LECCIÓN 1 – NUTRICION Y SALUD – MODULO 05

APRENDER A LEER EL CUERPO ANTES DE QUE APAREZCA LA ENFERMEDAD

PROPÓSITO DE LA LECCIÓN

Aprender a mirar al ser humano como una obra integral de Dios y comprender que cuidar la salud no significa solamente atender el cuerpo cuando aparece una enfermedad.

Nuestro cuerpo, el funcionamiento de nuestro organismo, nuestros pensamientos y emociones, nuestros hábitos y nuestra vida espiritual forman parte de una misma persona.

Por eso estudiaremos nuestra salud considerando cuatro dimensiones:

- **Física:** lo que hacemos diariamente con nuestro cuerpo.
- **Biológica:** cómo funciona y responde nuestro organismo.
- **Mental y emocional:** cómo nuestros pensamientos, preocupaciones y emociones se relacionan con nuestros hábitos.
- **Espiritual:** nuestra relación con Dios, de quien recibimos la vida y a quien pertenecemos.

No buscamos convertir al alumno en médico ni enseñarle a diagnosticarse.

Buscamos algo mucho más práctico:

Conocer para comprender, comprender para decidir y decidir antes de que aparezca la crisis.

TEXTO CENTRAL

> "Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien."
> Salmo 139:14

---

1. ¿POR QUÉ ESPERAMOS HASTA QUE ALGO ANDE MAL?

Pensemos en una situación muy común.

El caso de Carlos

Carlos tiene 58 años y trabaja desde muy joven.

Se levanta temprano, desayuna rápidamente y sale a trabajar. Al mediodía come lo que encuentra cerca de su trabajo. Algunas veces llega cansado a casa y cena bastante tarde.

Durante muchos años nunca pensó demasiado en su alimentación, descanso o estilo de vida.

Solía decir:

—Yo como de todo. Gracias a Dios estoy bien.

Hasta que un día fue al médico para un examen rutinario.

Después de revisar los resultados, el médico le dijo:

—Hay algunos valores que debemos vigilar.

Carlos salió preocupado.

Esa noche comenzó a preguntarse:

¿Qué significa todo esto?

Por primera vez quiso entender qué hacía su hígado, qué significaban algunos valores de su sangre y qué relación podían tener sus hábitos con lo que estaba ocurriendo en su organismo.

Pero aparece una pregunta:

¿Por qué Carlos comenzó a interesarse por su cuerpo solamente después de recibir una advertencia?

Carlos representa a muchas personas.

Mientras podemos caminar, trabajar, comer y dormir pensamos fácilmente que todo está bien.

Entonces pasan los años.

Y solamente cuando aparece una señal comenzamos a preguntar:

¿Qué está ocurriendo dentro de mí?

Pero existe otra posibilidad.

Podemos aprender antes.

Ese es el punto de partida de esta lección.

---

2. EL CUERPO: UNA OBRA QUE MERECE SER CONOCIDA

David escribió:

> "Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras."
> Salmo 139:14

Piense por un momento en lo que está ocurriendo dentro de su cuerpo mientras lee estas palabras.

Su corazón continúa latiendo.

Sus pulmones siguen trabajando.

La sangre circula.

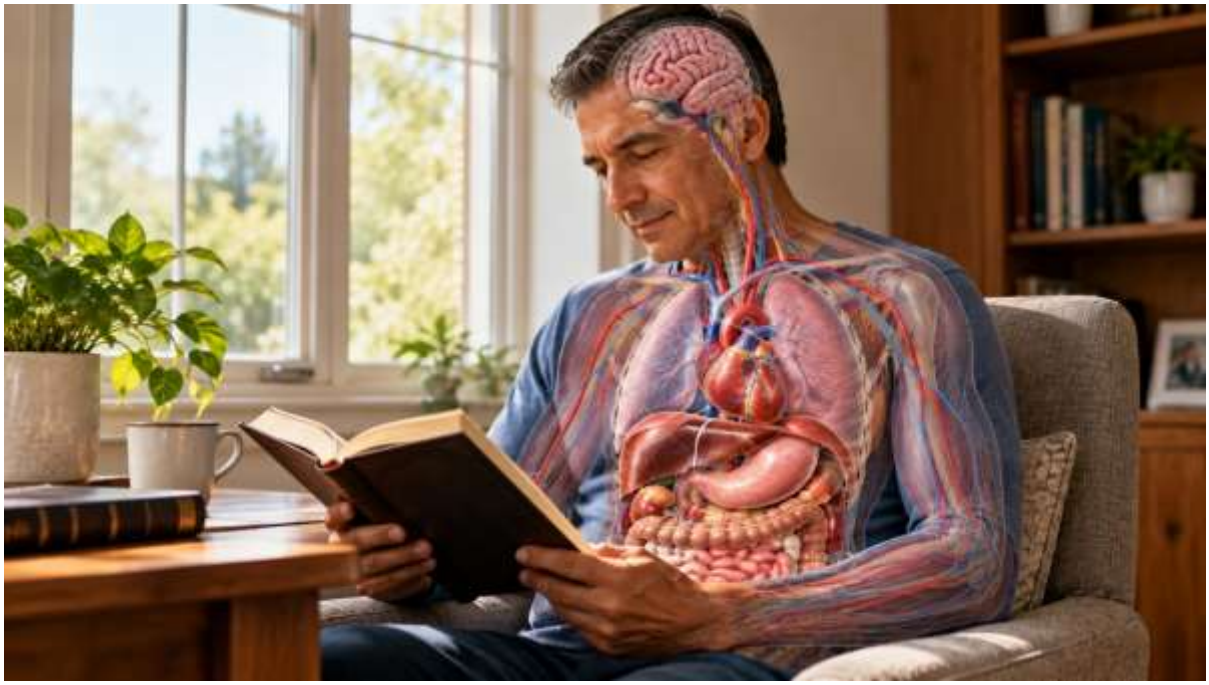


Figura 1. *Mientras realizamos nuestras actividades cotidianas, numerosos órganos y sistemas continúan funcionando sin intervención consciente. Esta extraordinaria coordinación nos invita a conocer, valorar y cuidar la obra maravillosa de nuestro Creador.*

El aparato digestivo realiza sus funciones.

