

# MUERTE

en la  
**Cocina**



**JOE CREWS**



Marca Registrada ° 2008 Por  
Lu Ann Crews

Todos los derechos reservados.  
Impreso en los Estados Unidos de América.

A menos que se indique lo contrario, la versión  
de la Biblia utilizada es la Reina-Valera 1960®.  
Copyright © Sociedades Bíblicas en América Latina.  
Utilizadas con permiso. Todos los derechos reservados.

Publicado por:  
**Amazing Facts International**  
P.O. Box 1058  
Roseville, CA 95678-8058  
800-538-7275

Traducción: Ana Kramer

Edición de Traducción: Crosslingo SP

# MUERTE

en la

## Cocina

**JOE CREWS**

1. La salud: una prioridad ..... 4
2. Nuestro cuerpo no nos pertenece..... 7
3. El manual de instrucciones del cuerpo ..... 9
4. El cerdo inmundo ..... 11
5. El peligro de comer mariscos..... 13
6. Las bebidas alcohólicas: una maldición ..... 14
7. La nicotina: el veneno más mortífero ..... 16
8. Borrachos de café ..... 17
9. La gran interrogante..... 19

# CAPÍTULO I

## La salud: una prioridad

Hace unos años se realizó una encuesta en una ciudad estadounidense, en la que los participantes respondieron a las 156 preguntas del cuestionario. Los resultados demostraron que lo más importante para los encuestados no era ni la política, ni la historia, ni el clima, sino su salud y la salud de sus familias. ¡Qué paradójica es la era en que vivimos! A pesar que en la actualidad contamos con más médicos, mejores hospitales, medicinas más efectivas, una gran variedad de vitaminas, y un mayor conocimiento sobre el cuidado de la salud, de los tratamientos y la cura de enfermedades, es ahora cuando existen más enfermedades y problemas de salud que en cualquiera otra época de la historia humana.

Millones sufren los efectos de sus malos hábitos y los abusos en el comer y el beber. Vivimos en un mundo aquejado por el dolor. El clamor de los que padecen enfermedades es la marca distintiva de esta sociedad moderna. A pesar de los excepcionales avances en el campo de la medicina, los problemas de salud y longevidad siguen siendo los más graves que enfrenta nuestra sociedad.

La Biblia ofrece una respuesta sencilla y concreta al porqué de la invalidez y la muerte prematura. Millones estarían vivos hoy, si hubieran prestado atención a la advertencia que hace Dios en Éxodo 15:26: “Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador”.

Estas palabras dejan muy en claro que es posible posponer nuestro funeral. Al obedecer las leyes de Dios concernientes a la salud y la dieta, mitigamos o evitamos por completo las enfermedades. En este versículo se infiere que no es la voluntad de Dios que las epidemias provoquen la muerte de millones. Su deseo es que prosperemos y gocemos de salud física, mental y espiritual.

¿Por qué, entonces, existe tanto sufrimiento y enfermedad en el mundo hoy? La respuesta es que la mayoría viola las leyes que rigen el ser. Así como existen las leyes de la naturaleza, también existen leyes irrefutables y predecibles que rigen nuestro cuerpo. “Todo lo que el

hombre sembrare, eso también segará” dice Gálatas 6:7. Si una persona se cae de un techo, la ley de la gravedad se aplica de inmediato. Sin importar la edad, el sexo o la situación económica, el resultado de la caída será una herida o la muerte misma. De igual manera, si violamos las leyes que rigen nuestro cuerpo, sufriremos las consecuencias inevitables de la enfermedad y, por consiguiente, la muerte.

El efecto siempre es precedido por la causa. Para los que estudian a profundidad los consejos de Dios y las tendencias de salud a nivel mundial, esto no es un misterio. El avance vertiginoso del cáncer continúa desconcertando a los expertos. Si bien, la incidencia de muchas enfermedades ha bajado considerablemente, y algunas incluso han sido eliminadas por completo, el cáncer sigue aumentando de manera exponencial. A pesar de los recursos que se dedican a su investigación, los avances para frenar la propagación de esta enfermedad no han sido suficientes.

Es fácil comprender el creciente aumento del cáncer de pulmón, debido a los altos índices de tabaquismo en los Estados Unidos. Sin duda, esta tendencia continuará hasta que más personas reúnan el coraje necesario para decir “no” a este veneno mortal. Lo que pocos saben es que un tercio de los cánceres en los humanos ocurren en el estómago. Y la mitad de los cánceres se desarrollan en los órganos digestivos, incluyendo el hígado, el páncreas, el intestino delgado y el colon.

