



www.cristovienepronto.org
Email: info@cristovienepronto.org
Staunton, VA – U.S.A.
Cristo Viene Pronto Ministries

📖 Ministerio Cristo Viene Pronto Ministries

🔗 <https://chat.whatsapp.com/KHeYUhc3F854V5zHbleJii>

✦ Viviendo con conciencia, orden y sabiduría delante de Dios

¿SABES REALMENTE CÓMO COMER LA FRUTA?



Más allá de lo que imaginas

IDEA CENTRAL

La fruta es un regalo de Dios, saludable y valioso. Sin embargo, no basta con elegir alimentos buenos; también es necesario

**aprender a consumirlos con orden,
conciencia y sabiduría.**

LA FRUTA TIENE UNA FAMA ESPECIAL

Cuando alguien piensa en comer más saludable, casi siempre piensa en fruta. Una manzana, una banana, unas uvas, una naranja, una ensalada de frutas, un jugo natural. Para muchos, la fruta representa algo limpio, sencillo, fresco y bueno.

Y es verdad: **la fruta es un regalo hermoso de Dios.** Tiene colores, sabores, aromas y una sencillez que nos recuerda que el Creador pensó en nuestras necesidades, pero también en nuestro deleite.

Por eso, muchas personas creen que con la fruta no hay mucho que pensar. Si es fruta, entonces está bien. Si es natural, entonces no hay problema. Si es saludable, entonces se puede comer de cualquier manera.

Así, la fruta aparece en muchos momentos del día: en jugos, como postre después de una comida pesada, mezclada con muchas otras cosas, en la noche, entre comidas, por antojo, por ansiedad o simplemente porque “algo dulce pero sano” parecía una buena opción.



Una persona puede terminar de almorzar bastante satisfecha y, sin pensarlo mucho, servirse un plato de frutas “para cerrar bien”. No lo hace con mala intención. Simplemente aprendió que la fruta siempre suma, sin preguntarse si ese era el momento adecuado o si realmente la necesitaba.

¿Te ha pasado que comes algo simplemente porque “siempre se hace así”, sin preguntarte si realmente lo necesitas?

Y aquí nace una pregunta importante, no para crear miedo ni complicar la vida, sino para despertar conciencia:

¿Y si la forma en que estás comiendo la fruta no es tan correcta como piensas?

Tal vez el problema no sea la fruta. Tal vez el problema sea cómo la estás usando. Y si eso pasa con algo tan bueno, ¿qué no podría estar pasando con el resto de nuestra alimentación?

La pregunta no es solo qué comes, sino cómo lo estás haciendo.

EL VERDADERO PROBLEMA NO ES LA FRUTA

Este artículo no busca atacar la fruta. Al contrario, la fruta es buena, sencilla y valiosa.

El problema no está en que alguien coma fruta.



El problema aparece cuando creemos que, por ser algo saludable, ya no importa el orden, el momento, la cantidad o la intención con la que la consumimos.

Esto mismo ocurre con otros alimentos. A veces pensamos que basta con elegir algo "bueno" para que todo esté bien. Pero la vida no funciona así. Algo puede ser bueno en sí mismo y aun así ser usado sin sabiduría.

Una persona puede comer alimentos sencillos, pero hacerlo de forma apresurada, impulsiva o desordenada. Puede escoger algo natural, pero comerlo sin hambre real. Puede evitar ciertas comidas, pero seguir viviendo bajo ansiedad, antojos y hábitos automáticos.

Por eso, el verdadero problema muchas veces no es el alimento en sí.

El problema es el desorden al comer.

Si sabes que algo es bueno, pero lo usas sin orden... ¿realmente te está haciendo bien?

Y ese desorden no siempre se nota a primera vista. No siempre se ve como exceso evidente o como una mala elección. A veces se esconde en frases comunes:

- "Es fruta, no pasa nada."
- "Es natural, puedo comer más."
- "Es saludable, así que no importa la hora."
- "Es mejor esto que otra cosa."

Quizá todo eso suena razonable. Pero vale la pena detenernos y preguntar:

¿Estoy comiendo con conciencia o solo estoy justificando un impulso?

COMER BIEN NO SIEMPRE SIGNIFICA COMER CORRECTAMENTE

Hay una diferencia importante entre comer cosas buenas y comer con orden.