El cerebro procesa lo que está leyendo.

Los riñones filtran la sangre.

El hígado participa continuamente en numerosos procesos.

Y usted no necesita dar una orden consciente para que cada una de estas funciones continúe.

Realmente somos una obra maravillosa del Creador.

Pero aquí aparece una pregunta importante:

¿Cuánto conocemos acerca del cuerpo que Dios nos ha dado?

No necesitamos convertirnos en especialistas.

Una madre de familia no necesita estudiar medicina para aprender principios básicos acerca de la digestión.

Un trabajador no necesita ser nutricionista para comprender que sus hábitos diarios tienen consecuencias.

Una persona mayor no necesita aprender todos los términos de un análisis de sangre para comenzar a comprender algunos indicadores importantes.

Podemos aprender poco a poco.

Y ese conocimiento puede ayudarnos a tomar decisiones más conscientes.

---

3. ¿DE QUIÉN ES NUESTRO CUERPO?

La Biblia presenta una razón para cuidarnos mucho más profunda que simplemente querer sentirnos bien.

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."
> 1 Corintios 6:19–20

Observe esta expresión:

"No sois vuestros."

Nuestro cuerpo no es simplemente una posesión que podemos utilizar de cualquier manera.

Somos mayordomos.

Dios nos ha confiado vida, tiempo, capacidades y también un cuerpo.



Figura 2. *Así como una planta necesita cuidados para desarrollarse, nuestra vida requiere atención y responsabilidad. La mayordomía cristiana nos enseña a administrar fielmente aquello que Dios ha puesto bajo nuestro cuidado, incluyendo nuestro cuerpo y nuestra salud.*

Por eso cuidar la salud no debería ser solamente una cuestión de apariencia.

Tampoco debería convertirse en una obsesión.

El cuerpo no es nuestro dios.

Pero pertenece a Dios.

Un ejemplo sencillo

Supongamos que un amigo le presta un automóvil durante varios meses.

¿Lo trataría de cualquier manera?

Probablemente no.

Sabe que alguien se lo confió.

Revisaría el aceite, prestaría atención a las luces de advertencia y procuraría no dañarlo.

No porque el automóvil sea lo más importante de su vida, sino porque **alguien se lo confió**.

Con nuestro cuerpo existe un principio parecido, aunque mucho más profundo.

La vida es un regalo de Dios.

Y la mayordomía pregunta:

¿Cómo estoy cuidando aquello que Dios me confió?

Por eso Pablo también escribió:

> "Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios."
> 1 Corintios 10:31

Observe que menciona actividades muy comunes:

comer y beber.

Hasta nuestras decisiones cotidianas pueden formar parte de nuestra relación con Dios.

---

4. PREVENIR SIGNIFICA APRENDER ANTES

Muchas veces entendemos la salud de esta manera:

Me siento bien → continúo igual → aparece un problema → busco una solución.

Ese es un enfoque principalmente reactivo.

La perspectiva anticipativa y preventiva que estamos estudiando propone otra secuencia:

Conocer → observar → comprender → decidir → prevenir.

Esto no significa que podamos prevenir todas las enfermedades.

Existen situaciones que aparecen por muchas causas y algunas están fuera de nuestro control.

Una persona puede enfermar aun procurando cuidarse.

Por eso jamás debemos mirar a alguien enfermo y decir:

"Estás así porque no te cuidaste."

No conocemos toda su historia.

Pero reconocer nuestros límites tampoco significa ignorar aquello que sí podemos hacer.

La Biblia expresa un principio sencillo:

> "El avisado ve el mal y se esconde; mas los simples pasan y reciben el daño."
> Proverbios 22:3

No necesitamos vivir con miedo.

Necesitamos aprender a mirar.



figura 3. *Muchos hábitos se repiten durante años sin que prestemos atención a sus posibles consecuencias. La prevención comienza cuando aprendemos a observar nuestras costumbres, reconocer lo que podemos mejorar y tomar decisiones antes de enfrentar una crisis.*

Marta comenzó a observar

Marta tiene 65 años.

Durante años notaba que después de determinadas comidas quedaba demasiado pesada y con sueño.

Nunca prestó mucha atención.

Decía:

—Siempre he sido así.

Un día comenzó simplemente a anotar qué comía y cómo se sentía después.

No se diagnosticó ninguna enfermedad.

No comenzó inmediatamente una dieta.

Comenzó a observar.

Eso le permitió formular mejores preguntas y conversar con mayor claridad cuando necesitó orientación.

Ahí comienza la prevención.

No en el miedo.

En la observación consciente.

---

5. FISIOLOGÍA: UNA PALABRA DIFÍCIL PARA UNA IDEA SENCILLA

En el material que estamos estudiando aparece repetidamente una palabra:

fisiología.

Puede parecer complicada, pero la idea es sencilla.

Fisiología significa aprender cómo funciona nuestro cuerpo.

Saber que tenemos estómago es anatomía básica.

Comprender qué sucede cuando el alimento llega al estómago comienza a introducirnos en la fisiología.

Saber que tenemos pulmones es una cosa.

Comprender para qué sirven y qué ocurre allí es otra.