La razón por la que la mayoría de los cánceres se concentran en el aparato digestivo debería ser obvia para todos. A excepción de los pulmones, que son bombardeados con el caliente alquitrán del tabaco, el estómago es el órgano más maltratado. El Dr. James Ewing, uno de los fundadores de la Sociedad Americana del Cáncer, hizo esta declaración en un tratado científico titulado *Cómo prevenir el cáncer*: “El continuo abuso de un estómago normal con frecuencia produce cáncer, y un estómago anormalmente débil puede correr la misma suerte, a pesar de que se lo maltrate menos. En ambos casos, el abuso y la sobrecarga de trabajo del estómago deben considerarse la causa detonante. Este órgano no está revestido de una capa de cobre, sino que está cubierto de una capa de finas células epiteliales. La única conclusión que se deduce de esta información, es que se debe evitar abusar del estómago, si el objetivo es reducir la alta mortalidad provocada por esta enfermedad tan común”.

Es escalofriante imaginar lo que entra en el estómago de los hombres, mujeres y niños estadounidenses. Lo importante es si el alimento ingerido sabe bien o si el efecto posterior que produce es placentero. No es de extrañarse que el 50% de la población padezca de obesidad y que cada año se gasten más de tres millones de dólares en fórmulas dietéticas y aparatos para hacer ejercicio.

Un hecho sorprendente es que el estadounidense promedio consume 1,488 libras (675 kilos) de alimentos al año. Esto es, sin duda, un factor importante para el millón y medio de pacientes internados en los hospitales del país todos los días del año. ¿Alguna vez ha notado que más de la mitad de las letras en la palabra MUERTE están en la palabra COMER?

Paul Bragg, en su famoso libro de cocina, dijo: “La persona promedio se envenena diariamente con la comida que ingiere. La mayoría se llena el ojo antes que el estómago. Si la comida tiene buen aspecto, no cuestionan si es saludable o perjudicial. Pocos saben qué comidas son saludables para mantenerse sano y fuerte y, si lo saben, no se toman el tiempo para seleccionar alimentos sanos. Desde que nace hasta que muere, el individuo promedio nunca experimenta el sabor de la comida natural. Nuestras diminutas y sensibles papilas gustativas han estado tan contaminadas durante generaciones por alimentos antinaturales, estimulantes y alimentos condimentados artificialmente que somos incapaces de apreciar el fino y delicado sabor de los alimentos naturales. Los alimentos deben ser preparados, picados, molidos, machacados, hervidos, asados, guisados, horneados, encurtidos, conservados, saborizados, salados, batidos, deshidratados, rostizados, fritos, engrasados, condimentados con pimienta, cargados de vinagre, ahumados, tostados, enrollados, cocidos, fermentados, endulzados, condimentados, agriados, pelados, desmenuzados, cocidos al vapor, estofados y, además, sazonados para que sean atractivos para la persona civilizada”. Luego agrega, “el hombre civilizado no está satisfecho con la comida que el Creador le ha provisto y procura hacer algo con ésta antes de comerla”.

No es de extrañar, entonces, que se ingieren 25 toneladas de aspirina todos los días en los Estados Unidos. Según el periódico estadounidense *National Observer*, esto representa 2¼ de tabletas diarias por persona. En caso de que usted no se tome sus 2¼ tabletas, puede tener la certeza de que otra persona recibió una porción doble.

Una de las paradojas más curiosas en la vida de los estadounidenses se da en el área de salud. Aunque le temen a la enfermedad más que a cualquier otra cosa, hacen muy poco para prevenir las enfermedades. En un año promedio, de cada dólar gastado en el cuidado de la salud, el pueblo estadounidense gasta 95 centavos en recuperarse de una enfermedad y cinco centavos en la prevención de enfermedades. Esto, por supuesto, no tiene sentido. Pero en materia de salud, la realidad es que la mayoría de las personas no se caracterizan por su buen juicio, ni por el buen sentido común.

Esto me recuerda a un grupo de turistas que visitó uno de los lugares históricos en España. Sobre lo alto de una roca descansaba un antiguo monasterio. La única forma de subir era mediante canastas y poleas tiradas por monjes. Después de recorrer el monasterio, los monjes bajaban a los turistas por la ladera hasta la base del acantilado. Mientras se acomodaban dentro de la canasta para bajar, notaron que la cuerda estaba bastante gastada. Entonces le preguntaron al monje encargado: “¿Con cuánta frecuencia cambian la cuerda?” A lo que el monje replicó: “Bueno, la cambiamos cada vez que se rompe”. Eso no fue de consuelo para los que estaban en ese momento en la canasta a punto de ser bajados.

Cada vez más, los investigadores comprueban que la dieta tiene mucho que ver con la salud. La máquina del cuerpo se alimenta del combustible que producen los alimentos. La calidad de los nervios, huesos, sangre y células depende de una buena nutrición y de una dieta adecuada. El viejo adagio es casi una realidad: Millones cavan sus tumbas con los dientes.