Comer cosas buenas tiene que ver con lo que elegimos. Comer con orden tiene que ver con cómo decidimos, cuándo lo hacemos, por qué lo hacemos y con qué actitud nos acercamos a la comida.

Esta diferencia es clave.

Porque alguien puede llenar su mesa de alimentos saludables, pero seguir preso del desorden. Puede comer fruta todos los días, pero hacerlo como reacción emocional. Puede

tomar jugos naturales, pero usarlos como reemplazo de una alimentación más consciente. Puede buscar opciones sanas, pero sin aprender a escuchar su cuerpo, ordenar sus horarios o reconocer sus impulsos.

Algo saludable mal usado puede convertirse en parte de un mal hábito.

¿Estás usando lo saludable con sabiduría... o lo estás usando como excusa para no cambiar?

Incluso hay algo más que muchas veces no consideramos: no todos los cuerpos responden de la misma manera.

Hay momentos en los que el organismo puede estar más cargado, más cansado o cuando el cuerpo no está bien. En esas condiciones, incluso alimentos naturales como la fruta pueden no aprovecharse bien.

Por ejemplo, alguien puede llegar a casa después de un día pesado, con cansancio acumulado y mucha tensión, y comer algo "liviano" solo porque parece saludable. Pero si lo hace rápido, sin hambre clara y en medio de estrés, quizá el problema no sea el alimento, sino el estado en que está comiendo.

No porque la fruta sea mala, sino porque el cuerpo no siempre está en condiciones de procesarla bien.

No es para preocuparte, sino para que lo entiendas mejor. Porque entonces ya no se trata solo de elegir alimentos saludables, sino de aprender a usarlos con sabiduría, teniendo en cuenta cómo está tu cuerpo en ese momento.

No porque el alimento sea malo, sino porque el patrón interior sigue sin cambiar.

A veces queremos corregir la lista de compras, pero no revisamos la forma en que decidimos. Queremos cambiar lo que está en el plato, pero no observamos lo que está pasando en la mente.

Y allí empieza el verdadero trabajo.

Porque no basta con preguntar:

- “¿Esto es saludable?”
- “¿Estoy usando esto con sabiduría?”
- “¿Lo estoy comiendo por necesidad o por impulso?”
- “¿Estoy decidiendo o simplemente repitiendo?”

La Biblia lo expresa de forma práctica cuando dice:

“Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón” (Proverbios 4:23).

Esto también toca nuestras decisiones diarias, porque muchas veces lo que hacemos con el

cuerpo comienza en lo que dejamos gobernar en la mente.

MUCHOS NO ELIGEN CÓMO COMER, SIMPLEMENTE REPITEN



Nuestra manera de comer no es tan libre como creemos. Muchas veces viene de lo que aprendimos y repetimos sin pensar.

Aprendimos a comer de cierta manera en casa. Aprendimos que después de comer venía algo dulce. Aprendimos que un jugo natural acompaña cualquier comida.

Aprendimos que si algo es sano, entonces se puede consumir sin pensarlo demasiado.

Alguien puede recordar que en su casa siempre había jugo en la mesa. Nadie explicaba por qué. Era simplemente "lo normal". Años después, esa persona sigue repitiendo lo mismo, no porque lo haya elegido con conciencia, sino porque así aprendió a comer.

También aprendimos a comer cuando estamos cansados, cuando estamos tristes, cuando estamos aburridos o cuando necesitamos una pausa. A veces no buscamos alimento; buscamos alivio. Y la comida se vuelve una respuesta rápida a una necesidad más profunda.

Esto no debe llevarnos a la culpa. La culpa no transforma. La conciencia sí puede abrir una puerta.

Elena de White escribió con frecuencia sobre la importancia de educar los hábitos y no vivir esclavos de las costumbres heredadas o del apetito. En *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, especialmente en sus consejos sobre regularidad, apetito y dominio propio, presenta la alimentación como un área donde la mente, la voluntad y las decisiones diarias necesitan ser guiadas con equilibrio delante de Dios.

Muchos no eligen cómo comer, simplemente repiten.

- Repiten lo que vieron.
- Repiten lo que les enseñaron.
- Repiten lo que les resulta cómodo.
- Repiten lo que calma por un momento.
- Repiten lo que nunca se detuvieron a cuestionar.

