LECCIÓN 3 – NUTRICION Y SALUD – MODULO 05

EL ARTE DE COMBINAR LOS ALIMENTOS

PROPÓSITO

En las dos lecciones anteriores hemos seguido un camino.

En la **Lección 1** aprendimos a conocer y observar nuestro cuerpo, nuestros hábitos y algunas señales antes de esperar necesariamente una enfermedad.

En la **Lección 2** aprendimos que comer no significa necesariamente estar bien nutrido. Conocimos los principales nutrientes y comprendimos que después de comer continúan procesos como la digestión, la absorción y el metabolismo.

Ahora llegamos a una nueva pregunta:

Si tengo buenos alimentos, ¿significa eso que puedo organizarlos y combinarlos de cualquier manera?

Esta lección estudiará la importancia de **combinar los alimentos con conocimiento y sencillez**, dentro del enfoque preventivo-anticipativo que hemos venido aprendiendo.

Nuestra base continuará siendo la **Palabra de Dios**. Los escritos del **Espíritu de Profecía** ampliarán y aplicarán esos principios al cuidado de la salud. Y utilizaremos el material preventivo estudiado como complemento para comprender aplicaciones prácticas, relaciones fisiológicas e indicadores que pueden ayudarnos a observar antes de que aparezca una crisis.

No estudiaremos estas ideas para vivir preocupados por cada bocado.

Queremos aprender a:

- comprender;
- observar;
- razonar;
- simplificar;
- organizar;
- decidir con conocimiento;
- y cuidar responsablemente la vida que Dios nos ha dado.

1. ¿DÓNDE ESTAMOS?

Recordemos brevemente nuestro recorrido.

LECCIÓN 1 — CONOCER Y OBSERVAR

Aprendimos:

Conocer para comprender.

El cuerpo puede proporcionarnos información.

Los hábitos también hablan.

Pero observar no significa diagnosticarnos.

LECCIÓN 2 — COMPRENDER Y NUTRIR

Aprendimos:

> **Comprender para nutrir.**

Nuestro organismo necesita diferentes nutrientes.

Y descubrimos algo fundamental:

la nutrición no termina en el plato.

Después de comer continúan la digestión, la absorción y el metabolismo.

LECCIÓN 3 — ORGANIZAR, COMBINAR Y DECIDIR

Ahora preguntaremos:

¿Importa cómo organizamos los alimentos que consumimos?

---

2. ROSA VUELVE A MIRAR SU PLATO

Rosa ha avanzado bastante.

Primero comenzó a observar sus hábitos.

Después aprendió acerca de los nutrientes.

Ahora prepara su almuerzo.

Mira la mesa y encuentra varios alimentos que considera buenos.

Entonces piensa:

—Si todos son buenos, ¿por qué no comerlos todos juntos?

La pregunta parece lógica.

Pero abre un tema mucho más profundo.

Quizá durante años hemos preguntado:

"¿Este alimento es bueno?"

Ahora añadiremos otra pregunta:



Figura 1. Aprender a alimentarnos mejor comienza cuando observamos no solamente qué comemos, sino también cómo organizamos y combinamos nuestros alimentos.

"¿Cómo lo estoy utilizando?"

Porque una alimentación no está formada solamente por alimentos individuales.

También existen:

- cantidades;
- horarios;

- preparaciones;
- combinaciones;
- frecuencia;
- y respuestas del organismo.

---

3. NO QUEREMOS CREAR UNA LISTA DE PROHIBICIONES

Antes de continuar necesitamos establecer algo importante.

Esta lección no pretende convertir la mesa familiar en un lugar de miedo.

No queremos que después de estudiar el alumno piense:

"Ahora tengo miedo de comer."

Tampoco queremos crear una nueva manera de juzgar a otras personas.

El propósito es diferente:

aprender a comprender antes de decidir.

El enfoque preventivo que estudiamos nos invita a observar relaciones entre:

lo que comemos → cómo lo organizamos → cómo lo procesa el organismo → qué señales podemos observar.

Esto requiere conocimiento.

Pero también requiere prudencia.

---

4. DIOS PROVEYÓ EL ALIMENTO

Antes de estudiar combinaciones, recordemos dónde comienza la historia bíblica de la alimentación.

> "He aquí que os he dado toda planta que da semilla... y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer."
> Génesis 1:29

El primer principio no es una prohibición.

Es una provisión.

Dios da.

La alimentación aparece dentro del cuidado de Dios por la criatura que había formado.

Por eso nuestra primera actitud hacia los alimentos no debería ser temor.

Debería ser:

gratitud.

Pero la gratitud no elimina la responsabilidad.

Si Dios nos ha dado vida y ha provisto para sostenerla, podemos aprender a utilizar responsablemente aquello que recibimos.

---

5. COMER TAMBIÉN PUEDE GLORIFICAR A DIOS

Pablo escribió:

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

Observe algo interesante.