## **CAPÍTULO 2**

### **Nuestro cuerpo no nos pertenece**

A este punto, muchos estarán preguntándose qué tiene que ver todo esto con la religión. ¿Por qué Dios se preocupa por mis hábitos alimenticios? ¿No es un asunto personal cuidar nuestro cuerpo? Estas son preguntas relevantes y no deben pasarse por alto.

Afortunadamente, el Creador de nuestros cuerpos responde a estas preguntas. “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31). ¿No es asombroso?

A Dios le importan asuntos tan sencillos como qué, cuándo y cómo comemos. La Biblia revela que Dios no creó la delicada máquina humana y luego la dejó a su suerte. Él nunca ha renunciado a su derecho de propiedad como creador, ni al producto de esa creación.

El apóstol Pablo escribió: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” (1 Corintios 6:19, 20). Estas palabras nos recuerdan que el cuidado del cuerpo no es solo una obligación espiritual, sino también un requisito moral. Aunque tengamos el control de nuestros cuerpos, realmente no nos pertenecen. Solo somos administradores de la propiedad ajena.

Ningún hombre tiene derecho a decir: “Haré lo que me plazca con mi cuerpo, porque es un asunto que me incumbe solo a mí”. Privamos a Dios de su derecho de propiedad cuando no reconocemos el propósito divino, que el cuerpo es la morada del Espíritu Santo.

Pablo se refiere tanto a la iglesia como al individuo cuando declara: “¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es” (1 Corintios 3:16, 17). Esta declaración afirma que una persona puede perderse por profanar lo que le pertenece a Dios.

Pero, ¿Cuánto sabe el individuo común sobre su propio cuerpo y sobre cómo cuidarlo? ¿No le parece extraño que los padres sepan más sobre las necesidades físicas de las gallinas en el corral o del perro en la casa, que sobre las necesidades de sus propios hijos? ¡Un hombre sabe más acerca de las necesidades de su automóvil que sobre las necesidades físicas de su familia! ¿Por qué existe tanta ignorancia sobre cómo cuidar este templo sagrado? La Biblia nos asegura que el cuerpo humano debe ser cuidado, preservado y mantenido de acuerdo con las reglas establecidas en la Biblia. El problema es que la mayoría de los estadounidenses simplemente satisfacen su apetito en cuanto a la comida y la bebida.

¿Cuáles son las pautas descritas en la Biblia sobre el cuidado y la alimentación del cuerpo? Dios hace la pregunta: “¿Por qué gastáis el dinero en lo que no es pan, y vuestro trabajo en lo que no sacia? ... comed del bien” (Isaías 55:2). ¿Y cómo podemos discernir lo que es



bueno? Ciertamente no por el sabor, ni la publicidad ni las atractivas etiquetas. La mayoría de los estadounidenses, obedeciendo la ley del apetito, se apresuran a llenar sus carritos de supermercado, con los productos comestibles más promocionados en los medios de comunicación. Sin fijarse en lo que contienen, escogen todo lo que atrae a los sentidos de la vista y el gusto. Así como los pichones abren el pico para recibir el alimento que sus madres les dan, los ingenuos consumidores aceptan ciegamente los productos que los publicistas promueven.

## **CAPÍTULO 3**

### **El manual de instrucciones del cuerpo**

Solo hay una manera confiable de saber lo que es mejor para el complejo sistema del cuerpo, y es consultar a Aquel que lo hizo. Únicamente el fabricante puede crear el mejor manual de instrucciones para sus productos. Los fabricantes de automóviles siempre proveen las instrucciones para que sus productos funcionen en óptimas condiciones.

Cuando Dios creó el cuerpo, dio instrucciones específicas de operación, incluyendo el tipo de combustible y el mantenimiento. Note el siguiente consejo en Génesis 1:29, “He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer”. No es posible mejorarlo. Los nutricionistas más competentes están de acuerdo que las nueces, las frutas, los granos y los vegetales constituyen la dieta más saludable.

Nadie debería rehusarse a adoptar la dieta vegetariana ideal diseñada por un Dios perfecto, para cuerpos perfectos que Él creó en el principio. Hoy, bajo la creciente maldición del pecado, estos cuerpos se han degenerado tanto en tamaño como en vigor, sin embargo ningún razonamiento científico ha podido desafiar la sabiduría del plan original de Dios.

Es evidente cómo los estadounidenses se han desviado de la sencillez de la receta original. Hoy en día, el plato de un consumidor promedio está repleto de proteínas provenientes de la carne, carbohidratos y dulces. En el principio, ni siquiera se comía carne. Aparentemente, el consumo de carne fue permitido después que el

diluvio destruyó toda vida vegetal. Solo se les permitió comer ciertas carnes. Dios le dio esta instrucción a Noé: “De todo animal limpio tomarás siete parejas, macho y su hembra; mas de los animales que no son limpios, una pareja, el macho y su hembra” (Génesis 7:2).

