

3—La alimentación y la salud

ESTAMOS obligados, ya sea que comamos o bebamos, a hacerlo todo para la gloria de Dios. Una de las señales que indican que vivimos en los últimos días, es que esto no se lleva a cabo. «Como sucedió en los días de Lot» (Luc. 17:28), se piensa mayormente en qué comer, beber o vestir. Los seres humanos no tienen tiempo para pensar en lo que los hará aptos para la vida eterna. ¿Acaso no deberíamos actuar como seres racionales? La pregunta más importante que alguna vez haya formulado el ser humano es: ¿Qué debo hacer para ser salvo? Si los pensamientos son de un bajo nivel, el carácter será igualmente bajo. Pero si los pensamientos son dirigidos a los grandes temas bíblicos, la mente y el carácter serán fortalecidos. El mundo dedica mucho tiempo a las cuestiones relacionadas con la comida, la bebida y el vestido. ¿Seremos como el mundo, o acaso debemos mostrar que

Notas sobre un sermón predicado en Los Ángeles, California, el 16 de mayo de 1884. Manuscrito 5, 1884. no desperdiciarnos nuestro tiempo como lo hacen los mundanos? Seamos cuidadosos de no caer en los extremos.

En cuanto al té, el café, el tabaco, etcétera, sabemos que no es necesario consumir ninguna de estas cosas. Acabo de ver a un hombre que había entregado sus voluntades a la bebida. No queremos ser esclavos de estas cosas. Como pueblo hemos de ser estrictamente temperantes. Creemos que el uso del tabaco va a la par con el consumo de licor. Queremos presentar el compromiso de abstinencia tanto al adicto al tabaco como al alcohol.

Debemos prestar atención a la alimentación. Tres comidas al día son suficientes y, en muchos casos, dos son mejor que tres. Pero aunque usted coma tres veces al día no aliente a sus hijos a comer en todo momento. Ponga las frutas sobre la mesa. Las conservas no son lo mejor para nosotros. Algunos pasteles sencillos, que no son muy dañinos, pueden ser consumidos. En cuanto a eliminar por completo la sal, no creo que debamos hacerlo.

Algunas personas meticulosas han dejado todo al mismo tiempo, y no han utilizado nada para sustituir la carne y otros productos que han abandonado. Muchos se debilitan por causa de estos cambios repentinos. Si tuviéramos la seguridad de que la carne es saludable no habría tanta objeción contra su uso. Pero la mayor parte de la carne es portadora de enfermedades. Muchos animales enfermos se venden en el mercado cuando se están muriendo por causa de alguna enfermedad. Una vez encontré una repugnante úlcera en una pierna de cordero, que aparentemente estaba saludable. No podemos afirmar que la carne es saludable, aun cuando se diga que es de la mejor calidad. ¡Cuánto carne como esta se come!

Los animales son maltratados mientras van al matadero. Supe de un animal que se negaba a caminar hacia la carnicería. Le sacaron los ojos, lo golpearon duramente, y finalmente fue arrastrado al matadero y vendido en el mercado.

En cuanto al cerdo, nunca he tenido nada que ver con dicho animal porque Dios me dice que no lo consuma, y él sabe lo que nos conviene. Es un animal carroñero. Su función es recoger la inmundicia. El Señor no quiere que lleguemos a ser carroñeros de los carroñeros. Lo mejor es hacer lo que el Señor nos ha ordenado.

Debemos comer lo que nos ayudará a disfrutar de buena salud. ¿No resulta más provechoso estudiar la Biblia que pasar nuestro tiempo preparando tantas variedades de platos? Sirvan unos pocos platos a la vez y tengan una mayor variedad. No coman lo mismo todo el tiempo. No hay que tener muchos platos diferentes en una comida, sino tener variedad en cada comida, eso es lo más recomendable. Los alimentos deben ser nutritivos y agradables al paladar.

(La secretaria que tomaba notas del sermón de Elena G. de White informó que la hermana White «relató varios casos sobre excluir el consumo de carne, el uso de la sal o cualquier otro condimento; también habló respecto a comer dos veces al día». La secretaria no registró ningún detalle sobre estos casos).

Nosotros no hacemos de la reforma prosalud una cama de hierro, cortando o estirando a las personas para que encajen en ella. Ningún ser humano puede erigirse en norma para los demás. Lo que deseamos es un poquito de sentido común. No sean extremistas. Si yerran, sería mejor irse del lado de la gente en vez de asumir una posición donde usted no pueda alcanzarla. No sean diferentes solamente por ser diferentes. Eviten los bizcochos. Los dulces pueden provocar la muerte. Los dulces hacen más daño a los niños que cualquier otra cosa. La mejor comida que he conseguido son los panecillos.

La comida seca es mejor que las salsas y los guisos. Coman lo que es provechoso para la buena salud. Una alimentación pobre provocará enfermedades. Practiquen la regularidad al comer. Utilicen productos sanos en todo momento, y no hagan ninguna diferencia a causa de los invitados.