Pablo menciona actividades tan cotidianas como:

comer y beber.

Esto significa que nuestra relación con Dios no comienza después de levantarnos de la mesa.

También puede expresarse en nuestras decisiones ordinarias.

Pregúntese:

¿Cómo podría glorificar a Dios mi manera de comer?

Podemos pensar en:

- gratitud;
- dominio propio;
- sencillez;
- conocimiento;
- cuidado;

- consideración por otros;
- mayordomía.

La Biblia no nos entrega aquí una tabla de combinaciones alimentarias.

Nos entrega algo más profundo:

el principio que debe gobernar nuestras decisiones.

---

6. NUESTRO CUERPO PERTENECE A DIOS

Pablo también escribió:

"¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo… y que no sois vuestros?"
1 Corintios 6:19

Y continúa:

"Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo."
1 Corintios 6:20

Este texto no fue escrito para enseñarnos digestión ni combinaciones.

Pero establece una razón espiritual para aprender.

Nuestro cuerpo no está separado de nuestra vida con Dios.

Cuidarlo no nos salva.

> **Cristo salva.**

Pero precisamente porque pertenecemos a Dios podemos aprender a administrar responsablemente la vida que hemos recibido.

---

7. HASTA ALGO BUENO NECESITA MODERACIÓN

La Biblia contiene un principio extraordinariamente sencillo:

"¿Hallaste miel? Come lo que te basta…"
Proverbios 25:16

Observe que el problema no es que la miel sea presentada como algo malo.

La enseñanza está relacionada con la cantidad.

"Come lo que te basta."

Esto nos ayuda a comprender un principio que ya encontramos en la Lección 2:

Bueno no significa ilimitado.

Y ahora podemos ampliarlo:

Que un alimento sea bueno no significa que necesitemos consumirlo en cualquier cantidad, momento o combinación.

---

8. DANIEL: DECIDIR ANTES DEL MOMENTO

Daniel se encontró frente a una mesa que no había organizado él.

La Biblia dice:

"Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey..."
Daniel 1:8

Nuestro propósito aquí no es convertir Daniel 1 en una tabla moderna de nutrición.

El principio que queremos observar es otro:

Daniel decidió antes.

No esperó hasta tener la comida delante para comenzar a preguntarse qué principios gobernarían su conducta.

Había una convicción.

Había una decisión.

Esto también forma parte de la prevención.

Muchas decisiones saludables fracasan porque intentamos tomarlas únicamente cuando aparece la tentación, la prisa o la costumbre.

Daniel nos muestra un principio:

Una decisión consciente puede preceder al momento de presión.

---

9. EL ESPÍRITU DE PROFECÍA: CONOCER LA DEBIDA COMBINACIÓN

Elena G. de White no trató la combinación de los alimentos como un asunto irrelevante.

En *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*, dentro de la sección **"La combinación de los alimentos"**, declara:

> "El conocimiento relativo a la debida combinación de los alimentos es de gran valor..."

También aconseja evitar una variedad excesiva dentro de una sola comida y favorece una alimentación sencilla y cuidadosamente preparada.

Esto establece un principio importante:

No basta con preguntar qué alimentos utilizamos.

También necesitamos aprender:

cómo los combinamos.



Figura 2. La sencillez y la preparación cuidadosa permiten organizar las comidas sin renunciar a una alimentación variada a lo largo del día y de la semana.

10. RAZONAR DE CAUSA A EFECTO

Encontramos otra orientación especialmente importante.

Al hablar de la digestión, Elena G. de White señala la necesidad de utilizar nuestra inteligencia y:

> "razonar de causa a efecto".

Plantea incluso la necesidad de considerar si aquello que comemos **combinará o producirá dificultad**.

Aquí encontramos un verdadero método educativo.

Observar.

Pensar.

Relacionar.

Aprender.

Decidir.

No se trata simplemente de memorizar:

"Esto sí."

"Esto no."

Queremos formar a una persona capaz de preguntar:

¿Qué estoy haciendo?

¿Cómo responde mi organismo?

¿Qué relación puedo observar?

¿Qué necesito aprender?

Ese razonamiento de causa a efecto es fundamental para la prevención.

11. SENCILLEZ NO SIGNIFICA MONOTONÍA

Necesitamos distinguir dos ideas.

Sencillez dentro de una comida.

Y:

variedad a través de las comidas.

El Espíritu de Profecía aconseja no colocar una gran variedad de alimentos dentro de una misma comida.

Pero eso no significa comer exactamente lo mismo todos los días.

Podemos disfrutar variedad:

durante el día y durante la semana,

sin necesitar colocar toda esa variedad:

dentro de un solo plato.

Más alimentos juntos no significan necesariamente mejor nutrición.

A veces aprender a nutrir significa:

aprender a simplificar.