No olvidemos el hecho que la distinción entre animales limpios e inmundos se remonta al comienzo de la historia humana. Muchos piensan que solo al pueblo judío se le prohibió comer animales inmundos, lo que no es correcto. Los judíos no existían en los tiempos de Noé, cuando dicha distinción ya estaba establecida. ¿Por qué entraron en el arca más animales limpios que inmundos? Porque toda la vegetación desaparecería con la inundación y, por primera vez, Dios iba permitir el consumo de carne.

¡Pero solo carnes limpias! Si Noé y su familia se hubieran comido algunos de los animales inmundos, esa especie se habría extinguido porque se había preservado un macho y una hembra necesarios para perpetuar la especie. Por el contrario, había siete parejas de animales limpios en el arca, los que se podían comer sin poner en peligro la sobrevivencia de la especie.

Dado que algunas especies de animales que existían en el tiempo del Génesis eran inmundas, ¿Dónde se traza la línea divisoria entre lo limpio y lo inmundo? Dios no nos dejó a oscuras con respecto a este tema tan importante.

En Levítico 11:3-11 la distinción está bien definida: “Todo el que tiene pezuña hendida y que rumia, éste comeréis. Pero de los que rumian o que tienen pezuña, no comeréis éstos: el camello, porque rumia pero no tiene pezuña hendida, lo tendréis por inmundo. También el conejo, porque rumia, pero no tiene pezuña, lo tendréis por inmundo. Asimismo la liebre, porque rumia, pero no tiene pezuña, la tendréis por inmunda. También el cerdo, porque tiene pezuñas, y es de pezuñas hendidas, pero no rumia, lo tendréis por inmundo. [...] Esto comeréis de todos los animales que viven en las aguas: todos los que tienen aletas y escamas en las aguas del mar, y en los ríos, estos comeréis. Pero todos los que no tienen aletas ni escamas en el mar y en los ríos, así de todo lo que se mueve como de toda cosa viviente que está en las aguas, los tendréis en abominación. [...] de su carne no comeréis”.

## CAPÍTULO 4

### El cerdo inmundo

Cuán afortunados somos porque Aquel que nos creó, dispuso el tipo de comida que deberíamos o no comer. Es posible que no podamos explicar por qué algunas especies son inmundas y otras no, pero confiamos en que el Creador sabe la diferencia, y en su gran amor, nos lo ha revelado para nuestro beneficio. Todos los animales que no tienen pezuña hendida y rumian no deben comerse. ¿Nos sorprende que Satanás instigue el deseo de consumir alimentos que Dios ha prohibido? ¿Nos sorprende que las epidemias sean el resultado de la violación de los principios dietéticos que Dios estableció? El consumo de cerdo es un ejemplo perfecto de cómo el apetito pretencioso ha predominado sobre las sensatas restricciones de Dios. A diferencia de otras carnes inmundas, se puede probar científicamente el porqué la carne porcina no es apta para el consumo humano.

La carne de cerdo contiene un parásito microscópico llamado triquina, que si ingresa en el cuerpo humano produce una enfermedad llamada triquinosis. Las autoridades advierten que no hay una forma segura de detectar el parásito, y un artículo de la revista *Readers Digest* enfatiza el hecho de que no existe una cura para la enfermedad.

En el artículo, “¿Sigue siendo la carne de cerdo un riesgo para la salud?” aparecen las siguientes declaraciones sobre la triquinosis: “Una sola porción de carne de cerdo defectuosa, incluso un solo bocado, puede matar, dejar incapacitado o condenar a una vida de dolores y molestias a la víctima. No existe hasta ahora una cura para la triquinosis. Sin medicamentos que los detengan, los gusanos pueden invadir todo el tejido muscular del cuerpo humano”.

“Dos situaciones pueden darse, dependiendo de la gravedad de la infección. Sobreviene la muerte o la naturaleza se encarga de enquistar los parásitos que se vuelven inactivos, aunque permanezcan vivos por años. No culpe a su médico. Todo lo que el mejor médico puede hacer es fortalecer la resistencia del paciente y tratar de aliviar los dolorosos síntomas a medida que aparecen” (*Reader's Digest*, marzo de 1950). Es mejor no preocuparse por estos síntomas. La triquinosis puede imitar casi cualquier enfermedad. El dolor que siente en el brazo o en la pierna puede ser resultado de la artritis, el reumatismo o puede ser

un síntoma de la triquinosis. El dolor que tiene en la espalda puede ser por la vesícula biliar, pero también puede ser un síntoma de la triquinosis.

