



[www.cristovienepronto.org](http://www.cristovienepronto.org)  
Email: [info@cristovienepronto.org](mailto: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**

---

## **CUANDO LO SALUDABLE SE USA MAL**



**Aprendiendo a comer con sabiduría**

### **IDEA CENTRAL**

**No todo lo que es bueno, usado sin sabiduría, produce buen resultado. La verdadera sabiduría para vivir y**

**alimentarnos correctamente no nace del hombre, sino de una vida guiada por Dios.**

---

## **UNA PREGUNTA QUE VA MÁS ALLÁ DE LA FRUTA**

En el artículo anterior comenzamos con una pregunta sencilla:

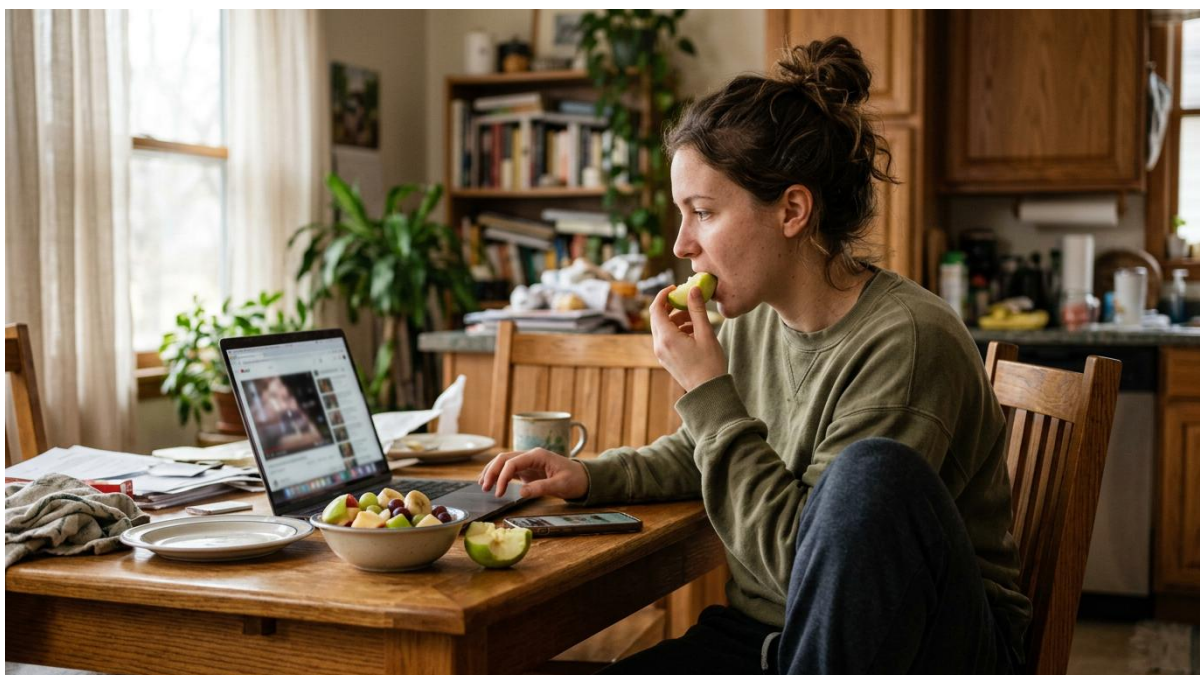
**¿Sabemos realmente cómo comer la fruta?**

No era una pregunta para crear miedo, sino para abrir los ojos. Porque muchas veces pensamos que, si algo es saludable, entonces no importa cómo lo usamos.

Pero la vida nos enseña algo distinto.

Una persona puede decir:

**“Yo no como dulces, solo frutas”**, y aun así comerlas todo el día, sin hambre, por ansiedad o por costumbre.



Otra puede tomar jugos naturales varias veces al día pensando que, por ser naturales, no necesita detenerse a pensar.

## **Si sabes que es saludable... ¿por qué lo consumes sin pensar?**

El problema no siempre está en el alimento, sino en la falta de sabiduría al usarlo.