Por eso, antes de hablar de reglas, necesitamos despertar. Necesitamos mirar

nuestros hábitos con honestidad y preguntarnos de dónde vienen.

- ¿Por qué como esto ahora?
- ¿Por qué lo como de esta manera?
- ¿Por qué creo que, por ser saludable, no necesito pensar más?

Estas preguntas sencillas pueden mostrar mucho.

EL DESORDEN SE NOTA EN LO PEQUEÑO

El desorden al comer no siempre empieza con grandes excesos. Muchas veces se ve en decisiones pequeñas que parecen normales.

- Comer a cualquier hora.
- Mezclar sin pensar.
- Repetir sin necesidad.
- Comer rápido.
- Comer sin hambre.
- Comer mientras la mente está ocupada en

otra cosa.

- Usar algo saludable como excusa para no ejercer dominio propio.

Una persona puede estar trabajando frente a la computadora y tener un recipiente de uvas al lado. Cada pocos minutos toma algunas, casi sin darse cuenta. No está disfrutando, no está decidiendo, solo está repitiendo un movimiento mientras su mente está en otra cosa.

Otra persona puede abrir la nevera varias veces durante la tarde. No siempre tiene hambre. A veces solo necesita una pausa, una distracción o una forma rápida de calmar el cansancio del día.

No estamos hablando todavía de reglas, ni de combinaciones, ni de explicaciones técnicas. Ese no es el propósito de este primer paso.

Lo importante ahora es reconocer que el desorden puede estar presente incluso

cuando creemos que estamos haciendo algo bien.

Por ejemplo, alguien puede decir: "Yo no como postres, solo fruta". Pero tal vez esa fruta se consume después de una comida abundante, no por hambre, sino por costumbre.

Otra persona puede decir: "Yo tomo jugos naturales". Pero quizá lo hace varias veces al día sin pensar si realmente lo necesita.

La pregunta no es para condenar. Es para despertar.

Porque si nunca revisamos lo pequeño, difícilmente cambiaremos lo grande.

La vida está formada por decisiones diarias. Y muchas de esas decisiones parecen insignificantes hasta que se convierten en hábitos. Luego esos hábitos moldean nuestra rutina, nuestra energía, nuestra forma de

pensar y hasta nuestra manera de responder a los impulsos.

En el Espíritu de Profecía se advierte, de manera sencilla y directa, que el apetito puede llegar a gobernar la voluntad cuando no se educa con firmeza y dependencia de Dios. Esta idea aparece de forma clara en *La Temperancia*, donde se relaciona el dominio del apetito con la formación del carácter y el uso correcto de la voluntad.

No se trata de vivir con miedo a la comida, sino de aprender a no ser dirigidos por el impulso.

Por eso, el orden no comienza con una lista de prohibiciones.

Comienza con una mirada honesta.

EL ORDEN TAMBIÉN ES ESPIRITUAL

La Biblia nos presenta a Dios como un Dios de orden. Su creación tiene propósito, ritmo y armonía. Nada en Él es confusión.

Pablo lo dijo claramente:

**“Dios no es Dios de confusión, sino de paz”
(1 Corintios 14:33).**

Y aunque muchas veces pensamos en el orden solo como algo externo, también tiene que ver con nuestras decisiones diarias.

La vida cristiana no se refleja únicamente en los momentos grandes. También se refleja en lo cotidiano: en cómo hablamos, cómo descansamos, cómo usamos el tiempo, cómo reaccionamos bajo presión y cómo manejamos nuestros deseos.

Comer no es solo un acto físico. También es una decisión.

No porque la comida determine nuestra salvación. La salvación es por gracia, por medio de Cristo, no por nuestros hábitos ni por nuestros méritos.

Ninguna persona es más espiritual por comer de una forma específica.

Pero cuando Cristo transforma el corazón, también empieza a enseñarnos a vivir con más conciencia, gratitud y dominio propio.

Y el dominio propio no se practica solo en las áreas que todos ven. También se cultiva en esas decisiones pequeñas donde nadie nos está mirando.

La Escritura presenta el dominio propio como fruto del Espíritu (Gálatas 5:22-23), no como una carga para ganar el favor de Dios, sino como evidencia de una vida que está siendo formada por Cristo.

Tal vez por eso esta reflexión importa.

Porque no se trata solo de fruta. Se trata de la mente.

