

Matutina para Adultos | Miércoles 28 de Junio de 2023 | ¿Y tengas buena salud?

Descripción



¿Y tengas buena salud?

Ninguna enfermedad de las que envié sobre los egipcios traeré sobre ti, porque yo soy

Jehová, tu sanador? (Éxodo 15:26).

La British Nutrition Foundation [Fundación Británica de Nutrición] realizó una encuesta a 27.000 niños y jóvenes, en la que les preguntaban la procedencia de los alimentos que comían. Las respuestas me sorprendieron. Casi un tercio de los niños británicos cree que el queso proviene de una planta y que las pastas se hacen con carne; uno de cada diez estudiantes de secundaria contestó que el tomate crece debajo de la tierra; el 19 % daba por hecho que las papas crecían en un árbol, como lo hacen las manzanas.

Todo esto nos puede parecer irrisorio, pero debería motivarnos a reflexionar. ¿Somos conscientes de lo que comemos? La realidad es que somos muchos los que tenemos en poca estima la importancia de saber qué estamos consumiendo. ¿Cuántos sabemos que dos bebidas gaseosas contienen veinte cucharadas de azúcar? Esto indica que muchos consumimos cerca de treinta cucharadas diarias de azúcar, ¡sin saber que lo estamos haciendo! Con la boca estamos cavando nuestra propia tumba. Precisamente nuestra falta de conocimiento respecto a los productos que consumimos ha provocado que las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y el cáncer hayan aumentando considerablemente su incidencia en nuestras familias.

Tal vez alguno de nosotros se pregunte: ¿De verdad le importa al Señor lo que comemos? La Biblia declara que el Creador está pendiente de todos los ámbitos de nuestra vida: social, físico, mental y espiritual. De hecho, en las Escrituras solo Dios tiene autoridad para definir la alimentación adecuada para nosotros. En Génesis, antes de la entrada del pecado, nos dejó una alimentación basada en legumbres, verduras, hortalizas y frutos secos (Gén. 1:29). Luego, tras el diluvio, nos autorizó la ingesta de carne procedente de animales limpios y nos prohibió el consumo de animales impuros (ver Lev. 11; Deut. 14). ¿Y por qué está nuestro Creador interesado en lo que comemos? Pues porque somos el templo del Espíritu Santo (1 Cor. 6:19); porque Él desea que tengamos vidas felices y sanas (Juan 10:10).

Si por nuestra ignorancia o poco dominio propio nuestra mala alimentación está causando estragos en nuestra vida, recordemos que en el respeto a sus instrucciones encontramos la vía para que se cumpla en nosotros esta promesa: "Yo soy Jehová, tu sanador" (Éxodo. 15:26). Hoy podemos confiar en que el Médico divino nos dará sanidad física y espiritual.

125 Tim Arnott, *Mejore su salud: 24 maneras realistas* (Doral, Florida, IADPA, 2008), p. 55.