El Dr. Samuel C. Gould, funcionario de salud de Washington, ha realizado estudios extensos sobre la triquinosis, y afirma que el estadounidense promedio consume al menos 200 porciones de comida con cerdo contaminadas, a lo largo de su vida. El hecho de que la carne tenga el sello que dice, “Inspeccionado y aprobado por el gobierno de los EE.UU.,” no significa que haya sido examinada para detectar la presencia de la triquina. Todo pedazo de carne porcina tendría que pasar bajo el microscopio para determinar si es el caso.

El Servicio de Salud Pública aconseja a los consumidores, que cocinen bien la carne de cerdo para matar las larvas de la triquina. Alguien dijo con mucho acierto que comer gusanos muertos no es algo apetecible al paladar. Lo importante es que Dios lo llama inmundo y abominable. ¿Por qué es tan difícil para los cristianos aceptar el criterio de Dios, en lugar de ceder a los deseos de un apetito pervertido? Algunos se preguntan por qué Dios creó el cerdo si no se puede comer. La respuesta es evidente. Los cerdos, al igual que los buitres, las serpientes y las hienas, son animales carroñeros que limpian la tierra de los restos de animales muertos. Todas las criaturas tienen un propósito, pero no todas se pueden comer. Quizás no sea posible llegar a esa conclusión por nosotros mismos, pero lo que Dios ha revelado sobre el tema está más allá de toda duda razonable.

Se argumenta que en la actualidad existen mejores condiciones sanitarias, que cuando Dios introdujo las leyes del Antiguo Testamento, y que es seguro comer carne de cerdo. Es difícil creer que los animales terrestres o marinos estén menos contaminados ahora que antes. Hoy en día hay productos químicos que contaminan la tierra, el mar y la atmósfera a tal grado, que las autoridades gubernamentales se ven obligadas a emitir constantemente directivas ambientales, para contrarrestar la contaminación. Los ambientalistas nos mantienen informados sobre la acumulación masiva de pesticidas, insecticidas y otros contaminantes letales en la naturaleza

Y si la razón no nos convence que los animales inmundos continúan siendo inmundos, tenemos lo que declara la Palabra de Dios al respecto. Isaías escribe: “Porque he aquí que Jehová vendrá con fuego, y sus carros como torbellino, para descargar su ira con furor, y

su reprensión con llama de fuego. Porque Jehová juzgará con fuego y con su espada a todo hombre; y los muertos de Jehová serán multiplicados. Los que se santifican y los que se purifican en los huertos, unos tras otros, los que comen carne de cerdo y abominación y ratón, juntamente serán talados, dice Jehová” (Isaías 66:15-17).

Este texto habla de la segunda venida de Cristo y demuestra que la naturaleza de estos animales no cambia. Continúan siendo inmunes hasta el último día de vida en esta tierra. Se coloca al cerdo en la misma categoría en la que se encuentran la abominación y el ratón, y Dios expresa en términos muy claros, que los que comen su carne “juntos perecerán” (NVI). No cabe duda que la advertencia ha sido dada en un lenguaje que todos podemos entender.

## **CAPÍTULO 5**

### **El peligro de comer mariscos**

Los animales marinos que tienen aletas y escamas se consideran limpios en Levítico 11. Todos los demás, Dios los considera una abominación. Esto elimina a las ostras, camarones, cangrejos, almejas, anguilas, bagres, langostas y a los cangrejos de río. Como se mencionó antes, los animales carroñeros no se deben comer.

¿Existen razones científicas sólidas que respalden las ordenanzas de Dios con respecto a los mariscos y otros peces del mar? Se sabe que estas criaturas se alimentan de aguas residuales y contaminantes.

La revista *Prevention* en su edición de septiembre de 1972 publicó un interesante artículo titulado “Los mariscos son sucios y peligrosos”. El autor no asume una postura definida, pero se atrevió a decir la verdad sobre un tema tan controversial. Escribió: “Son succulentos, deliciosos y hasta nutritivos; pero, debido a que son moluscos y a que su hábitat está muy contaminado con aguas residuales, debemos, en conciencia, advertirles que eviten los mariscos, aunque comerlos sea muy tentador y aunque otros a su alrededor los devoren con deleite. El día de ajuste de cuentas de seguro llegará”.

“¿Por qué comer mariscos es tan peligroso? Porque sus niveles de contaminación son mucho más elevados que el de las sucias aguas en las que habitan”.

“Por desdicha, eligen vivir, amar y reproducirse en los estuarios a lo largo de las regiones costeras. Estos estuarios son vertederos de aguas residuales, efluentes de alcantarillados y aguas contaminadas por descargas municipales, producto del drenaje residencial y la escorrentía agrícola”.

“El peligro no es tan solo la contaminación de su hábitat, sino también el hecho que son organismos filtradores”.

“Se ha descubierto que las ostras, por ejemplo, debido a su forma de obtener y absorber los alimentos, tienen un nivel de concentración del virus de la poliomielitis entre 20 a 60 veces más alto que la del agua circundante”.

