

Domingo 14 de Noviembre de 2021 | Matutina para Mujeres | Cuidado con los excesos

Descripción



Escuchar Matutina

Cuidado con los excesos

“El que está lleno, hasta la miel desprecia; al que tiene hambre, hasta lo amargo le sabe

dulce” (Prov. 27:7).

Las amas de casa sabemos que el azúcar y la sal son dos ingredientes que no pueden faltar en una cocina; ambos dan sabor y proveen exquisitez a los alimentos si son usados con moderación. El consumo de sal tiene beneficios, pues el sodio regula algunas funciones del organismo; posee, además, propiedades que ayudan a conservar los alimentos. Sin embargo, usada en exceso puede ser causa de enfermedades que dificultan las funciones del corazón y los riñones. Sobra decir que un guiso sin sal no es atractivo para el paladar.

Por otro lado, el azúcar también beneficia al organismo al proveer energía y sensación de bienestar. El disfrute de comer una fruta se debe en gran parte al dulzor que provee al paladar. Además, cuando tenemos bajos niveles de azúcar en sangre, experimentamos una sensación de desgano y cansancio. No obstante, una alimentación rica en azúcares refinados es causa de obesidad y sobrepeso, y de aumento de los triglicéridos; en general, produce un desequilibrio en el organismo.

Dios nos dice que somos la sal de la tierra, es decir, que ejercemos la función de preservadoras de la verdad, al mismo tiempo que evitamos que la corrupción se apodere de nuestra vida y de la de los nuestros. Sin embargo, debemos hacerlo con moderación, simpatía y madurez en Cristo; de ese modo, ayudamos a los demás a encontrarle sabor a la existencia, que para algunos es insípida.

El azúcar también provee sabor. La dulzura de la mujer expresada en cariño, en cuidado, en el tono delicado de su voz y en el toque suave de sus manos la hacen muy valiosa en una sociedad ruda, fría e indiferente. No obstante, la dulzura mal entendida y expresada en un momento inoportuno puede causar daño en vez de beneficio. Cuidar a quien nos maltrata, pasar por alto pecados considerándolos simples travesuras o buscar soluciones simples a grandes problemas para no causar malestar es actuar con exceso de azúcar.

Seamos equilibradas; usemos la sal con moderación, no solo a la hora de preparar los alimentos. Seámoslo también para preservar la vida saludable de nuestro hogar. Usemos azúcar para endulzar un corazón herido, dirigiendo palabras de aliento al que está en desánimo, pero no la usemos para solapar el pecado. La energía que provee se necesita para impulsar cambios en beneficio del bien común.