



## LA HISTORIA . . .



Cuando el rey Nabucodonosor capturó la ciudad de Jerusalén, miles de judíos fueron llevados cautivos a Babilonia. El rey instruyó a su siervo Aspenaz, para que seleccionara jóvenes destacados entre los esclavos judíos para llevarlos a su palacio por tres años. Allí aprenderían el idioma y la cultura de Babilonia, para así poder servir al rey.

Daniel, Ananías, Misael, y Azarías llamaron la atención de Aspenaz, y fueron llevados al palacio del rey. Pero había un problema. El menú separado para los jóvenes, rico en carnes y vino, contenía muchos alimentos prohibidos por la Palabra de Dios.

No queriendo aparentar ser desagradecidos, Daniel pidió que a él y a sus tres amigos les permitieran consumir una dieta vegetariana y beber agua. Al principio, el siervo del rey se resistió a

aprobar su petición. “¡Ustedes no pueden mantenerse saludables con una dieta como esa!”, exclamó. “Ustedes se van a enfermar, entonces el rey me cortará la cabeza”. Pero Daniel insistió amablemente, sugiriendo un periodo de prueba de 10 días. Al fin del mismo, su salud sería comparada visualmente con la de los jóvenes que se alimentaban de la cocina real.

Acordaron este plan, y por 10 días los cuatro jóvenes hebreos bebieron agua y comieron una dieta vegetariana simple. Al final del periodo de prueba, “pareció el rostro de ellos más robusto que el de los otros muchachos que comían de la porción de la comida del rey” (Daniel 1:15).

Tres años más tarde, estos cuatro jóvenes fueron examinados por el rey Nabucodonosor, y fueron encontrados 10 veces mejor preparados que todos los sabios de Babilonia. La Biblia nos dice que Daniel vivió aproximadamente 100 años. ¿Qué ayudó a darle a Daniel y a sus amigos una profunda sabiduría, salud y larga vida?



# EL ESTUDIO

Llene los espacios en blanco después de leer cada texto bíblico.

## 1. ¿Cuál fue la dieta original que Dios diseñó para los humanos?

**Génesis 1:29** *Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da \_\_\_\_\_... y todo árbol en que hay \_\_\_\_\_ y que da semilla; os serán para comer.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: La palabra “comer”, aquí simplemente significa “alimento”.

## 2. Después que Adán y Eva pecaron, qué alimentos suplementarios les añadió Dios a su dieta?

**Génesis 3:18** *Comerás \_\_\_\_\_ del campo.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: La dieta original para la raza humana era una dieta vegetariana que consistía en frutas, granos y nueces. Dios añadió los vegetales a la dieta de Adán y Eva después que pecaron y no pudieron comer más del árbol de la vida.

## 3. ¿Se preocupa Dios por nuestra salud física?

**Mateo 4:23** *Y recorrió Jesús toda Galilea, enseñando en las sinagogas de ellos, y predicando el evangelio del reino, y \_\_\_\_\_ toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo.*

**3 Juan 2** *Amado, yo deseo que tú seas \_\_\_\_\_ en todas las cosas, y que tengas \_\_\_\_\_, así como prospera tu alma.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: La Biblia enseña que nuestra salud física es extremadamente importante para Dios. Jesús pasó tanto tiempo sanando como el que empleó enseñando. Hay varios principios bíblicos que podemos seguir para mejorar nuestra salud y alargar nuestra vida.

## 4. Dios prometió a los hijos de Israel que si ellos le servían y obedecían, Él quitaría toda enfermedad de ellos. ¿Cumplió su promesa?

**Salmos 105:37** *Los sacó... y no hubo en sus tribus \_\_\_\_\_.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: ¡Imagínese! Cuando el pueblo de Israel entró en la tierra prometida, no había ninguna persona enferma o débil en toda la nación.