“Ningún otro producto de origen animal que se ofrece en el menú de su restaurante favorito, se sirve con las sustancias fecales incluidas. En el caso de los mariscos se sirven enteros con su tracto intestinal”.

¿Sería posible imaginar que alguien considere este plato un manjar culinario? Una y otra vez se comprueba que los brotes de hepatitis tienen conexión con el consumo de mariscos. Éstos, luego de alimentarse de aguas residuales, son capturados y vendidos. La enfermedad pasa del ser humano al molusco y del molusco al ser humano nuevamente.

Sin duda, se observa la amorosa preocupación del Dios omnisciente por la salud y la felicidad de su creación. Los que de manera deliberada quebrantan las leyes divinas, finalmente sufrirán las trágicas consecuencias que resultan de la desobediencia.

## **CAPÍTULO 6**

### **Las bebidas alcohólicas: una maldición**

Ahora veamos cómo podemos glorificar a Dios a través de la comida y la bebida. La Biblia dice: “Si, pues, coméis o bebéis... hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31). El alcohol se considera uno de los venenos populares más perniciosos y destructivos de la era moderna. Exaltado como símbolo de un estilo de vida refinado, ha sido, de hecho, la enfermedad social más dañina que haya existido. No es de extrañar que la Biblia diga muy claro que no habrá borrachos en el cielo.

En esta era de transigencia, la mayoría de las denominaciones religiosas han cambiado su postura con respecto al consumo social del alcohol, de la abstinencia total a la moderación. En esencia, esto es exactamente lo que piensan los productores de cerveza: no a la embriaguez. Pero, ¿Es esta la postura que debemos adoptar con respecto a las bebidas alcohólicas? Las estadísticas muestran que una de cada diez personas que comienza a beber se convierte en alcohólica o en bebedora problemática.

Muchos cristianos afirman que la Biblia apoya el consumo moderado de alcohol. Esto se basa principalmente en el uso del término “vino” en las Escrituras. Pero el vino que recomienda la Biblia no contiene alcohol. La palabra vino se refiere a bebidas fermentadas y no fermentadas. Dios dijo: “Como si alguno hallase mosto en un racimo, y dijese: No lo desperdicies, porque bendición hay en él; así haré yo por mis siervos, que no lo destruiré todo” (Isaías 65:8).

Este vino proveniente del racimo, tiene que ser el jugo fresco de la vid. Es el único que Dios ha declarado bendito. No es posible que el veneno fermentado y embriagador sea bendecido por Dios. La palabra inspirada declara: “El vino es escarnecedor, la sidra alborotadora, y cualquiera que por ellos yerra no es sabio” (Proverbios 20:1). “No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente; mas al fin como serpiente morderá, y como áspid dará dolor” (Proverbios 23:31, 32).

¿Ignoró Jesús las ordenanzas del Antiguo Testamento y convirtió el agua en vino fermentado? Es impensable que Jesús haya actuado así. Él obedeció la Palabra de Dios. El vino que produjo no era vino fermentado. En la actualidad sabemos muy bien el efecto fisiológico que ejerce el alcohol en el cuerpo. Los estudios científicos han demostrado que la intoxicación es causada por un proceso que priva al cerebro de oxígeno. Esta falta de oxígeno destruye las células cerebrales afectando, en última instancia, la capacidad de razonamiento. ¿Condonaría Jesús, el Creador del cuerpo, algo que debilitaría las inhibiciones morales, reduciría la capacidad de razonamiento y finalmente destruiría el templo sagrado donde mora el Espíritu Santo? Imposible. ¿Y qué podemos decir sobre el consumo de tabaco?

## CAPÍTULO 7

# La nicotina: el veneno más mortífero

Se podría escribir libros enteros explicando los resultados a los que han llegado muchos estudios científicos, sobre los efectos nocivos de la nicotina en el cuerpo humano. Desde la primera divulgación sobre el tema de parte del Cirujano General (*Surgeon General*) de los Estados Unidos, cada nuevo estudio continúa sustentando la conocida información sobre los efectos del tabaquismo. La nicotina es posiblemente el veneno más letal que jamás haya existido. Millones han muerto como resultado de sus efectos nocivos. Al contraer las arterias del cuerpo, la nicotina obliga al corazón a realizar un esfuerzo excesivo. Además, produce todo tipo de carcinomas en los pulmones. Los fetos, por su parte, también sufren las letales consecuencias del tabaquismo. Casi ningún órgano del cuerpo se escapa de las insidiosas consecuencias de la venenosa nicotina.

¿Es pecado usar tabaco en todas sus formas? No tiene sentido negar una verdad tan evidente. Todo lo que contamina el cuerpo, templo del Espíritu Santo, es pecado. Dios dice que destruirá a quienes lo hagan. No nos atrevamos a considerarlo un mal menor. Es un pecado, y ningún cristiano debería acortar sus días por consumir productos que contienen nicotina.