---

12. FRUTAS Y VERDURAS: LEAMOS CUIDADOSAMENTE

Existe una orientación del Espíritu de Profecía que debemos presentar con precisión.

Al referirse particularmente a personas de **digestión débil**, Elena G. de White señala que consumir frutas y verduras juntas puede ocasionar dificultades y aconseja utilizar fruta en una comida y verduras en otra.

Esto nos enseña además un principio importante para estudiar cualquier fuente:

debemos leer cuidadosamente.

No debemos hacer decir a un texto más de lo que dice.

Tampoco debemos quitarle lo que realmente enseña.

13. RECORDEMOS QUÉ OCURRE DESPUÉS DE COMER

No repetiremos toda la Lección 2.

Recordemos solamente el recorrido:

ALIMENTO → DIGESTIÓN → ABSORCIÓN → METABOLISMO

Rosa termina su almuerzo.

Para ella la comida terminó.

Pero su organismo continúa trabajando.

Los alimentos necesitan ser procesados.

Los nutrientes disponibles deben ser absorbidos.

Después el organismo tendrá que utilizarlos, transformarlos, almacenarlos o eliminarlos según corresponda.

Por eso ahora preguntamos:

¿Qué tendrá que hacer mi organismo con lo que acabo de comer?

---

14. UN MODELO PREVENTIVO DESARROLLADO A PARTIR DE LA OBSERVACIÓN

El material complementario que estamos estudiando desarrolla estas ideas mediante un enfoque denominado **"dieta plana"**.

Según la presentación, este modelo comenzó a practicarse en el hogar de su autor a finales de 1999 y fue presentado públicamente en marzo del año 2000.

A lo largo de los años, su autor ha ido formulando conclusiones a partir de la observación de personas que han practicado este estilo de alimentación.

¿Por qué necesitamos conocer esto?

Porque nos ayuda a entender de dónde proceden algunas de las reglas específicas que estudiaremos a continuación.

Nuestra base continúa siendo:

la Palabra de Dios.

El Espíritu de Profecía nos ayuda a comprender y aplicar los principios de salud.

Y este material complementario nos permite estudiar una propuesta práctica y preventiva desarrollada a partir de esos principios y de años de observación.

---

15. ANTES DE COMBINAR, APRENDAMOS A RECONOCER

Utilizaremos algunas categorías prácticas.

CEREALES

Arroz, avena, trigo, maíz, cebada, quinua y otros.

TUBÉRCULOS Y ALIMENTOS FECULENTOS

Papa, camote, yuca y otros alimentos semejantes según la región.

LEGUMBRES SECAS

Frijoles, lentejas, garbanzos y arvejas secas.

Constituyen importantes fuentes de nutrientes, incluida proteína vegetal.

VERDURAS Y HORTALIZAS

Hojas, tallos, raíces, flores y frutos utilizados culinariamente como verduras.

FRUTAS

Manzana, naranja, papaya, mango, plátano, uvas, melón, sandía y muchas otras.

SEMILLAS Y OLEAGINOSAS

Nueces, almendras, semillas y otros alimentos semejantes.

El propósito no es memorizar una enciclopedia.

Primero reconozco; después aprendo a organizar.



Figura 3. Reconocer los diferentes grupos alimentarios es el primer paso para comprender su función y aprender a organizar nuestras comidas.

16. LAS FRUTAS COMO GRUPO INDEPENDIENTE

Aquí necesitamos comprender con precisión la propuesta estudiada.

Dentro de este modelo preventivo:

las frutas deben consumirse como frutas.

La propuesta es no mezclarlas indiscriminadamente con:

- verduras;
- legumbres;
- cereales;
- y otros grupos concentrados.

Por eso la fruta no aparece simplemente como:

"el postre después del almuerzo".

Puede constituir una comida propia cuando se utiliza en cantidad apropiada.

Esto modifica una costumbre muy común.

Muchas personas terminan de almorzar y después:

comen una fruta;

toman un refresco preparado con fruta;

o consumen un postre acompañado de fruta.

El modelo nos invita a preguntar:

¿Es necesario hacerlo así?

---

17. "PERO LA FRUTA ES BUENA"

Exactamente.

Y aquí encontramos un aprendizaje importante.

El problema no consiste necesariamente en declarar malo al alimento.

La pregunta es:

¿Cómo lo estoy utilizando?

Podemos aplicar el principio que encontramos anteriormente:

¿Cuánto?

¿Cuándo?

¿Con qué?

¿Cómo responde mi organismo?

Así abandonamos una manera demasiado simple de pensar:

alimento bueno = cualquier combinación es buena.

Aprendemos a utilizar criterio.

---

18. CEREALES Y TUBÉRCULOS

Pensemos en un almuerzo conocido:

arroz;

papa;

quizá yuca;

pan;

y además otros alimentos.

Individualmente podemos reconocer alimentos familiares.

Pero ahora preguntamos:

¿Cuántas fuentes concentradas estamos reuniendo?