Saber que tenemos sangre es una cosa.

Comprender que sus diferentes componentes realizan determinadas funciones es otra.

¿Por qué es útil aprender esto?

Porque cuando comprendemos cómo funciona algo estamos mejor preparados para cuidarlo.

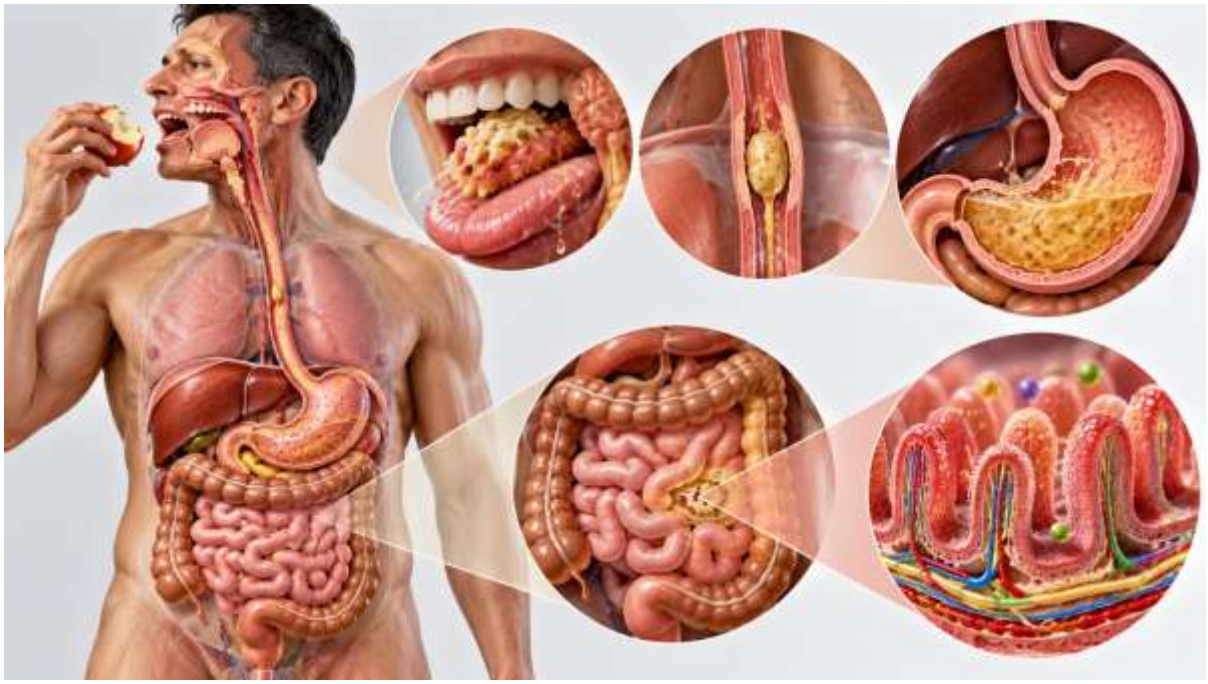


Figura 4. *La digestión comprende una serie de procesos mediante los cuales el organismo transforma los alimentos y absorbe nutrientes. Conocer estas funciones básicas nos ayuda a comprender mejor la importancia de nuestros hábitos alimentarios.*

6. EL ESPÍRITU DE PROFECÍA: CONOCER PARA CUIDAR

El interés por conocer cómo funciona nuestro organismo no es simplemente una preocupación moderna por la salud.

Elena G. de White enseñó claramente que este conocimiento debía formar parte de la educación desde los primeros años de vida.

En *La Educación*, en el capítulo dedicado al estudio de la fisiología, encontramos esta orientación:

> *"A los niños se les debe enseñar desde pequeños, en lecciones sencillas y fáciles, los rudimentos de fisiología e higiene."*
> *—Elena G. de White, La Educación, cap. 21, "El estudio de la fisiología".*

En el mismo capítulo, Elena G. de White presenta una afirmación todavía más amplia:

> *"El conocimiento de la fisiología y la higiene debe ser la base de todo esfuerzo educativo."*
> *—Elena G. de White, La Educación, cap. 21, "El estudio de la fisiología", p. 177.*

Y al explicar el propósito práctico de ese conocimiento añade que los alumnos deben comprender la importancia de evitar las enfermedades mediante la conservación de la salud de cada órgano. La enseñanza no apunta a formar especialistas, sino personas capaces de cuidar con mayor conocimiento la vida que Dios les ha confiado.

Observe algo muy apropiado para nuestra Escuela:

“Lecciones sencillas y fáciles.”

Ese es precisamente nuestro propósito.

No pretendemos convertir a una madre de familia, un trabajador o una persona mayor en especialista.

Queremos ayudar a cada alumno a comprender, en palabras sencillas, cómo funciona el cuerpo que Dios le ha dado.

En sus orientaciones educativas, Elena G. de White insiste en que el conocimiento del organismo debe tener una finalidad práctica.

No se trata solamente de memorizar nombres.

Se trata de aprender a cuidar.

Este énfasis coincide con las orientaciones educativas de Elena G. de White para el hogar: el conocimiento del organismo debe llevar a hábitos conscientes y a una responsabilidad práctica. En esta lección utilizaremos ese principio sin convertir cada relación observada en una conclusión automática.

Ese concepto es fundamental para nuestro enfoque preventivo.

Una persona que aprende a relacionar causa y efecto comienza a preguntarse:

¿Qué estoy haciendo repetidamente?

¿Qué ocurre después?

¿Existe algo que debería observar?

¿Hay alguna decisión que puedo tomar antes de que aparezca un problema mayor?

Eso es muy diferente a vivir esperando que algo ocurra para recién comenzar a aprender.

