

Matutina para Adolescentes | Viernes 10 de Mayo de 2024 | Buena comida

Descripción



Buena comida

«Le dio esta orden: ¿Puedes comer del fruto de todos los árboles del jardín?» (Génesis 2:16).

LO QUE COMES ES MUY IMPORTANTE Y MARCA TOTALMENTE LA diferencia en tu vida. ¿Piensas en ello antes de comer o eliges siempre alimentos ultraprocesados, azucarados y con grasas saturadas?

Científicos de la Universidad de Florencia (Italia) realizaron una investigación para comparar las dietas vegana, vegetariana y omnívora (¿sabes en qué se diferencian? ¿Qué te parece investigar un poco sobre el tema?), con el fin de averiguar si los que seguían alguna de ellas tenían un menor riesgo de padecer enfermedades crónicas y cáncer. Los resultados mostraron un efecto protector significativo de las dietas vegetariana y vegana en relación con la incidencia y mortalidad por enfermedades cardiovasculares y cáncer. Estos resultados demuestran algunas de las ventajas de una alimentación a base de frutas, verduras, hortalizas, legumbres y nueces.

Piensa en las frutas y verduras que te gustan. ¿Qué tal si aumentas su consumo? ¿Y las que nunca has probado? ¿Por qué no las pruebas y buscas la forma de consumirlas? Si tu alimentación no es vegetariana, intenta cambiar tus hábitos al menos un día a la semana y pídele a Dios que continúe guiando tus elecciones alimentarias para tener una vida larga y saludable.

DIOS CUIDA DE TI DE MANERA INTEGRAL. ¡Puede ayudarte en todo, incluso a comer de forma más saludable. ¡Intentalo! ¡Vale la pena!

«Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más saludables y nutritivos. Proveen una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que pueden obtenerse mediante productos más complejos y estimulantes» (El ministerio de curación, cap. 23, p. 200).