El enfoque preventivo nos invita a observar si necesitamos tantas dentro de una misma comida.

No necesariamente estamos buscando un alimento culpable.

Estamos buscando organización.

Podemos tener variedad durante el día sin necesitar colocar toda la variedad en un solo plato.

---

19. LEGUMBRES Y PROTEÍNA VEGETAL

Frijoles.

Lentejas.

Garbanzos.

Otras legumbres secas.

Forman parte de la alimentación tradicional de millones de familias.

Pero nuevamente aparece la pregunta:

¿Cómo las estamos organizando?

El modelo preventivo nos invita a identificar cuántos grupos concentrados estamos reuniendo y si algunos componentes se agregan simplemente porque:

"Siempre hemos comido así."

La tradición puede contener sabiduría.

Pero también puede examinarse.

---

20. ¿Y SI UNA PERSONA CONSUME CARNE?

Muchas personas que estudien esta lección todavía consumirán carne.

No debemos ignorar esa realidad.

Dentro del modelo preventivo complementario que estamos estudiando se propone una regla específica:

cuando se consume carne, debe acompañarse con verduras.

La propuesta indica evitar combinarla dentro de la misma comida con:

- cereales;
- tubérculos;
- legumbres secas;
- otras proteínas vegetales;
- y fuentes concentradas de carbohidratos.

El material relaciona la repetición de determinadas combinaciones de proteína animal y carbohidratos con procesos inflamatorios.

Esta es una **aplicación específica del modelo preventivo estudiado**.

Su valor dentro de nuestra lección está en ayudarnos a pensar nuevamente en:

cantidad;

acompañamiento;

sencillez;

digestión;

y organización.

---

21. ¿QUÉ SIGNIFICA FERMENTACIÓN EN ESTE ESTUDIO?

El Espíritu de Profecía ya nos advierte acerca de combinaciones impropias, exceso de variedades y perturbaciones digestivas.

El material preventivo complementario profundiza en esta dirección y propone que determinadas combinaciones y condiciones digestivas pueden favorecer procesos fermentativos y generar sustancias que posteriormente deben ser procesadas por el organismo.

Dentro de esta explicación se proponen tres posibles consecuencias de determinadas combinaciones inadecuadas:

1. Formación de sustancias semejantes al alcohol.

2. Producción de lo que el seminario describe pedagógicamente como "humo", relacionándolo con efectos pulmonares.

3. Formación de sustancias tóxicas que el expositor compara, por sus posibles efectos, con determinadas drogas.

Estas afirmaciones forman parte de la explicación preventivo-anticipativa estudiada.

No significan:

"Si una persona mezcla dos alimentos una vez, automáticamente desarrollará una enfermedad."

La enseñanza apunta a observar lo que puede ocurrir cuando determinados patrones se repiten durante largos períodos.

Por eso la prevención pregunta:

¿Qué hacemos habitualmente?

---

22. UN EJEMPLO: FRUTA CON CEREALES

En el seminario se presenta un desayuno que contiene:

- claras de huevo;
- pan;
- quinua;

- y jugo de fresa.

La pregunta no se concentra solamente en el jugo de fresa.

Se observa:

la combinación completa.



Figura 5. El caso de Carmen nos invita a identificar los grupos presentes en una comida habitual y considerar cómo simplificar su organización sin descuidar la nutrición.

Dentro del modelo estudiado, la combinación de fruta con cereales puede favorecer procesos que producirían sustancias semejantes al alcohol y aumentarían la carga que debe procesar el hígado.

Entonces alguien podría preguntar:

—¿Quiere decir que la fresa es mala?

No.

Ese no es el razonamiento.

La pregunta es:

¿Cómo estamos combinando los alimentos?

Ese es precisamente el cambio de pensamiento que esta lección quiere desarrollar.

23. “ALCOHÓLICO SIN BEBER”: ENTENDAMOS LA EXPRESIÓN

El seminario utiliza una expresión fuerte:

“alcohólico sin beber”.

No significa que una persona que nunca consume alcohol sea literalmente alcohólica.

Dentro de la enseñanza funciona como **recurso educativo**.

Intenta llamar la atención sobre situaciones en las que una persona que no consume alcohol presenta determinadas alteraciones hepáticas o metabólicas y se investiga si procesos relacionados con alimentación, combinaciones y fermentación podrían estar contribuyendo.

El seminario utiliza como ejemplo la **esteatosis hepática no alcohólica**.

La persona puede preguntar:

—¿Cómo puedo tener un problema de hígado relacionado con grasa si no bebo alcohol?

La pregunta preventiva sería:

“Además del alcohol, ¿qué otros factores de mi alimentación y estilo de vida necesitan ser examinados?”

Por tanto, la expresión debe:

abrir una investigación,

no:

colocar una etiqueta.

---

24. “FUMADOR SIN FUMAR”

El seminario utiliza también la expresión:

“fumador sin fumar”.