La Biblia presenta un principio muy claro:

**“Todo me es lícito, pero no todo conviene”  
(1 Corintios 10:23).**

No todo lo que parece bueno realmente te hace bien cuando se usa sin orden.

Y aquí está la idea central de este artículo:

**No todo lo que es bueno, usado sin sabiduría, produce buen resultado.**

Y esa sabiduría no nace del hombre, sino de una vida guiada por Dios.

---

## **USAR LO BUENO SIN SABIDURÍA**

La fruta es buena.

El agua es buena.

El descanso es bueno.

El trabajo es bueno.

Pero aun las cosas buenas necesitan orden.

Dormir es necesario, pero dormir por escape no resuelve una vida desordenada.

Trabajar es importante, pero trabajar sin descanso puede desgastar.

Comer alimentos saludables es valioso, pero comerlos sin conciencia puede convertirse en otro hábito automático.

**Algo puede ser bueno en sí mismo, pero mal usado por nuestra falta de dominio, por nuestras emociones o por nuestras costumbres.**

**Si algo es bueno, pero lo usas sin control... ¿realmente estás actuando con sabiduría?**

Por ejemplo, alguien termina de almorzar sin hambre, pero ve fruta en la mesa y piensa:

**“Esto sí puedo comer, porque es sano.”**

No se detiene a preguntar si su cuerpo lo necesita.

No piensa si está comiendo por costumbre.

Simplemente repite una idea aprendida:

**“Si es fruta, está bien.”**



El punto no es condenar esa acción.

El punto es observarla.

Porque muchas veces no decidimos;  
justificamos.

No comemos por necesidad; comemos  
porque algo nos parece permitido.

No actuamos con sabiduría; actuamos en  
automático.

## **ERRORES COMUNES AL USAR ALIMENTOS SALUDABLES**

Uno de los errores más comunes es comer algo bueno en un momento que no corresponde.

No porque el alimento sea malo, sino porque la decisión no nace de una necesidad real.

Una persona puede terminar una comida abundante y, casi sin pensarlo, buscar fruta como postre.

Tal vez no tiene hambre.

Tal vez ya está satisfecha.

Pero aprendió que después de comer “hace falta algo dulce”, y la fruta parece una opción aceptable.

**Allí el asunto no es la fruta; es la costumbre que gobierna la decisión.**

## Si ya estás satisfecho... ¿por qué sigues comiendo?

En un caso así, lo más prudente sería no añadir más comida, aunque sea saludable, y permitir que el cuerpo descanse.

---

## Comer constantemente durante el día



Otro error frecuente es comer constantemente durante el día.

Un poco aquí.

---

Otro poco allá.

Una fruta mientras se trabaja.

Un puñado de algo saludable mientras se camina.

Un jugo mientras se revisa el celular.

Como no parece "comida pesada", la persona no lo registra como desorden.

Pero el cuerpo sí vive esas decisiones.

La mente también.

Y con el tiempo, la persona puede acostumbrarse a responder a cada pausa, aburrimiento o tensión con algo en la boca.

**¿Estás comiendo porque lo necesitas... o porque no sabes detenerte?**

Una práctica más sabia sería definir momentos para comer y evitar hacerlo de forma continua sin una necesidad real.

## **El error del exceso**

También está el error del exceso.

Algo natural no deja de requerir medida.

Una persona puede preparar un jugo con varias frutas, tomarlo rápido y luego repetir más tarde porque "es natural".

Pero lo natural no siempre significa que se está usando con sabiduría.

**La pregunta no es solo si algo viene de la naturaleza, sino si se está usando con orden, gratitud y conciencia.**

Aunque algo sea natural, es importante moderarlo y no consumirlo repetidamente sin una verdadera necesidad del cuerpo.

Elena G. de White escribió repetidas veces sobre la necesidad de educar el apetito y no dejar que la costumbre decida por nosotros.

