

Matutina para Menores, Martes 30 de Marzo de 2021

Descripción



¿Por qué dice la Biblia que tienes que cuidar tu cuerpo?

“Ustedes no son sus propios dueños, porque Dios los ha comprado. Por eso deben honrar a Dios en el cuerpo” (1 Corintios 6:19, 20).

Marca la respuesta correcta

1. **Porque no te pertenece.**
2. **Porque le pertenece a Jesús.**
3. **Las dos respuestas anteriores son correctas.**

¿Te gusta comer hamburguesas, perritos calientes, ketchup, mostaza, papas fritas y un gran refresco con gas?

¡Claro! A casi todos los niños les gusta ¿cierto?

Pues a toda esa comida “rápida” se la llama “comida basura” o “comida chatarra”. ¿Y sabes por qué? Porque es una comida que contiene mucha grasa, sal, condimentos o azúcares que estimulan el apetito y la sed, y numerosos aditivos alimentarios, como el glutamato monosódico (un potenciador del sabor) o la tartracina (un colorante alimentario). Esto quiere decir que no puedes dejar de comer; aunque ya hayas comido mucho, siempre quieres más.

En realidad, la “comida basura” no nos proporciona los nutrientes necesarios para que nuestro cuerpo funcione adecuadamente. Es más, nos proporciona lo que nuestro cuerpo no necesita, por lo tanto no nos alimentamos bien y eso repercute en nuestra salud. Quienes comen todos los días “comida basura” acaban enfermos, y otros sufren obesidad, es decir, pesan más de lo que su cuerpo puede soportar y eso les lleva a moverse menos y a estar tristes.

Jesús quiere que cuides tu cuerpo, pues él te creó. Cuando Jesús creó tu cuerpo, creó una máquina perfecta y el combustible que necesitaba para funcionar a todo rendimiento. ¿Verdad que un automóvil, para que funcione, necesita gasolina y no otra cosa? Pues nuestro Creador, en el Edén, nos proporcionó todo lo que teníamos que comer y beber para funcionar bien: agua, semillas, frutas, cereales... Cuanto más natural (es decir, menos procesada) sea tu comida, más fuerte y saludable estará tu cuerpo.

Escribe en tu Diario de Oración qué vas a comer hoy para cuidar tu cuerpo.