

Jueves 09 de Junio de 2022 | Matutina para Menores | Protección contra sobrecalentamiento

Descripción



Protección contra sobrecalentamiento

¿No destruyas la obra de Dios por causa de la comida? (Romanos 14:20).

Mi hijita Camila se encontraba haciendo pochoclos en una de esas máquinas pochocleras cuando de repente, asustada, comenzó a exclamar:

¿No anda, mamá! ¿Qué pasó? ¿Se rompió?

La revisamos, y como no tenía nada a simple vista, decidimos esperar. Seguramente el motor se había recalentado y por eso ya no encendía. Y fue así. Luego de enfriarse, volvió a funcionar con total normalidad. Casi todos los aparatos vienen con protección contra sobrecalentamiento. Si se los sobrecarga, dejan de funcionar para permitirle al motor enfriarse y que no se funda.

¿Sabes que nuestros órganos digestivos pueden "recalentarse" como el motor de la pochoclera? Varios niños (y adultos también) tienen la costumbre de comer a cada rato. Pican un poco aquí, otro poco allí y, cuando se dan cuenta, pasaron el día "picoteando" sin darle descanso a los órganos digestivos. Y de repente, la enfermedad. El cuerpo envía señales informando que necesitas parar de comer. Los órganos necesitan reposar. Si sabes escucharlo y le das descanso, los órganos digestivos se recuperarán y luego podrán seguir trabajando con normalidad.

Pero lo más importante para evitar que te enfermes por sobrecarga de comida es que cultives el hábito de comer a horarios regulares, y nada entre comidas. Deja a los órganos un espacio de cinco horas entre digestión y digestión. Solo toma agua entre las comidas. Esta regla se aplica aun para los alimentos sanos. Mucha gente se consuela pensando "no importa comer a cada rato siempre y cuando sean frutas o vegetales". Incluso así, los órganos del cuerpo humano no están diseñados para digerir alimentos durante todo el día. Ellos necesitan descansar para funcionar correctamente.

Como niño de Jesús, es tu deber conocer las leyes que rigen tu cuerpo y respetarlas para conservar tu maquinaria viviente funcionando a su máximo nivel. Cuando aprendes a moderarte y a sujetar tus deseos a la razón, estás siendo temperante. Practica la temperancia en el comer. Prueba no guiarte por los deseos o antojos. Respeta las leyes del descanso de los órganos entre comidas y disfruta de un cuerpo sano y energético para gloria de Dios!

Gabriela