Pocos miembros de la iglesia estarían dispuestos a ingerir dosis microscópicas de arsénico o estricnina, sin embargo, consumen una sustancia con efectos mucho más letales. De forma lenta, el alquitrán de los cigarrillos cubre las delicadas membranas de los pulmones hasta que se produce la muerte. Sucede lo mismo cuando se inhalan a propósito los vapores tóxicos del tabaco. El efecto acumulativo finalmente ocasiona la muerte. Es un suicidio a plazos. Es moralmente incorrecto arrebatarse a Dios lo que pertenece, violar nuestro derecho de administrar lo que es de Dios y robarle lo que es suyo.

¿Y qué podríamos decir sobre lo que se gasta en comprar tabaco? La mayoría de los fumadores gastan \$50 dólares o más mensualmente para satisfacer este vicio. Al momento de la jubilación esta cifra ascendería a \$25,000 dólares. Suficiente para asegurar un fondo de reservas para la vejez, incluso si no se recibieran los beneficios del Seguro Social. En contraste, muchos de los que gastan su dinero en la



compra de tabaco y sus productos terminan sin un centavo, dependiendo de la asistencia social o de sus familiares. ¡Qué tragedia! No es de extrañarse que Dios dijera: “Mi pueblo fue destruido, porque le faltó conocimiento” (Oseas 4:6). Sería mucho mejor poner los \$25,000 dólares en una fogata y prenderle fuego. Por lo menos no destruiría vidas.

Ya tenemos una idea clara de lo grave que es profanar el cuerpo físico y la mente creados para un propósito espiritual específico. Este principio de ser responsables ante Dios por la forma en que cuidamos nuestros cuerpos, tiene sus raíces en la Biblia, pero hay millones de personas que se preocupan por su salud solo para evitar las dolorosas consecuencias de descuidar el cuerpo. También es cierto que la razón y el buen juicio por sí solos, deberían ser una motivación suficiente para seguir una dieta equilibrada y un programa funcional de ejercicios.

Pero a veces la lógica, e incluso la evidencia científica, entran en conflicto con el apetito, las costumbres sociales y la adicción. La cafeína es un ejemplo claro. Existen muchos estudios científicos que muestran que la cafeína afecta perniciosamente la salud. Es una droga poderosa que crea hábito y que mantiene a millones de personas esclavizadas. A muchos les resulta tan difícil dejar las bebidas cafeinadas como dejar de fumar o de beber. Producen efectos adversos en el corazón, el estómago, los nervios e incluso en los fetos de mujeres embarazadas.

## **CAPÍTULO 8**

### **Borrachos de café**

La enciclopedia de productos químicos, fármacos y biológicos *Merck Index*, enumera una cantidad de síntomas producidos por el consumo de cafeína e indica que siete granos de la droga equivalen a una dosis médica. La mayoría de las bebidas de cola, té y café contienen de 1½ a 3 granos. Una gran cantidad de gente toma mucho más de una dosis médica en cada comida. El efecto es estimular las células del cuerpo para que operen a un nivel de actividad mucho más alto del fijado por Dios. Un médico lo describió de esta manera: “Los Estados Unidos se ha convertido en una nación de borrachos de té y café”.

Por increíble que parezca, en este país se consumen 275 mil millones de libras de café anualmente. Eso es un promedio de 17 libras (7.7 kilos) por persona. Los médicos advierten a los pacientes cardíacos y a aquellos con úlceras pépticas que dejen de fumar y de consumir cafeína. Se ha identificado al café como causante de cáncer. Hasta ahora, esta ha sido la acusación más seria que ha surgido de las investigaciones sobre el café. Aunque no se ha determinado que la cafeína es un carcinógeno, sin lugar a dudas, el cáncer está asociado con el consumo de café.

El té, además de su contenido de cafeína, tiene otro componente nocivo llamado ácido tánico. Este poderoso químico se utiliza para teñir cuero. Además, el efecto perjudicial de la concentración de azúcares en las bebidas cafeinadas es otra razón poderosa para eliminarlas de la dieta. La azúcar refinada es una amenaza a la salud de todos los consumidores habituales de refrescos.

No es raro ver a secretarías o jefes sentados en sus escritorios con un cigarrillo en una mano, una taza de café en la otra y una Coca-Cola en el aparador. ¿Quién no ha escuchado esta popular frase: "Si no tomo mi café (o Coca-Cola) me duele la cabeza"? Dicen la verdad. La cafeína elimina el dolor de cabeza, pero también lo haría una décima parte de un grano de morfina. El efecto sedativo temporal alivia el dolor, pero la dosificación diaria de las delicadas terminaciones nerviosas se disipa, dejándolas alteradas y con necesidad de más sedación.

