitos medicinales en los días de Pablo está bien documentada. Aristóteles (384-322 AC), Athenaeus (200 DC), y Plinio (24-79 DC; quien fue contemporáneo de Pablo), cada uno aconsejaba el uso de jugo de uva dulce para aliviar los trastornos del estómago.

Ambos, Pablo y Pedro enseñaron abstinencia del alcohol. Esto es evidente por el frecuente uso de la palabra “sobrio” (ver 1 Tesalonicenses 5: 6-8; 1 Timoteo 3: 2, 11; Tito 2: 2; 1 Pedro 1: 13; 4: 7; 5: 8). La palabra griega traducida “sobrio” en estos versículos es “nepho” o “nephaios”. Nepho significa “abstenerse del vino” y nephaios significa “abstinente con respecto al vino.”

Por esa definición, que también es usada en los escritos de Josefo y Philo, Pablo amonestaba en 1 Timoteo 3: 2 que un obispo debía ser abstinente con respecto al vino. En el versículo declaró que un obispo debía ser “*me paroinon*”, que literalmente quiere decir “no alrededor del vino.” Habiendo así instruido tan fuertemente a Timoteo a abstenerse del alcohol y ni siquiera estar cerca de él, Pablo seguramente no habría aconsejado en el mismo libro a tomar algo para su estómago. Obviamente en el Capítulo 5 estaba recomendando el jugo de la uva no fermentado.

Un Programa de Salud Recomendado

El ABC de la Salud

(Un programa sencillo para evitar la enfermedad o restaurar la salud)

- A** – Abstenerse de prácticas intemperantes.
- B** – Bastante aire fresco, profunda respiración.
- C** – Cuidadosamente exponga su cuerpo al sol.
- D** – Del agua bien pura tome y báñese en ella.
- E** – En horas fijas, coma legumbres y frutas.
- F** – Flojera no tenga, ¡ejercite ese cuerpo!
- G** – Glorioso descanso merece después.
- H** – Hasta la fe en Dios, ¡es un buen Doctor!