---

7. SABER EL “PORQUÉ” CAMBIA NUESTRAS DECISIONES

Imagine dos madres hablando con sus hijos.

La primera dice:

—No comas eso.

El niño pregunta:

—¿Por qué?

La madre responde:

—Porque yo digo que no.

El niño aprendió una regla.

Ahora imagine otra conversación.

—Mamá, ¿por qué no quieres que coma esto ahora?

La madre responde:

—Vamos a aprender qué necesita nuestro cuerpo y qué sucede cuando comemos. Después podremos entender mejor qué decisión conviene tomar.

El segundo niño está aprendiendo algo diferente.

Está aprendiendo a **razonar**.

En el seminario que sirve de base para nuestro estudio se relata el caso de un niño que desde pequeño escuchó explicaciones acerca del funcionamiento del organismo.

Con el tiempo comenzó a utilizar lo aprendido para formular preguntas y razonar sobre sus propias elecciones.

No necesitamos aceptar automáticamente cada conclusión particular del relato para reconocer un principio educativo valioso:

Cuando una persona comprende el porqué, está mejor preparada para tomar decisiones que cuando solamente memoriza una prohibición.

Esto también se aplica a nosotros los adultos.

---

8. ¿COMEMOS POR CONOCIMIENTO O POR COSTUMBRE?

Piense en el desayuno que comía cuando tenía diez años.

¿Quién lo preparaba?

Quizá su madre.

Quizá su abuela.

Ahora piense en algunos alimentos que consume actualmente.

¿Cuántos aprendió a comer durante su infancia?

Probablemente muchos.

La comida está profundamente relacionada con nuestra familia y nuestra cultura.

Eso no es necesariamente malo.

Hay recuerdos preciosos alrededor de una mesa.

Hay recetas familiares que nos recuerdan a nuestros padres y abuelos.

Pero debemos distinguir dos cosas:

Tradición y conveniencia.

Algo puede ser tradicional sin que necesariamente comprendamos por qué lo hacemos.

El caso de Rosa

Rosa tiene 62 años.

Durante toda su vida ha preparado prácticamente el mismo desayuno.

Cuando su hija le pregunta:

—Mamá, ¿por qué combinamos estos alimentos?

Rosa responde:

—Porque así lo hacía tu abuela.

La respuesta explica **de dónde vino la costumbre**.

Pero todavía no responde:

¿Por qué lo hacemos?

No estamos diciendo:

"Todo lo que hacía la abuela estaba mal."

Eso sería injusto y absurdo.

La enseñanza es mucho más sencilla:

Una costumbre merece ser comprendida, no solamente repetida.

---

9. APRENDER A MIRAR EL PLATO DE OTRA MANERA

En el seminario se utiliza un ejercicio interesante.

Se muestran fotografías de diferentes comidas y se pregunta a los participantes qué observan.

Normalmente, cuando vemos un plato pensamos:

"Qué rico."

"Eso me gusta."

"Eso no me gusta."

"Eso llena bastante."

Pero podemos aprender a hacer otra pregunta:

¿Qué hará mi organismo con lo que estoy comiendo?

Esa pregunta abre una puerta diferente.

Comenzamos a pensar en:

- cantidad;
- variedad;
- nutrientes;
- frecuencia;
- horario;
- preparación;
- digestión;
- combinación;
- necesidades del organismo.

No vamos a estudiar todavía todas las reglas específicas de combinación propuestas en el seminario.

Eso corresponde principalmente a otra lección.

Por ahora queremos desarrollar un hábito:

observar antes de actuar automáticamente.

---

10. EL CUERPO TAMBIÉN NOS DA INFORMACIÓN

Además de observar nuestros hábitos, existen mediciones que pueden proporcionar información acerca de nuestro organismo.

Uno de los ejemplos utilizados en el seminario es el **hemograma**.

Quizá usted haya recibido uno alguna vez.

Allí aparecen palabras, letras y números:

hemoglobina, hematocrito, glóbulos rojos, glóbulos blancos, plaquetas, VCM, HCM, RDW.

No necesitamos convertir esta lección en una clase de laboratorio.

Pero podemos comprender algunas ideas básicas.

¿Qué es la hemoglobina?

De manera sencilla, es una proteína presente en los glóbulos rojos que participa en el transporte de oxígeno.

¿Qué es el VCM?

Es una medida que ayuda a conocer el **tamaño promedio de los glóbulos rojos**.

¿Qué es la HCM?

Es una medida relacionada con la **cantidad promedio de hemoglobina dentro de los glóbulos rojos**.

¿Qué es el RDW?

Nos proporciona información sobre **cuánta variación existe en el tamaño de los glóbulos rojos**.

¿Necesitamos memorizarlo todo?

No.

Lo importante es comprender que nuestro organismo puede proporcionar información.

Pero aquí necesitamos prudencia.

11. OBSERVAR NO ES DIAGNOSTICAR

Teresa recibe un análisis de sangre.

Observa un valor marcado fuera del rango y se asusta.

Llama a una amiga.

La amiga le dice:

—Eso significa que tienes tal enfermedad.

Después Teresa busca información y encuentra cinco explicaciones diferentes.

Ahora está todavía más preocupada.



Figura 5. *Los resultados de laboratorio deben comprenderse dentro del contexto de cada persona. Un valor fuera del rango de referencia puede tener diferentes explicaciones y no permite, por sí solo, establecer una enfermedad. Observar es importante; interpretar responsablemente también lo es.*

¿Qué ocurrió?

Teresa pasó directamente de:

"Tengo un resultado"

a:

“Ya sé qué enfermedad tengo.”

Faltaron pasos.