En *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, especialmente en sus consejos sobre apetito, regularidad y hábitos de alimentación, presenta esta área como una parte práctica donde la voluntad necesita ser fortalecida, no para vivir bajo culpa, sino para aprender a escoger con equilibrio delante de Dios.

---

## **Cuando lo saludable se convierte en una excusa**

Otro error es comer por impulso usando lo saludable como excusa.

A veces la persona no busca alimento; busca alivio.

Está cansada, preocupada o inquieta, y entonces toma algo "sano" para calmar el momento.

Quizá no es una mala elección de alimento, pero sí puede ser una señal de que el corazón y la mente necesitan atención.

**Aquí vale la pena preguntarnos:**

**¿Estoy usando lo saludable para nutrirme o para no enfrentar lo que siento?**

---

## **EL CUERPO TAMBIÉN REFLEJA EL DESORDEN**

Hay algo más que necesitamos considerar con sencillez:

**El cuerpo no siempre responde igual.**

No todos los días estamos en la misma condición.

Hay momentos de más cansancio, más estrés, menos descanso o mayor carga emocional.

En esos momentos, cuando el cuerpo está cansado o sobrecargado, aun alimentos

---

naturales pueden no ser aprovechados de la mejor manera.

Por ejemplo, alguien llega a casa después de un día pesado.



No ha descansado bien.

Comió con prisa.

Pasó horas bajo presión.

Y se siente agotado.

Entonces busca algo “liviano”, quizá fruta o un jugo, pero lo consume rápido, sin calma y sin hambre clara.

**Tal vez el problema no es el alimento, sino el estado en que la persona está comiendo.**

En momentos así, puede ser mejor detenerse, descansar y esperar a que el cuerpo realmente pida alimento.

No es para preocuparte, sino para que lo entiendas mejor.

**El cuerpo también refleja el desorden.**

Refleja la prisa.

Refleja la falta de descanso.

Refleja la ansiedad.

Refleja los horarios confusos.

Y refleja las decisiones repetidas sin pensar.

Por eso no basta con preguntar:

- ¿Esto es saludable?
- ¿Estoy en condiciones de recibirlo bien?
- ¿Lo estoy usando con sabiduría?
- ¿Estoy escuchando lo que mi cuerpo realmente necesita?

**La salud no es una lista de reglas.**

**Es una vida que aprende a caminar con orden.**

---

## **LA SABIDURÍA NO NACE SOLO DEL ESFUERZO HUMANO**

Aquí necesitamos ir más profundo.

Porque si todo dependiera solamente de fuerza de voluntad, muchos ya habrían cambiado hace tiempo.

La mayoría sabe que necesita más orden.

Muchos han intentado mejorar.

Pero el problema es que los hábitos no están solo en el plato.

También están en la mente.

En las emociones.

En la voluntad.

Y en la vida espiritual.

Por eso Cristo no vino solo a mejorar conductas externas.

## **Él vino a transformar el corazón.**

La Biblia dice que el fruto del Espíritu incluye amor, paz, paciencia y también dominio propio (Gálatas 5:22-23).

Esto significa que el dominio propio no es simplemente esfuerzo humano;

## **es fruto de una vida rendida a Dios.**

Claro que hay decisiones que tomar.

Hay pausas que practicar.

Hay hábitos que observar.

Pero la raíz del cambio verdadero no está en decir:

**“Yo puedo solo.”**

La raíz está en permitir que Cristo gobierne la mente, ordene los deseos y fortalezca la voluntad.

**Cristo no solo nos muestra el camino, sino que también nos da la fuerza para vivirlo en lo práctico, incluso en decisiones tan simples como comer.**

El Espíritu de Profecía también señala que el apetito puede llegar a dominar cuando no se lo educa, y que la victoria en esta área requiere una mente renovada y una voluntad puesta del lado de Dios.

Esta enseñanza se desarrolla de manera clara en *La Temperancia*, donde Elena G. de White relaciona el dominio del apetito con la

formación del carácter, la voluntad y la dependencia de Dios.

No se presenta como superioridad espiritual, sino como una reforma que nace de una vida transformada.