## 5. ¿Por qué es tan importante nuestra salud para Dios?

**1 Corintios 6:19, 20** *Vuestro cuerpo es \_\_\_\_\_ del Espíritu Santo... Glorificad, pues, a Dios en vuestro \_\_\_\_\_.*

**Romanos 12:1** *Que presentéis vuestros \_\_\_\_\_ en sacrificio vivo, \_\_\_\_\_, agradable a Dios, que es vuestro culto racional.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: Dios desea que nuestros cuerpos sean su santa morada. Por lo tanto, debemos elegir hacer de ellos un lugar sano, donde Él pueda establecer su hogar.

## 6. ¿Cuál es una buena regla bíblica para tener un vida saludable?

**1 Corintios 10:31** *Si, pues, \_\_\_\_\_ o \_\_\_\_\_, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: Debemos esforzarnos para vivir de tal manera que todos nuestros hábitos —aún el comer y el beber— glorifiquen a Dios.

## 7. ¿Deben los cristianos consumir bebidas alcohólicas?

**Proverbios 20:1** *El vino es \_\_\_\_\_, la \_\_\_\_\_ alborotadora, y cualquiera que por ellos yerra no es sabio.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: Las bebidas alcohólicas están claramente prohibidas por las Escrituras. La palabra “vino” en la Biblia, puede significar jugo de uva fermentado o sin fermentar. Lo mismo se puede decir hoy acerca de la palabra “sidra”. Proverbios 23:29-32 nos da la descripción bíblica del vino fermentado, ¡y Dios dice que ni siquiera debemos mirarlo! El único vino que los cristianos deben usar es el “vino nuevo”, el cual no está fermentado: jugo de uva.

**Isaías 65:8** *El vino nuevo se encuentra en el racimo.*

## 8. ¿Qué hará Dios a aquellos que contaminan sus cuerpos?

**1 Corintios 3:16, 17** *Sois templo de Dios... Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le \_\_\_\_\_ a él.*

**Éxodo 20:13** *No \_\_\_\_\_.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: Cualquier sustancia o práctica no saludable que dañe el cuerpo o acorte la vida, debe ser abandonada. El suicidio en diferentes grados sigue siendo suicidio. Esto, por supuesto, incluye también drogas peligrosas (tales como tabaco en todas sus formas) y las muchas bebidas que contienen una alta cantidad de la popular droga llamada cafeína. Dios dice que destruirá a los que a sabiendas dañan el templo de sus cuerpos.

## 9. ¿Qué mamíferos permite Dios que los humanos coman?

**Levítico 11:3** *De entre los animales, todo el que tiene pezuña \_\_\_\_\_ y que \_\_\_\_\_, éste comeréis.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: Para simplificar las cosas, Dios ha colocado a todas las criaturas en una de dos categorías: limpios e inmundos. El nos permite comer aquellos que son limpios, pero ha declarado que los inmundos no son adecuados para comer. Todos los mamíferos que son limpios tienen dos características. Deben tener: (1) pezuñas hendidas, y (2) rumiar. Por ejemplo, el cerdo tiene pezuñas hendidas pero no rumia, por lo tanto es inmundo.

## 10. ¿Qué tipo de peces y comidas marinas son limpias?

**Levítico 11:9** *Esto comeréis de todos los animales que viven en las aguas: todos los que tienen \_\_\_\_\_ y \_\_\_\_\_.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: La mayoría de los peces son alimento limpio. Sin embargo, las anguilas, tiburones y bagres están entre las excepciones. Todas las criaturas acuáticas que no tienen aletas ni escamas son inmundas, y no se deben comer. Ejemplo: conchas, tortugas, ranas, camarones, ostras, etc.

11. ¿Qué aves son inmundas?

**Levítico 11:15, 16** *Todo cuervo según su especie; el avestruz, la \_\_\_\_\_, la gaviota, el gavilán según su especie.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: La lista en Levítico 11 indica que las aves cazadoras de presas, comedoras de carroña, y comedoras de peces, son inmundas. Sin embargo, todas las aves comedoras de forraje, tales como perdices, gallinas y pavos son limpias.

12. ¿Son las leyes acerca de los animales limpios e inmundos parte de la ley ceremonial de Moisés que terminó en la cruz?