Un análisis puede proporcionar información valiosa, pero un valor aislado puede tener diferentes explicaciones y necesita interpretarse dentro de un contexto apropiado.

Por eso debemos recordar:

Observar no es diagnosticar.

El material preventivo que estamos estudiando relaciona determinados patrones del hemograma y otros indicadores con aspectos de la alimentación y del funcionamiento del organismo.

Estas relaciones serán examinadas progresivamente dentro del curso.

Pero no debemos transformar cada asociación en una regla automática.

Queremos aprender esta secuencia:

Veo → pregunto → aprendo → relaciono prudentemente → busco orientación cuando corresponde → decido.

No:

Veo un número → me diagnostico.

---

12. “PERO YO ME SIENTO BIEN”

Esta es una expresión muy común:

“Yo me siento bien.”

Sentirse bien es una bendición.

Pero sentirnos bien no significa necesariamente que conocemos todo lo que ocurre dentro del organismo.

Pensemos en un automóvil.

Una pequeña luz aparece en el tablero.

El automóvil todavía funciona.

Podemos decir:

—Todavía corre perfectamente.

Puede ser verdad.

Pero la luz merece atención.

No necesitamos detener el automóvil aterrorizados pensando que el motor explotará.

Tampoco sería razonable cubrir la luz para no verla.

Lo apropiado es investigar.

Con nuestro organismo necesitamos una actitud parecida:

Ni miedo ni indiferencia. Atención.

---

13. NO SOMOS SOLAMENTE UN CUERPO

Hasta aquí hemos hablado bastante de la dimensión física y biológica.

Pero sería un error detenernos allí.

El ser humano no es solamente:

estómago, sangre, hígado, corazón y pulmones.

También pensamos.

Sentimos.

Nos preocupamos.

Nos alegramos.

Tenemos relaciones.

Tomamos decisiones.

Y tenemos una dimensión espiritual.

Elena G. de White expresa esta unidad de manera muy clara:

> *"Entre la mente y el cuerpo hay una relación misteriosa y maravillosa. La primera influye sobre el último y viceversa."*
> *—Elena G. de White, Mente, carácter y personalidad, t. 2, cap. 39, "Es necesaria la acción armoniosa de toda la personalidad".*

Por eso, cuando hablamos de salud, no podemos separar completamente lo físico de lo mental y emocional. Lo que ocurre en una dimensión puede relacionarse con las demás.

El caso de Ana

Ana tiene 55 años.

Trabaja durante el día y además tiene muchas responsabilidades en casa.

Una mañana desayuna tranquilamente con su familia.

Come despacio y comienza normalmente su día.

Al día siguiente consume prácticamente el mismo desayuno.

Pero esa mañana acaba de recibir una llamada que la tiene muy preocupada.

Come rápidamente.

Casi no conversa.

Su mente permanece en el problema.

Al terminar dice:

—La comida me cayó pesada.

¿Qué cambió?

El alimento era prácticamente el mismo.

Pero **Ana no estaba en las mismas condiciones**.

Su estado emocional era diferente.

Esto nos ayuda a comprender algo importante:

No podemos estudiar la salud humana mirando solamente lo que hay en el plato. También necesitamos mirar a la persona que está sentada delante del plato.



Figura 6. *Una misma comida puede experimentarse de manera diferente según las circunstancias personales. La preocupación, la tranquilidad y otros estados emocionales pueden influir en nuestros hábitos y en la manera en que percibimos las respuestas del organismo*.

14. NUESTROS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES TAMBIÉN IMPORTAN

La Biblia reconoció hace mucho tiempo la importancia de nuestra vida interior.

Salomón escribió:

> "El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos."
> Proverbios 17:22

Este texto no significa que una persona pueda curar cualquier enfermedad simplemente estando alegre.

Tampoco significa que quien está enfermo está así porque le falta alegría.

El principio es más amplio:

Lo que ocurre en nuestra vida interior importa.

La preocupación, el temor, la tristeza, los conflictos familiares y otras cargas emocionales pueden acompañar cambios en nuestra manera de dormir, comer, descansar y relacionarnos.

Y también existen experiencias positivas.

Elena G. de White desarrolla esta misma relación en El Ministerio de Curación. Allí explica que existe una relación muy íntima entre la mente y el cuerpo y que la condición de la mente influye en la salud. Inmediatamente después escribe:

> *"El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida."*
> *—Elena G. de White, El Ministerio de Curación, p. 185.*

Observe esas palabras:

valor, esperanza, fe, simpatía, amor.

No son nutrientes.

No aparecen en una tabla de alimentos.

Pero forman parte de nuestra vida.

Por eso una educación cristiana para la salud necesita mirar más allá del plato.

---

15. ¿SIEMPRE COMEMOS PORQUE TENEMOS HAMBRE?

Miguel llega a casa después de un día difícil.

Tuvo problemas en el trabajo.

Está frustrado.

Abre la cocina y comienza a buscar algo para comer.

Su esposa pregunta:

—¿Tienes hambre?

Miguel responde:

—No sé... quiero comer algo.

Aquí aparece una pregunta interesante:

¿Miguel necesita alimento o está buscando alivio?

No debemos juzgarlo.

Todos podemos responder de manera diferente a nuestras emociones.

Algunas personas dejan de comer cuando están preocupadas.

Otras comen más.

Algunas buscan determinados alimentos.

Otras pierden completamente el apetito.

La enseñanza no consiste en decir inmediatamente:

"Eso está mal."

Primero necesitamos reconocer:

"Esto me ocurre."

Si Miguel descubre:

"Cuando estoy muy preocupado, busco comida aunque no tenga hambre",

ha aprendido algo importante acerca de sí mismo.

Eso también es prevención.