Esto es importante:

### **Comer con sabiduría no nos salva.**

La salvación es por gracia, por medio de Cristo.

Ningún hábito saludable nos hace superiores delante de Dios.

Pero una vida alcanzada por la gracia comienza a aprender orden, gratitud y dominio propio aun en las decisiones pequeñas.

Porque Cristo no solo quiere estar presente en nuestras oraciones.

También quiere guiarnos en nuestra rutina.

En nuestra mesa.

En nuestros impulsos.

En nuestras pausas.

Y en nuestra manera de vivir cada día.

**Si Dios quiere guiar tu vida... ¿también le estás permitiendo guiar cómo comes?**



## **UNA DECISIÓN CONSCIENTE DELANTE DE DIOS**

Tal vez el cambio comience con algo muy pequeño.

Antes de tomar una fruta, servir un jugo o comer algo solo porque está disponible, una persona puede detenerse unos segundos y preguntarse:

- ¿Tengo hambre real?
- ¿Estoy decidiendo con sabiduría?
- ¿Estoy comiendo por necesidad, por costumbre o por impulso?

**Esa pausa no parece grande, pero puede romper el piloto automático.**

No se trata de vivir con temor a equivocarse.

Se trata de aprender a caminar con Dios también en lo cotidiano.

Proverbios 3:5-6 dice:

**“Fíate de Jehová de todo tu corazón... y él enderezará tus veredas”.**

Esa dirección no es solo para las grandes decisiones de la vida;

también puede alcanzar las pequeñas decisiones que repetimos todos los días.

Dios no nos llama al orden para cargarnos, sino para liberarnos del impulso.

No nos llama a la sabiduría para complicarnos la vida, sino para enseñarnos a vivir mejor delante de Él.

Entonces, la pregunta ya no es solamente:

**“¿Esto es saludable?”**

La pregunta más profunda es:

**“¿Estoy usando esto con sabiduría delante de Dios?”**

Porque no estamos aprendiendo solo a comer fruta.

**Estamos aprendiendo a vivir con sabiduría en lo cotidiano.**

Tal vez hoy mismo puedes comenzar con algo sencillo:

**hacer una pausa antes de comer y preguntarte si realmente lo necesitas.**

Y si incluso lo saludable puede usarse mal, entonces necesitamos dar el siguiente paso:

**¿Cómo se hace esto en la práctica?**

En el siguiente artículo vamos a comenzar a mirar cómo aplicar este principio en decisiones sencillas, reales y alcanzables.

---

## **APLICACIÓN PRÁCTICA**

- Haz una pausa antes de comer y pregúntate si existe hambre real.
- Observa si estás comiendo por necesidad, costumbre, aburrimiento o ansiedad.
- Evita usar alimentos saludables como justificación para comer sin medida.

- Establece momentos definidos para alimentarte y evita el consumo continuo durante el día.
  - Aprende a reconocer cuándo el cuerpo necesita descanso más que alimento.
  - Pide a Dios sabiduría para ejercer dominio propio en las decisiones cotidianas.
  - Recuerda que la meta no es la perfección, sino desarrollar conciencia y orden delante de Dios.
- 

## **CIERRE**

Los alimentos saludables siguen siendo una bendición.

Sin embargo, **lo saludable también puede usarse de manera imprudente cuando falta orden, conciencia y sabiduría.**

La verdadera transformación no comienza en la comida.

Comienza en la mente.

Comienza en el corazón.

Comienza cuando permitimos que Dios dirija incluso las decisiones más pequeñas de nuestra vida.

**Porque no estamos aprendiendo solamente a comer mejor.**

**Estamos aprendiendo a vivir con sabiduría delante de Dios.**

Y si incluso los alimentos más saludables pueden utilizarse incorrectamente, la siguiente pregunta es inevitable:

**¿Cómo aplicar estos principios de manera práctica y equilibrada cada día?**

Ese será el enfoque del próximo artículo.

**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](http://www.cristovienepronto.org)

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

---