La prueba más patética de esta esclavitud de las drogas se observa en las mujeres embarazadas. A pesar de la cantidad de investigación y datos científicos disponibles que demuestran el efecto dañino del alcohol, el tabaco y la cafeína en los fetos, las mujeres embarazadas continúan envenenando los cuerpos de sus hijos. Se puede entender a una mujer que esté dispuesta a arriesgar su propia vida y su salud al complacer su perversa necesidad de ingerir venenos químicos, pero ¿Cómo puede poner en peligro tan deliberadamente la vida de su hijo? La respuesta a esta pregunta revela la profundidad del problema de adicción a las drogas de la sociedad estadounidense.

## CAPÍTULO 9

### La gran interrogante

La gran interrogante, por supuesto, es cómo dejar las adicciones. Después de que la fuerza de voluntad ha sido debilitada por años de complacencia. ¿Cómo se obtiene la fuerza para resistir el deseo vehementemente a estas drogas narcóticas? La mayoría sólo logra liberarse del vicio a través de ayuda externa. Primero, se toma la decisión de dejar la adicción —la voluntad de renunciar al placer físico asociado con el hábito—. Hay que concentrar todo esfuerzo en la lucha contra el vicio. Luego, se ora. Y finalmente se reclaman las poderosas promesas de la Biblia para lograr la victoria total.

No intente dejar poco a poco la adicción a algo que es moral y físicamente incorrecto por gratificación propia. Sencillamente no funciona. Es como cortar de forma gradual la cola al perro, para hacer el proceso menos doloroso, cuando en realidad lo empeora. Un hábito es un hábito. Si le quita algunas letras a la palabra “hábito”, como la “h”, la “a” y la “b”, todavía queda “ito”, y un poquito de mal hábito, sigue siendo un problema para lograr vencer el vicio.

Algunos pueden objetar que nos estamos yendo a los extremos. Es cierto que todo en exceso es malo. Demasiadas papas o frijoles pueden ser perjudiciales para algunas personas. De hecho, sí lo son, pero veamos la verdadera definición de temperancia: Abstinencia total de lo que es dañino y uso moderado y sensato de lo que es bueno. Este aserto no solo tiene mucho sentido, sino que también refleja principios religiosos buenos y sólidos.

Impresionante evidencia a favor de la idea de que una persona puede posponer su propio funeral, fue presentada por Paul Harvey en su columna de noticias. En un artículo titulado “Coma mejor y viva más”, Harvey describió los resultados de una encuesta realizada en la costa oeste sobre la longevidad. El estudio hizo una comparación entre certificados de defunción de adventistas del séptimo día y no adventistas. Al comparar los registros de los adventistas (que enseñan que las bebidas alcohólicas, el tabaco y la cafeína son perjudiciales para la salud) con otros participantes, la encuesta reveló que los primeros tienen una esperanza de vida de casi seis años más que el resto de los californianos.

Los resultados mostraron que un 70% menos de adventistas mueren de cáncer, 68% menos mueren de enfermedades respiratorias, 88% menos mueren de tuberculosis y 85% menos mueren de enfisema pulmonar. Los adventistas padecen un 46% menos de derrames cerebrales y un 60% menos de enfermedades cardíacas. Es probable que como consecuencia de la abstinencia del alcohol, tengan solo un tercio de accidentes.

Una vez más nos enfrentamos a la reconfortante realidad que todos podemos añadir años a nuestras vidas, simplemente obedeciendo los principios prácticos y eternos establecidos en la Biblia por nuestro Creador. En lugar de sentirnos defraudados o desfavorecidos deberíamos regocijarnos que Dios nos ama lo suficiente como para compartir sus secretos de cómo vivir una vida larga y feliz. El apóstol Juan escribió: “Amados, ahora somos hijos de Dios, y aún no se ha manifestado lo que hemos de ser; pero sabemos que cuando él se manifieste, seremos semejantes a él, porque le veremos tal como él es. Y todo aquel que tiene esta esperanza en él, se purifica a sí mismo, así como él es puro” (1 Juan 3:2, 3).

¿Tiene usted la fe y el valor de aceptar la receta de Dios que puede alargar su vida y darle tranquilidad? Aprovéchela y encamínese por la senda que puede guiarlo a través del tiempo, rumbo a la eternidad.







¡Visítenos en línea  
**AFBookstore.com**  
y revise nuestro catálogo que cuenta con más  
libros, CDs, DVDs, y mucho más!  
o llámenos al **800-538-7275**.

No se pierda nuestro curso GRATUITO en línea sobre  
Profecía Bíblica en **www.bibleuniverse.com**  
¡Inscríbese hoy y *expanda sus horizontes!*

**AmazingFactsLatino.org**