---

16. CUANDO "SALUDABLE" NO SIGNIFICA "MÁS ES MEJOR"

Elena escucha que cierta vitamina es importante.

Compra un suplemento.

Después una amiga recomienda otro.

Ve un programa donde recomiendan un tercero.

Poco tiempo después tiene varios frascos sobre la mesa.

Cuando alguien pregunta por qué los toma, responde:

—Porque son vitaminas. Son buenas.

Pero aparece una pregunta sencilla:

¿Elena sabe realmente qué necesita?

Una sustancia necesaria para nuestro organismo no se convierte automáticamente en mejor por consumirla en mayor cantidad.

El enfoque preventivo no consiste en consumir todo aquello que alguien presenta como saludable.

Consiste en aprender a preguntar:

¿Qué es?

¿Por qué lo necesito?

¿Realmente lo necesito?

¿Qué cantidad corresponde?

¿Estoy intentando sustituir hábitos adecuados con productos?

El conocimiento también debe protegernos de los excesos.

---

17. APRENDER A RAZONAR DE CAUSA A EFECTO

Una parte importante de la educación para la salud consiste en comprender que nuestras decisiones pueden tener consecuencias.

Si una persona duerme muy poco durante muchos días, el organismo puede sentirlo.

Si permanece inactiva durante años, también puede haber consecuencias.

Si vive permanentemente bajo presión sin encontrar espacios adecuados de descanso, eso puede afectar su vida cotidiana.

Si come continuamente sin considerar cantidad, horario o calidad, el organismo debe responder a esas decisiones.

Pero debemos mantener un equilibrio importante:

No toda enfermedad es consecuencia directa de una mala decisión.

Vivimos en un mundo afectado por el pecado.

Hay factores hereditarios, ambientales, infecciosos y muchas circunstancias que no controlamos.

Por eso nunca utilizaremos la enseñanza de salud para culpar al enfermo.

Nuestro principio será:

No puedo controlar todo lo que ocurre con mi salud, pero puedo aprender a ser responsable con aquello que Dios sí ha colocado bajo mi decisión.

Este equilibrio armoniza con La Educación: conocer cómo funciona el organismo tiene una finalidad práctica. El conocimiento debe ayudarnos a conservar y cuidar nuestras facultades, no a juzgar a otros ni a suponer que toda enfermedad tiene una sola causa.

---

18. DANIEL: DECIDIR ANTES DE LA CRISIS



Figura 8. *Daniel decidió mantenerse fiel a sus principios antes de enfrentar las presiones de la corte babilónica. Su experiencia nos recuerda que las decisiones responsables se preparan con anticipación y que nuestras convicciones deben orientar también nuestros hábitos cotidianos.*

La Biblia presenta un ejemplo extraordinario en Daniel.

Daniel había sido llevado a Babilonia.

Era joven.

Estaba lejos de su familia.

Vivía dentro de una cultura poderosa y rodeado de presiones.

Sin embargo, la Biblia dice:

> "Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía."
> Daniel 1:8

Observe la expresión:

"Propuso en su corazón."

La decisión comenzó adentro.

Daniel no esperó hasta estar completamente dominado por las circunstancias para comenzar a pensar en sus principios.

Había convicciones.

Eso nos enseña algo importante acerca de la prevención.

Las mejores decisiones muchas veces se preparan **antes de la crisis**.

Si una persona espera hasta estar extremadamente hambrienta para decidir qué comer, probablemente tomará una decisión diferente de la que hubiera tomado con anticipación.

Si esperamos hasta enfermarnos para interesarnos por nuestro cuerpo, tendremos que aprender bajo presión.

La educación preventiva procura preparar nuestra mente antes.

---

19. LAS CUATRO DIMENSIONES DE UNA SOLA PERSONA

Ahora podemos reunir lo aprendido.

No estamos hablando de cuatro personas diferentes.

Estamos hablando de **usted**.

DIMENSIÓN FÍSICA

Observamos lo que hacemos con nuestro cuerpo:

- alimentación;
- descanso;
- movimiento;
- horarios;
- hábitos cotidianos.

DIMENSIÓN BIOLÓGICA

Aprendemos cómo funciona y responde nuestro organismo:

- digestión;
- absorción;
- metabolismo;
- órganos y sistemas;
- señales;
- información proporcionada por determinados análisis.

No para diagnosticarnos, sino para comprender.

DIMENSIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

Aprendemos a reconocer lo que ocurre dentro de nosotros:

- pensamientos;
- preocupaciones;
- temor;
- tristeza;
- alegría;
- estrés;
- hábitos automáticos;
- relación entre emociones y determinadas conductas.

No para culpabilizarnos.

Para conocernos mejor.

DIMENSIÓN ESPIRITUAL

Finalmente preguntamos:

¿Dónde está Dios en todo esto?

Reconocemos que:

- la vida procede de Él;
- nuestro cuerpo le pertenece;
- necesitamos su gracia;
- Cristo es nuestra esperanza;
- nuestras decisiones pueden convertirse en actos de mayordomía;
- nuestra salud puede ayudarnos a servir, pero no constituye el propósito supremo de nuestra existencia.

Las cuatro dimensiones están relacionadas porque pertenecen a una sola persona.



Figura 7. *El ser humano constituye una unidad integral. Sus dimensiones física, biológica, mental-emocional y espiritual están relacionadas. Una educación cristiana para la salud debe considerar a la persona completa y no limitarse únicamente a sus órganos, alimentación o hábitos.*

Elena G. de White señala en La Educación que debe darse realce a la influencia recíproca entre la mente y el cuerpo. Y en Mente, carácter y personalidad amplía la perspectiva al afirmar:

> *"Cuerpo, mente y alma se benefician gracias a la comunión con Dios."*
> *—Elena G. de White, Mente, carácter y personalidad, t. 2, cap. 43, "La mente y la salud espiritual".*

Esta perspectiva refuerza la idea central de la lección: delante de Dios no somos piezas aisladas. Somos una persona completa que necesita cuidado físico, comprensión del organismo, equilibrio mental y emocional, y comunión con su Creador.