Nuevamente, no significa que una persona que nunca fumó sea literalmente fumadora.

Dentro del modelo se utiliza para llamar la atención sobre determinadas observaciones pulmonares o indicadores que llevan a investigar otros procesos cuando el consumo de tabaco no está presente.

Una de las explicaciones propuestas relaciona un consumo excesivo de carbohidratos y determinadas combinaciones con una mayor producción de dióxido de carbono y, dentro del modelo, con una carga pulmonar que merece atención.

La lógica preventiva es:

Si la causa evidente no está presente, no dejemos de preguntar; investiguemos otros factores.

La expresión no constituye por sí misma un diagnóstico.

Es una manera de provocar una pregunta preventiva.

---

25. EL HÍGADO Y LA OBSERVACIÓN ANTICIPADA

El hígado participa en numerosos procesos metabólicos.

Por eso el enfoque anticipativo presta atención a determinados indicadores antes de esperar necesariamente una enfermedad avanzada.

Entre los indicadores mencionados en el material aparecen:

- GGT o GGTP;
- **AST/TGO;**
- **ALT/TGP;**
- y otros datos que deben observarse dentro de un contexto más amplio.

La lógica preventiva consiste en preguntar:

¿Qué estamos observando?

¿Cómo ha cambiado?

¿Qué hábitos existen?

¿Cómo es la alimentación?

¿Qué combinaciones son frecuentes?

¿Existen otros factores?

¿Se repite algún patrón?

Un indicador aislado no cuenta toda la historia.

Pero puede provocar una buena pregunta.

---

26. EL EJEMPLO DEL CEA

El seminario presenta también un ejemplo utilizando el **CEA, antígeno carcinoembrionario**.

En el caso relatado, una persona que afirmaba no haber fumado presentó un valor elevado y se sorprendió porque el rango del laboratorio distinguía valores de fumadores y no fumadores.

El expositor utiliza ese caso para preguntar:

¿Por qué puede aparecer un resultado semejante en alguien que no fuma?

Dentro de su interpretación preventiva, relaciona el hallazgo con alimentación, exceso de carbohidratos y determinadas combinaciones.

Lo importante para nuestro aprendizaje es comprender el método:

apareció un resultado inesperado.

En lugar de ignorarlo:

se hizo una pregunta.

Pero debemos conservar también otro principio que ya aprendimos:

Un indicador aislado no establece automáticamente una causa ni un diagnóstico.

Puede ayudarnos a:

preguntar;

relacionar;

investigar;

y comprender mejor el contexto de la persona.

27. PLANTAS Y RECURSOS DIGESTIVOS

El material estudiado también menciona el uso tradicional de determinadas plantas que pueden ayudar al proceso digestivo.

Entre ellas se mencionan plantas utilizadas como:

- antiflatulentas;
- recursos tradicionales frente a hongos o levaduras;
- y otras plantas conocidas en diferentes regiones.

Por ejemplo, se menciona la menta como una planta conocida en muchos lugares.

El expositor señala algo razonable desde el punto de vista educativo:

las plantas y sus nombres cambian según la región.

Por eso esta lección no pretende entregar una receta universal de plantas medicinales.

El principio que queremos conservar es más sencillo:

también debemos conocer los recursos alimentarios y tradicionales de nuestra región y aprender a utilizarlos con conocimiento y prudencia.

28. EL MÉTODO PREVENTIVO: OBSERVAR, PREGUNTAR Y RELACIONAR

Ahora podemos ver cómo se unen las diferentes partes de nuestra enseñanza.

La Biblia nos proporciona el fundamento:

somos mayordomos de la vida recibida de Dios.

El Espíritu de Profecía nos invita a:

conocer;

simplificar;

combinar apropiadamente;

y razonar de causa a efecto.

El material preventivo complementario nos invita a observar relaciones entre:

alimento + combinación + digestión + metabolismo + hábitos + señales + indicadores.

Esto no significa que cada asociación observada establezca automáticamente una causa.

Significa que una observación puede generar una pregunta que merece investigación.

Así aprendemos una secuencia:

OBSERVAR

¿Qué está ocurriendo?

PREGUNTAR

¿Qué podría estar relacionado?

RELACIONAR

¿Qué hábitos, alimentos o circunstancias coinciden?

INVESTIGAR

¿Qué información adicional necesito?

DECIDIR

¿Qué cambio razonable puedo realizar?

Ese es pensamiento preventivo.

---

29. CASO PRÁCTICO: EL ALMUERZO DE CARMEN

Carmen tiene 61 años.

Durante años ha preparado un almuerzo parecido:

- arroz;
- papa;
- menestra;
- una porción adicional de proteína;
- ensalada;
- refresco preparado con fruta;
- fruta como postre.

Carmen mira su mesa y piensa:

—Todo esto es bueno. No estoy comiendo comida chatarra.

