

Matutina para Menores, Lunes 08 de Marzo de 2021

Descripción



¿A quiénes les dijo Pablo la comida es para el estómago?

“La comida es para el estómago, y el estómago para la comida” (1 Corintios 6:13).

Marca la respuesta correcta

1. **A los tesalonicenses.**
2. **A los gálatas.**
3. **A los corintios.**

¿Cada cuánto tiempo comes?

Cuando eras un bebé, necesitabas comer cada dos o tres horas, porque solo tomabas la leche de la mamá o del biberón y tu estómago la digería rápidamente. Pero, conforme te has hecho más mayor, tu estómago necesita el doble de tiempo o más para triturar y digerir bien los **alimentos** que masticas.

¿Has visto alguna vez una imagen del estómago? Es un **órgano** que forma parte del aparato digestivo. El estómago es un músculo donde se mezclan y trituran los alimentos que ingerimos por la boca.

¿Sabes cuánto tiempo tarda el estómago en hacer su trabajo? El desayuno puede estar hasta cuatro horas en tu estómago. Por eso tienes que esperar al menos cuatro horas antes de comer y otras cuatro antes de cenar.

Si no esperas y “picas”, es decir, comes algo entre comida y comida, no le dejas al estómago terminar de hacer su trabajo y por eso a veces te duele, de esa forma te avisa de que estás haciéndole trabajar demasiado y sin parar.

Dios creó el estómago para que cumpla una función importante: deshacer la comida para alimentar todas las partes de nuestro cuerpo y separar todo lo que no necesita. Así que recuerda no comer demasiado, comer siempre a las mismas horas, no “picar entre comidas”, y dejar descansar a tu estómago entre comida y comida. De esa forma permitirás que tu estómago cumpla la misión para la que Dios lo creó y te sentirás mucho mejor.

Copia en tu Diario de Oración lo que les dijo el apóstol Pablo a los corintios en 1 Corintios 10:31. Luego reflexiona sobre su significado.