---

20. CRISTO NO BUSCA SOLAMENTE CAMBIAR NUESTRO PLATO

Una Escuela Bíblica de Mayordomía para la Vida Cristiana no puede reducir su mensaje a:

"Coma mejor."

Una persona puede cambiar completamente su alimentación y continuar siendo egoísta.

Puede conocer mucho sobre nutrición y vivir llena de ansiedad.

Puede practicar hábitos saludables y tratar mal a su familia.

Puede ejercer gran disciplina y sentirse superior a quienes viven de manera diferente.

Eso no es la transformación que buscamos.

Pablo escribió:

> "Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional."
> Romanos 12:1

Y continúa:

> "Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento."
> Romanos 12:2

Observe dónde ocurre también la transformación:

En nuestro entendimiento.

Cristo trabaja desde adentro hacia afuera.

Transforma el corazón.

Renueva la mente.

Nos enseña dominio propio.

Y nuestras decisiones comienzan a reflejar esa transformación.

Por eso la reforma de la salud jamás debe presentarse como medio de salvación.

Somos salvos por Cristo.

Y precisamente porque pertenecemos a Cristo aprendemos a cuidar aquello que Él nos ha confiado.

---

21. JESÚS MIRABA A LA PERSONA COMPLETA

Cuando estudiamos el ministerio de Jesús encontramos algo hermoso.

Jesús no veía solamente una enfermedad.

Veía a una persona.

Veía sufrimiento.

Escuchaba.

Preguntaba.

Tocaba a quienes otros evitaban.

Perdonaba.

Restauraba.

Daba esperanza.

Y atendía también necesidades físicas.

Por eso nuestro enfoque de salud no debería separar artificialmente:

cuerpo por un lado, mente por otro y vida espiritual por otro.

Somos una persona completa delante de Dios.

Y existe algo todavía más importante.

Podemos aprender perfectamente cómo funciona la digestión.

Podemos conocer nuestros análisis.

Podemos organizar nuestras comidas.

Podemos hacer ejercicio.

Y todavía puede faltar lo fundamental.

Jesús preguntó:

> "¿Qué aprovechará al hombre, si ganare todo el mundo, y perdiere su alma?"
> Mateo 16:26

La salud es valiosa.

Pero la salud no es nuestro Salvador.

Cristo lo es.

22. PREVENCIÓN SIN MIEDO

Algunas personas comienzan a estudiar salud y terminan preocupándose por todo.

Cada dolor les produce temor.

Cada alimento se convierte en amenaza.

Cada resultado de laboratorio genera ansiedad.

Ese no es nuestro propósito.

No queremos vivir preguntándonos:

"¿Qué enfermedad tendré?"

Queremos aprender a preguntarnos:

"¿Cómo puedo cuidar responsablemente la vida que Dios me dio?"

Existe una gran diferencia.

El miedo dice:

"Tengo que cuidarme porque tengo miedo de enfermar."

La mayordomía dice:

"Quiero cuidar mi vida porque pertenece a Dios y deseo utilizarla para su servicio."

La prevención cristiana debe producir responsabilidad.

El Espíritu de Profecía presenta este cuidado como una responsabilidad realizada en cooperación con Dios:

> *"Dios es el gran cuidador de la maquinaria humana. Podemos cooperar con él en el cuidado de nuestros cuerpos."*
> *—Elena G. de White, Mente, carácter y personalidad, t. 2, cap. 43, "La mente y la salud espiritual".*

Esta cooperación no significa que podamos controlar toda enfermedad. Significa cuidar responsablemente aquello que Dios ha colocado bajo nuestra mayordomía, sin convertir la prevención en miedo u obsesión.

No obsesión.

23. ACTIVIDAD PRÁCTICA: TRES DÍAS PARA OBSERVAR A LA PERSONA COMPLETA

Esta semana no vamos a pedirle que cambie toda su alimentación.

No comenzaremos una dieta.

No vamos a prohibir alimentos.

Primero aprenderemos a **observar**.

Durante tres días registre brevemente lo que ocurre.

MI DIMENSIÓN FÍSICA

¿A qué hora me levanté?

¿Qué comí?

¿A qué horas?

¿Tomé suficiente agua?

¿Tuve movimiento físico?

¿Descansé?

¿Cómo me sentí físicamente durante el día?

MI DIMENSIÓN BIOLÓGICA

¿Noté algo que ocurre repetidamente?

Por ejemplo:

- pesadez;
- hambre a determinadas horas;
- cansancio;
- sed;
- sueño;
- alguna reacción que se repite.

No intente diagnosticarse.

Solamente observe.

MI DIMENSIÓN MENTAL Y EMOCIONAL

¿Cómo estuvo mi día?

¿Tranquilo?

¿Preocupado?

¿Triste?

¿Alegre?

¿Enojado?

¿Noté alguna relación entre mi estado emocional y mi manera de comer, dormir o actuar?

MI DIMENSIÓN ESPIRITUAL

¿Tuve un momento con Dios?

¿Hubo algo que me preocupó y que necesito colocar en sus manos?

¿Agradecí por algo?

¿Mis decisiones de hoy reflejaron que considero mi vida un regalo de Dios?

AL TERMINAR EL DÍA

Complete una sola frase:

Hoy descubrí que _____.

No se juzgue.

No se compare.