Se trata de aprender a detenernos.

Se trata de reconocer si vivimos guiados por sabiduría o por impulso.

El orden no comienza en el plato, comienza en la mente.

Cuando la mente está distraída, la comida se vuelve automática.

Cuando la mente está ansiosa, la comida puede convertirse en escape.

Cuando la mente no se detiene, el cuerpo solo sigue la costumbre.

Elena de White también relacionó la reforma de los hábitos con una vida espiritual más despierta, no como medio de salvación, sino como parte de una vida que desea responder mejor a la voluntad de Dios.

En *El Ministerio de Curación*, especialmente en los capítulos dedicados a la dieta, la salud y la restauración integral, se presenta la reforma pro salud como parte de la obra restauradora de Dios en la vida completa de la persona.

La gracia de Cristo transforma primero el corazón, y desde allí comienza a ordenar lo que antes vivíamos sin pensar.

Pero cuando empezamos a vivir delante de Dios con más conciencia, incluso lo cotidiano puede convertirse en un lugar de aprendizaje.

ENTONCES, ¿CÓMO ESTÁS COMIENDO?



Volvamos a la fruta.

Tal vez hasta hoy nunca te habías preguntado si la forma en que comes fruta importa. Quizá pensabas que, por ser algo bueno, no había nada que revisar.

Y esa es precisamente la puerta que necesitamos abrir.

Porque si algo tan saludable puede ser consumido sin orden, entonces el problema no es solamente elegir mejores alimentos.

El problema es aprender a comer con sabiduría.

No se trata de tener miedo a la fruta.

No se trata de complicar lo sencillo.

No se trata de vivir contando cada bocado ni mirando la comida con desconfianza.

Se trata de detener el piloto automático.

Si nunca te detienes a observar cómo comes... ¿cómo sabrás si necesitas cambiar?

Antes de cambiar muchas cosas, quizá el primer paso sea observar:

- ¿Como fruta por hambre o por costumbre?
- ¿La uso como una decisión consciente o como una excusa saludable?
- ¿Estoy comiendo con orden o simplemente porque está disponible?
- ¿Me detengo a pensar o solo repito lo que siempre hice?

Tal vez mañana, antes de servirse un jugo o tomar una fruta por impulso, alguien pueda hacer una pausa breve y preguntarse:

“¿Estoy decidiendo con conciencia o solo estoy repitiendo mi costumbre?”

Esa pequeña pausa ya es un comienzo.

Estas preguntas no buscan presionarte.
Buscan ayudarte a mirar con honestidad.

Porque no basta con comer cosas buenas;
**aprender a comer con orden es lo que
marca la diferencia.**

Tal vez no se trata solo de comer fruta...

**sino de si tu cuerpo realmente está
preparado para aprovecharla.**

APLICACIÓN PRÁCTICA

- Observa durante la semana cuándo consumes fruta y pregúntate por qué lo haces.
- Antes de comer, detente unos segundos y evalúa si existe hambre real o simplemente costumbre.
- Identifica hábitos heredados que nunca has cuestionado.
- Aprende a distinguir entre necesidad física e impulso emocional.

- Practica decisiones conscientes en lugar de respuestas automáticas.
 - Pide a Dios sabiduría para desarrollar dominio propio en las decisiones pequeñas de cada día.
-

CIERRE

La fruta sigue siendo un alimento bueno, sencillo y valioso. Sin embargo, este artículo nos invita a mirar más allá del alimento y examinar nuestros hábitos, motivaciones y formas de decidir.

No basta con elegir algo saludable; también necesitamos aprender a usarlo con orden, conciencia y sabiduría.

Entonces surge una pregunta final:

¿Se puede comer fruta de cualquier manera?

¿Hay formas mejores que otras?

¿Podría algo tan bueno estar siendo mal utilizado?

En el siguiente artículo vamos a entender por qué incluso los alimentos más saludables pueden perder su beneficio cuando no se usan con sabiduría.

Cortesía de Cristo Viene Pronto Ministries.

Si deseas seguir aprendiendo y recibir contenido práctico para tu vida diaria, puedes unirte a nuestro grupo:

 <https://chat.whatsapp.com/KHeYUhc3F854V5zHbleJii>

 www.cristovienepronto.org

✦ Caminando hacia una vida más consciente, ordenada y guiada por Dios