No vamos a decirle:

"Todo está mal."

Vamos a aprender con ella.

PRIMERA PREGUNTA

¿Cuántos grupos puede identificar?

SEGUNDA PREGUNTA

¿Cuántas fuentes concentradas está reuniendo?

TERCERA PREGUNTA

¿Dónde aparece la fruta?

CUARTA PREGUNTA

Según los principios estudiados, ¿qué combinaciones merecen reconsiderarse?

QUINTA PREGUNTA

¿Podría simplificar esta comida sin dejar de nutrirse?

Observe el método:

No comenzamos prohibiendo.

Comenzamos comprendiendo.

---

30. SIMPLIFICAR NO SIGNIFICA EMPOBRECER

Algunas personas podrían pensar:

—Si comienzo a quitar cosas, terminaré comiendo muy poco.

No necesariamente.

Simplificar una comida no significa eliminar la variedad de nuestra alimentación.

Significa aprender a distribuirla.

Podemos tener variedad:

durante el día y durante la semana,

sin necesitar colocar toda esa variedad:

dentro de una sola comida.

Elena G. de White resume este principio con una expresión muy clara:

> "La sencillez es una parte de la reforma pro salud."
>
> *—Elena G. de White, Consejos sobre el Régimen Alimenticio, sec. 15, párr. 415.*

La sencillez, por tanto, no significa pobreza ni monotonía. Significa evitar complejidades innecesarias y aprender a distribuir la variedad con criterio.

31. LA COCINA COMO LUGAR DE APRENDIZAJE

El Espíritu de Profecía concede gran importancia a la preparación apropiada de los alimentos.

No basta con tener buenos ingredientes.

También necesitamos aprender a prepararlos con conocimiento y cuidado.

Pensemos en una persona que ha cocinado durante cuarenta años.

Podría decir:

—Yo ya sé cocinar.

Y probablemente sabe muchísimo.

Pero todavía puede preguntar:

¿Por qué preparo esto de esta manera?

¿Por qué juntamos siempre estos alimentos?

¿Lo hacemos por conocimiento o por costumbre?

¿Existe una preparación más sencilla?

La cocina puede convertirse en:

un lugar de servicio,

un lugar de aprendizaje,

y

un lugar de prevención.

Sobre la preparación de los alimentos, Elena G. de White insiste en que aprender sigue siendo necesario aun cuando exista experiencia previa:

> "Es vuestro deber aprender a cuidar de ella de la debida manera."
>
> *—Elena G. de White, Consejos sobre el Régimen Alimenticio, sec. 14, párr. 370.*

Esto convierte la cocina en un espacio de educación continua: la experiencia tiene valor, pero siempre podemos comprender mejor, simplificar y preparar con mayor cuidado.

32. TRADICIÓN Y CONOCIMIENTO PUEDEN CONVERSAR

Muchas comidas están conectadas con recuerdos.

La comida de mamá.

La comida de la abuela.

La comida de nuestro pueblo.

La comida de nuestra infancia.

Eso tiene valor.

No necesitamos despreciarlo.

Pero respetar una tradición no significa que nunca podamos examinarla.

Podemos preguntar:

"¿Qué deseo conservar?"

y también:

"¿Qué puedo organizar mejor?"

No necesitamos escoger entre dos extremos:

rechazar nuestra cultura

o

mantener todo simplemente porque siempre se hizo así.

Podemos aprender.

---

33. LA REFORMA NECESITA EDUCACIÓN Y TIEMPO

Los hábitos de toda una vida no cambian necesariamente en un momento.

La reforma necesita:

educación;

comprensión;

práctica;

perseverancia.

Después de tres lecciones alguien podría descubrir muchas cosas que desea cambiar.

Pero intentar transformar toda la alimentación familiar de un día para otro puede producir:

- frustración;
- resistencia;
- conflicto;
- abandono.



Figura 6. Los hábitos saludables se fortalecen mediante la educación, la comprensión y los cambios progresivos realizados con la participación de la familia.

Por eso:

comprenda primero.

Explique.

Practique.

Avance progresivamente.

Elena G. de White aconseja que los cambios de hábitos se realicen con comprensión:

> "Os aconsejamos que cambiéis vuestros hábitos de vida; pero al mismo tiempo os recomendamos que lo hagáis con entendimiento."
>
> *—Elena G. de White, Consejos sobre el Régimen Alimenticio, sec. 11, párr. 380.*

Este principio protege de los extremos. La reforma no consiste en reaccionar apresuradamente, sino en aprender, comprender y avanzar de manera responsable.

34. NO CONVIERTA LA COMIDA EN UNA FUENTE DE ANSIEDAD

Después de estudiar combinaciones, alguien podría comenzar a pensar:

—¿Y si me equivoco?

—¿Y si junté dos cosas que no debía?

—¿Y si ayer comí mal?