No intente corregir diez cosas al mismo tiempo.

Observe, aprenda y permita que Dios le muestre el siguiente paso.

---

24. UN EJERCICIO PARA LA FAMILIA

Durante una comida haga esta pregunta:

"¿Por qué comemos esto de esta manera?"

Escuche las respuestas.

Quizá alguien diga:

—Porque siempre lo hemos hecho así.

Otro:

—Porque me gusta.

Otro:

—Porque es barato.

Otro:

—Porque es rápido.

Otro:

—Porque mi mamá lo preparaba.

No discutan.

No intenten demostrar quién tiene razón.

Simplemente escuchen.

Probablemente descubrirán algo interesante:

Gran parte de nuestra alimentación está relacionada con nuestra historia.

Reconocerlo es un excelente comienzo.

---

25. PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

Responda con tranquilidad.

No existe necesidad de escribir respuestas largas.

1. ¿Cuándo suelo interesarme por mi salud: antes de que aparezca un problema o después?

---

2. ¿Qué hábito de mi familia he repetido durante años sin preguntarme por qué?

3. ¿Qué aspecto del funcionamiento de mi cuerpo me gustaría comprender mejor?

4. ¿He observado alguna relación entre mis emociones y mi manera de comer, dormir o actuar?

5. ¿Hay alguna señal de mi organismo que he estado ignorando y que merece ser consultada o comprendida?

6. ¿Estoy cuidando mi salud principalmente por temor o porque comprendo que mi vida pertenece a Dios?

7. ¿Qué podría significar para mí "glorificar a Dios en mi cuerpo"?

26. PARA RECORDAR

Al terminar esta lección queremos conservar estas ideas:

1. Dios creó al ser humano de manera maravillosa.

2. Nuestro cuerpo pertenece a Dios y somos mayordomos de la vida recibida.

3. No necesitamos esperar hasta estar enfermos para aprender cómo funciona nuestro organismo.

4. Muchas costumbres fueron aprendidas y merecen ser comprendidas antes de repetirlas automáticamente.

5. Observar una señal o un análisis no significa diagnosticarnos.

6. La prevención significa aprender, observar y actuar responsablemente antes de una crisis.

7. Nuestros pensamientos y emociones también forman parte de nuestra experiencia de salud.

8. No podemos controlar todo lo que ocurre con nuestra salud, pero podemos responsabilizarnos de aquello que sí está bajo nuestra decisión.

9. El conocimiento debe conducir a decisiones responsables, no al miedo ni a la obsesión.

10. Cristo no busca solamente cambiar lo que ponemos en el plato; quiere transformar nuestra manera de pensar y vivir.

11. La salud no es nuestro Salvador. Cristo lo es.

12. La prevención cristiana contempla a la persona completa: física, biológica, mental/emocional y espiritualmente.

27. MI DECISIÓN PERSONAL

Después de estudiar esta lección complete:

Algo que descubrí acerca de mi cuerpo:

Algo que descubrí acerca de mis hábitos:

Algo que descubrí acerca de mis pensamientos o emociones:

Algo que necesito colocar en las manos de Dios:

Una decisión sencilla que puedo comenzar esta semana:

No necesito cambiar toda mi vida hoy.

Necesito comenzar con **un paso consciente junto a Cristo**.

---

28. EL PRINCIPIO QUE NOS LLEVAMOS

Podemos resumir toda esta lección en una secuencia:

Conocer para comprender.
Comprender para decidir.
Decidir para cuidar.
Cuidar para servir.
Y servir para la gloria de Dios.

Aprender a "leer" nuestra salud no significa convertirnos en médicos.

Significa aprender a observar a la persona completa:

lo que hacemos con nuestro cuerpo;

cómo responde nuestro organismo;

qué ocurre en nuestra mente y emociones;

y cómo está nuestra relación con Dios.

---

29. MIRANDO HACIA LA PRÓXIMA LECCIÓN

Ahora sabemos algo fundamental:

el cuerpo puede ser conocido.

Podemos observar nuestros hábitos.

Podemos aprender cómo funciona nuestro organismo.

Podemos reconocer la influencia de nuestros pensamientos y emociones.

Y podemos comprender que toda nuestra vida pertenece a Dios.

Pero ahora aparece otra pregunta:

¿Qué necesita realmente el ser humano para estar bien nutrido?

Probablemente pensamos inmediatamente en:

proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas, minerales y agua.

Todos tienen importancia.

Pero Jesús dijo:

> "No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios."
> Mateo 4:4

Entonces surge una pregunta todavía más profunda:

¿Puede estar bien alimentado el cuerpo mientras el ser humano está espiritualmente hambriento?

Ese será nuestro próximo estudio.

LECCIÓN 2

NUTRIR AL SER HUMANO COMPLETO: PAN MATERIAL Y PAN ESPIRITUAL

FUENTES PRINCIPALES DE ESTA LECCIÓN

Biblia: Salmo 139:14; Proverbios 17:22; Proverbios 22:3; Daniel 1:8; Mateo 16:26; Romanos 12:1–2; 1 Corintios 6:19–20; 1 Corintios 10:31.

Elena G. de White: La Educación, cap. 21, "El estudio de la fisiología"; El Ministerio de Curación, cap. "La cura mental", p. 185; Mente, carácter y personalidad, t. 2, caps. 39 y 43, enseñanzas sobre la relación mente-cuerpo, la unidad de la persona, la comunión con Dios y el cuidado responsable del organismo.

Material complementario interno: Nutrición y Salud (Dr. Nimer Simeón Montes), utilizado para el desarrollo del enfoque anticipativo-preventivo, fisiología, observación del organismo, hábitos, alimentación y análisis educativos.