**Génesis 7:1, 2** *Entra tú y toda tu casa en el arca. . . De todo animal \_\_\_\_\_ tomarás siete parejas... mas de los animales que \_\_\_\_\_ son \_\_\_\_\_, una pareja.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: No. Las categorías de Dios, de animales limpios e inmundos, han existido desde la Creación. A Noé se le dijo que tomara de los animales limpios de siete en siete para que entraran en el arca; y de los inmundos, de dos en dos. Esto fue mucho tiempo antes de las leyes de Moisés.

13. ¿Dice Dios que es una seria ofensa comer alimentos inmundos?

**Isaías 66:15, 17** *Porque he aquí que Jehová \_\_\_\_\_ con fuego, y sus carros como torbellino, para descargar su ira con furor... Los que se santifican y los que se purifican... que comen carne de \_\_\_\_\_ y abominación y ratón, juntamente serán \_\_\_\_\_, dice Jehová.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: ¡Sí! La Biblia es muy directa y clara para ser malentendida. En su segunda venida, el Señor destruirá a aquellos que conocen lo que su Palabra requiere, y aún comen carne de cerdo (puerco) y otros alimentos inmundos.

14. ¿Cuál es una regla básica de salud apropiada para los cristianos?

**1 Corintios 9:25** *Todo aquel que lucha, de todo se \_\_\_\_\_.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: Temperancia significa la completa abstención de todo lo que es dañino, así como el uso moderado de lo que es bueno.

15. ¿Son los principios bíblicos de salud todavía prácticos para estos tiempos en que vivimos?

- A.** *Los procedimientos de cuarentena controlan las enfermedades contagiosas (Levítico 13:46).*
- B.** *Los desperdicios del cuerpo humano deben ser enterrados (Deuteronomio 23:12, 13).*
- C.** *El lavar el cuerpo y la ropa controla los gérmenes (Levítico 17:15, 16).*
- D.** *Una vida moral previene las enfermedades sexuales (Levítico 18; Proverbios 5:1-12; Colosenses 3:5, 6).*
- E.** *No debe comerse la grasa de animales (Levítico 3:17; 7:22-24).*
- F.** *El odio y la amargura son nocivos para la salud (Levítico 19:17, 18; Proverbios 15:17; Hebreos 12:14, 15).*

- G.** *Comer en exceso es dañino (Proverbios 23:2).*
- H.** *Nuestro cuerpos necesitan descanso apropiado (Salmos 127:2, Marcos 6:31).*
- I.** *La Importancia del trabajo (Éxodo 20:9, 10; 2 Tesalonisenses 3:10).*
- J.** *Una actitud positiva es una buena medicina (Proverbios 17:22; 1 Timoteo 6:6).*
- K.** *Los hábitos de los padres afectan a los hijos (Deuteronomio 12:25; Éxodo 20:5).*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: Las leyes de salud que Dios dio a su pueblo hace miles de años, estaban científicamente muy adelantadas. ¡Solamente en años recientes hemos reconocido cuán grandes son los beneficios que ellas ofrecen!

16. ¿En el cielo, se sacrificarán animales para consumo de la gente?

**Isaías 65:25** \_\_\_\_\_ afligirán, ni harán \_\_\_\_\_ en todo mi santo monte, dijo Jehová.

**Revelation 21:4** \_\_\_\_\_ habrá \_\_\_\_\_.

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: Todo lo que Adán y Eva perdieron cuando entró el pecado, será restaurado en el nuevo reino de Dios, incluyendo la dieta vegetariana original. En la tierra nueva no habrá muerte o consumo de animales.

17. ¿Cómo puedo realizar cambios en mi dieta y en mi vida que sean gratos al Señor?

**Ezekiel 11:18-20** *Y volverán allá, y \_\_\_\_\_ de ella todas sus idolatrías y todas sus abominaciones... Y les daré un corazón, y un espíritu \_\_\_\_\_ pondré dentro de ellos... para que anden en mis ordenanzas, y guarden mis decretos y los cumplan.*

**Respuesta:** \_\_\_\_\_

NOTA: Cuando decidimos obedecer las leyes de salud de Dios, Él coloca un nuevo espíritu dentro de nosotros que nos dará el poder necesario para vivir en forma saludable (Juan 1:12).