Ese no es el propósito de esta lección.

La prevención debe producir:

conocimiento y responsabilidad,

no:

miedo y obsesión.

Aprenda progresivamente.

Observe.

Simplifique.

Practique.

Y siga aprendiendo.

Mente, carácter y personalidad ayuda a mantener aquí un equilibrio importante. Elena G. de White distingue entre la previsión responsable y la ansiedad que consume a la persona:

> "Dios no condena la prudencia y la previsión... pero la preocupación febril y la ansiedad indebida... no están de acuerdo con su voluntad."
>
> *—Elena G. de White, Mente, carácter y personalidad, t. 2, cap. 50, "La preocupación y la ansiedad".*

Por eso estudiar salud no debe convertir cada comida en una amenaza. Podemos ser prudentes, aprender y planificar sin vivir dominados por el temor.

35. NO UTILICE LO APRENDIDO PARA JUZGAR A OTROS

También existe este peligro.

Una persona aprende algunos principios y comienza a mirar los platos ajenos:

—Eso está mal.

—Eso no se combina.

—Usted no sabe comer.

Pablo escribió:

"El conocimiento envanece, pero el amor edifica."
1 Corintios 8:1

El conocimiento cristiano debería hacernos más responsables con nosotros mismos.

No más duros con los demás.

Podemos aprender mucho acerca de alimentación y todavía necesitar aprender a amar.

---

36. CRISTO SIGUE SIENDO EL CENTRO

Después de tres lecciones sabemos más que cuando comenzamos.

Hemos hablado de:

- fisiología;
- hábitos;
- nutrientes;
- digestión;
- metabolismo;
- combinaciones;
- indicadores;
- prevención.

Pero necesitamos repetir algo que no puede perderse:

conocer más acerca de salud no significa necesitar menos a Cristo.

Podemos organizar perfectamente nuestro plato y tener desordenado el corazón.

Podemos aprender todas las combinaciones y continuar necesitando perdón.

Podemos mejorar nuestros hábitos y continuar necesitando esperanza.

Jesús dijo:

> "Yo soy el pan de vida."
> Juan 6:35

El alimento sostiene nuestra vida temporal.

Cristo satisface nuestra necesidad más profunda.

Por eso la reforma de la salud nunca debe ocupar el lugar del evangelio.

La salud es mayordomía.

Cristo es Salvador.

---

37. CUERPO Y MENTE ENTREGADOS A DIOS

Pablo escribe:

> "Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo..."
> Romanos 12:1

Y continúa llamándonos a una transformación mediante la renovación del entendimiento.

Observe el orden:

primero, las misericordias de Dios.

Después:

nuestra respuesta.

No cuidamos el cuerpo para comprar el amor de Dios.

Respondemos porque hemos recibido misericordia.

Y esa respuesta incluye:

cuerpo;

mente;

decisiones;

hábitos;

servicio.

La verdadera reforma cristiana no consiste solamente en cambiar el contenido del plato.

También necesitamos permitir que Dios transforme:

nuestra manera de pensar.



Figura 7. La mayordomía cristiana de la salud comprende el cuidado del cuerpo, la renovación de la mente y las decisiones que expresan nuestra respuesta al amor de Dios.

---

38. ACTIVIDAD: REVISEMOS UNA COMIDA HABITUAL

Seleccione **una comida que normalmente consume**.

No escoja una comida especial.

Utilice una comida común.

ESCRIBA LO QUE NORMALMENTE INCLUYE

IDENTIFIQUE LOS GRUPOS

Cereal: _____

Tubérculo: _____

Legumbre: _____

Verduras: _____

Frutas: _____

Semillas/oleaginosas: _____

Otra fuente de proteína: _____

Bebida: _____

Postre: _____

AHORA PREGUNTE

¿Cuántos grupos estoy reuniendo?

¿Existe alguna combinación que, según lo aprendido, debería estudiar mejor?

¿Estoy utilizando fruta junto con otros grupos de los cuales podría separarla?

¿Hay demasiadas fuentes concentradas dentro de la misma comida?

¿Puedo simplificar?

¿Cómo suelo sentirme después de esta comida?

Finalmente:

UN SOLO CAMBIO QUE PODRÍA PROBAR

No cambie todo.

Aprenda mediante una decisión comprensible y practicable.

---

39. MIREMOS LAS TRES LECCIONES JUNTAS

Hemos llegado al final de esta serie.

LECCIÓN 1 — APRENDER A LEER EL CUERPO ANTES DE QUE APAREZCA LA ENFERMEDAD

Aprendimos a:

OBSERVAR.

Prevención no significa vivir con miedo.

Significa aprender antes.

LECCIÓN 2 — NUTRIR AL SER HUMANO COMPLETO

Aprendimos a:

COMPRENDER.

Descubrimos que comer no significa necesariamente estar bien nutrido.

Aprendimos que somos seres físicos, biológicos, mentales/emocionales y espirituales.