# SU RESPUESTA

*Dios honró a Daniel y a sus compañeros porque guardaron sus leyes de salud, que son una parte importante de la vida cristiana. ¿Está dispuesto usted a seguir los principios de salud en la Palabra de Dios y presentar su cuerpo como un templo sagrado donde su Espíritu pueda morar?*

**RESPUESTA:** \_\_\_\_\_

# SUPLEMENTO

*Esta sección proporciona información adicional para seguir estudiando.*

Entender la visión de Pedro

Muchos han tratado de usar la visión de Pedro de la hoja grande (Hechos 10:9-28) para justificar el comer animales inmundos. Dicen que prueba que Jesús enseñó a sus discípulos que era aceptable para comer cualquier criatura viviente.

Sin embargo, cada vez que la hoja de vino y Pedro se le preguntó a matar y comer a los animales inmundos, él respondió: “No es así, Señor, porque yo nunca he comido todo lo que es común o inundo”. Hechos 10:14. Tenga en cuenta que, incluso después de tres años y medio de la escucha de la enseñanza de Jesús, Pedro no había recibido el más mínimo indicio o impresión de que comer alimentos impuros era permisible. También es interesante notar que en su visión, Pedro nunca tuvo nada que comer de la hoja.

La visión de Pedro de la hoja nunca tuvo la intención de santificar el consumo de animales inmundos. Pedro se explica el significado de la visión en el versículo 28 “Dios me ha mostrado que no a ningún hombre llame común o inundo” Una vez más, en el versículo 34, Pedro resume el punto de la visión cuando dijo: “En verdad comprendo que Dios no hace acepción de personas”.

El mensaje de Dios a Pedro que tenía que hacer con la gente de limpieza, no animales. Esta visión fue dada a impresionar a los discípulos judíos que no deben llamar a los gentiles impuros, y que el evangelio debía ser proclamado libremente a todos los pueblos del mundo.

¿La oración purifica los alimentos?

La advertencia en 1 Timoteo 4:1-5 contra la apostasía de los últimos días consiste en una serie de herejías-después de los demonios, prohibirán casarse, y mandarán abstenerse de ciertos alimentos. Quizás el mayor malentendido ha surgido en el versículo 4, donde se afirma que “todo lo que Dios es bueno”. Este versículo significa que todo lo creado se ha hecho con un propósito. Sin embargo, algunos suponen que significa que cada animal es apto para ser comido si es serio rezó una y bendecida por la oración de acción de gracias. Esto significaría que orar sobre un lunar ratonero, cucarachas, o murciélago que sea bueno para comer. Tal interpretación sería absurdo y peligroso. “No os engañéis: Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre siembre, eso también segará”. Gálatas 6:7.

Para evitar que nos de sacar conclusiones equivocadas, Pablo se apresuró a agregar: “Pues es santificado por la palabra de Dios y la oración” El versículo 5. Por lo que la Palabra de Dios en primer lugar debe aprobarlo, y luego la oración de acción de gracias que santifica a ser comido.

Es útil tener en cuenta que la palabra “carne” en el idioma original no se limita a alimentos de la carne. La palabra griega “broma” simplemente significa “alimento”. Podemos saber que la discusión de Pablo no afectan a los animales bíblicamente impuro, porque la carne que algunos tenían prohibido eran los alimentos “que Dios creó para que con acción de gracias de los que creen y saben la verdad”. versículo 3.

Es fácil de encontrar en las Escrituras una descripción de los alimentos que Dios creó para que con acción de gracias (Génesis 1:29, 3:18, Levítico 11:1-22). Este pasaje fue escrito para aquellos que “creen y han conocido la verdad”. Palabra de Dios es la verdad. Sólo aquellos que “creen y han conocido” Su palabra será dirigido a aquellas cosas que son “santificados” y creado para “ser recibido con acción de gracias”. Aquellos que “se santifican” sin dejar de comer carnes inmundas serán destruidos en la segunda venida de Cristo (Isaías 66:15-17).