LECCIÓN 3 — EL ARTE DE COMBINAR LOS ALIMENTOS

Aprendimos a:

ORGANIZAR Y DECIDIR.

Descubrimos que no solamente importa qué alimento escogemos.

También necesitamos considerar:

- cantidad;
- frecuencia;
- preparación;
- combinación;
- digestión;
- metabolismo;
- y respuesta del organismo.

40. EVALUACIÓN PERSONAL DE CIERRE

Complete estas frases.

ANTES PENSABA...

AHORA COMPRENDO...

DURANTE ESTAS LECCIONES OBSERVÉ...

NECESITO SEGUIR APRENDIENDO...

UNA COSTUMBRE QUE AHORA VEO DE OTRA MANERA ES...

UNA DECISIÓN QUE QUIERO PRACTICAR ES...

---

41. CUATRO PREGUNTAS PARA LLEVAR A CASA

ACERCA DE MI CUERPO

¿Qué aprendí que antes no conocía?

ACERCA DE MI ALIMENTACIÓN

¿Qué costumbre necesito observar con mayor atención?

ACERCA DE MIS PENSAMIENTOS Y EMOCIONES

¿Cómo están influyendo en mis hábitos?

ACERCA DE MI RELACIÓN CON DIOS

¿Estoy permitiendo que Cristo transforme también mis decisiones cotidianas?

---

42. UNA DECISIÓN, NO VEINTE

Quizá después de estas tres lecciones usted encontró muchas cosas que podría cambiar.

No intente comenzar todas mañana.

Seleccione una.

Quizá:

- simplificar una comida;
- reconsiderar una combinación;
- consumir la fruta separadamente;
- reducir mezclas innecesarias;
- ordenar un horario;
- observar una señal;
- aprender una nueva preparación;
- o simplemente comenzar a preguntar:

"¿Por qué estoy comiendo esto de esta manera?"

Los hábitos de muchos años necesitan aprendizaje y tiempo.

Comience con una decisión que pueda comprender y practicar.

---

43. EL PROPÓSITO FINAL

Dios no nos dio un cuerpo para que vivamos obsesionados con él.

Nos dio vida para:

amar;

servir;

trabajar;

aprender;

adorar;

ayudar;

compartir;

y prepararnos para encontrarnos con Cristo.

La salud no es el fin último.

Es una mayordomía.

Nuestro propósito no es convertirnos en expertos en alimentos.

Es aprender a cuidar responsablemente la vida que Dios nos ha confiado.

PRINCIPIO FINAL DE LA SERIE

Conocer para comprender.

Comprender para decidir.

Decidir para cuidar.

Cuidar para servir.

Y servir para la gloria de Dios.

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

FUENTES PRINCIPALES

BIBLIA

Génesis 1:29 — Dios como proveedor del alimento.

Proverbios 25:16 — principio de moderación.

Daniel 1:8 — decisión consciente antes del momento de presión.

1 Corintios 6:19–20 — mayordomía del cuerpo.

1 Corintios 8:1 — conocimiento subordinado al amor.

1 Corintios 10:31 — comer, beber y vivir para la gloria de Dios.

Juan 6:35 — Cristo como Pan de Vida.

Romanos 12:1–2 — cuerpo, entrega y renovación del entendimiento.

ESPÍRITU DE PROFECÍA

Elena G. de White, *Consejos sobre el Régimen Alimenticio* — sección sobre combinación de los alimentos: valor del conocimiento de combinaciones apropiadas, sencillez, variedad, digestión y razonamiento de causa a efecto.

Elena G. de White, *El Ministerio de Curación* — principios relacionados con selección, preparación y uso adecuado de los alimentos.

Elena G. de White, *La Educación* y *Conducción del Niño* — principios previamente estudiados acerca de fisiología, educación y cuidado del organismo.

Elena G. de White, Mente, carácter y personalidad, tomo 2 — principios sobre preocupación, ansiedad, temor y equilibrio entre responsabilidad y confianza en Dios.

MATERIAL PREVENTIVO COMPLEMENTARIO

Bloque 02 del seminario utilizado por la Escuela para profundizar el enfoque preventivo-anticipativo.

Se han integrado especialmente sus enseñanzas relacionadas con:

- dieta plana;
- ocho fundamentos de la alimentación;
- clasificación práctica de alimentos;
- combinación de alimentos;
- frutas como grupo independiente;
- cereales y tubérculos;
- legumbres;
- proteínas;
- combinación propuesta para la carne;
- digestión;
- fermentación;
- metabolismo;
- plantas y recursos digestivos;

- indicadores preventivos;
- hígado;
- **GGT/GGTP;**
- **AST/TGO;**
- **ALT/TGP;**
- **CEA;**
- conceptos educativos “alcohólico sin beber” y “fumador sin fumar”;
- observación preventiva y anticipativa.
