

Las

8

Dietas

Bíblicas



Dr. Idel Suarez Moleiro

Biografía del Autor

Idel Suárez Moleiro nació en la Habana, Cuba, el 20 de febrero de 1964. Sus abuelos eran Canarios, españoles, de la ciudad de Garachico de la Isla de Santa Cruz de Tenerife. A la edad de 40 días fue presentado en la Iglesia Bautista en la Habana, Cuba. Su madre y abuela eran bautistas. Su bisabuela presbiteriana. A la edad de 14 años hizo un pacto con el Señor mediante el bautismo por inmersión. Fue bautizado por el Pastor Alfredo Gessner en Costa Rica. A los 20 años de edad fue ungido anciano de iglesia por los Pastores Andrew Barash y Branko Cholich donde llegó a servir cuatro iglesias en Estados Unidos de América. Luego fue elegido Secretario General de la Asociación General de la Sociedad Misionera Internacional donde sirvió por cuatro años y residió en la sede en Mosbach, Alemania. Se casó con la Licenciada Linda Elena Holmstroem Post en Sacramento, California. Ella es nieta de un Pastor de la Reforma que fue asesinado por su fe como mártir en la Segunda Guerra Mundial en Estonia, Europa.

Obtuvo una licenciatura en ciencias de alimentos de la Universidad de la Florida, una maestría en dietética de la Universidad Internacional de la Florida y un doctorado en educación nutricional de la Universidad Estatal de la Florida. Hizo su internado en salud pública con el Departamento de Salud en la Florida. Ha trabajado en consulta privada y en hospitales privados como dietista registrado y en salud pública con los condados de Dade, Pinellas y Pasco en la Florida, Estados Unidos. También laboró con los Ministerios de Educación Pública y de Salud Pública en San José, Costa Rica.

Con el transcurso de los años además de haber vivido en Cuba, España, Estados Unidos de América, Costa Rica y Alemania, ha visitado y dictado charlas de salud y Biblia en 40 países en cuatro continentes. Hoy labora como gerente del Laboratorio NutriMed, Inc. y ministra como anciano de iglesia en Tampa, Florida, Estados Unidos.

Los 8 Períodos Dietéticos en la Biblia

por el

Dr. Idel Suárez Moleiro

Sociedad Misionera Internacional
P.O. Box 261093
Tampa, Florida, 33685-1093
E.U.A.

Copyright 2006

Derechos Reservados por el Autor

Tabla de Contenidos

Prefacio.....	5
Prólogo por el Dr. Hugo López Orench.....	
I. La Dieta Edénica.....	8
II. La Dieta Antediluviana.....	22
III. La Dieta Postdiluviana.....	35
IV. La Dieta del Éxodo.....	49
V. La Dieta Ritual.....	59
VI. La Dieta Gentil.....	78
VII. La Dieta Laodicea.....	87
VIII. La Dieta Celestial.....	100
Conclusión.....	105
Bibliografía.....	107
Biografía del Autor.....	110

White, E.G. (1962). *Primero Escritos*, p. 289. Boise, Idaho: Publicaciones Interamericanas.

White, E.G. (1981). *Servicio Cristiano*. Mountain View, CA: Publicaciones Interamericanas.

White, E.G. (1948). *Testimonies For The Church*, tomo 6. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association.

White, E.G. (1898). *Prayer Our Stronghold*. *The Youth's Instructor*, 18 de agosto, tomo 46, número 33, p. 644, 645.

Spurgeon, C. (1995). *The Power of the Cross of Christ*. Lynnwood, WA: Emeral Books.

Suárez Jr., I. (1984). *The Sweet Truth About Chocolate*. Sabbath Watchman, January-February issue, p. 19-22.

Vila Ventura, S. y Escuain, S. (1985). *Nuevo Diccionario Bíblico Ilustrado*. Barcelona: Editorial Clie.

Wagschal, S. (1972). *A Practical Guide to Kashruth*. The Dietary Laws. Inglaterra: Gateshead Foundation for Torah.

Wesley, J. (Originalmente en 1771, reimpresso 1984). *The Works of John Wesley*, tercera edición, tomo V. Grand Rapids, MI: Baker Book House.

White, E.G. (1902). *Go Forward*. Bible Training School, 19 de julio, tomo 1, número 2.

White, E.G. (1990). *Conflicto de los Siglos*, Coral Gables, FL: Asociación Publicadora Interamericana.

White, E.G. (1990). *Consejos Sobre Régimen Alimenticio*. Coral Gables, FL: Asociación Publicadora Interamericana.

White, E.G. (1959). *El Ministerio de Curación*. Mountain View, CA: Publicaciones Interamericanas.

White, E.G. (1930). *Estudios Escogidos de Los Testimonios*. Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana.

White, E.G. (1978). *Evangelismo*. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

White, E.G. (1897). *Healthful Living*. Battle Creek, MI: Medical Missionary Board.

White, E.G. (1987). *Joyas de los Testimonios*, tomo 1. Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana.

White, E.G. (1990). *Los Hechos de los Apóstoles*. Coral Gables, FL: Asociación Publicadora Interamericana.

White, E.G. (1995). *Mensajes Selectos*, tomo 2. Harrah, OK: Academy Enterprises, Inc.

White, E.G. (1995). *Patriarcas y Profetas*. En: Biblioteca del Espíritu de Profecía, tomo 1. Harrah, OK: Academy Enterprises, Inc.

Prefacio

La Leyenda de los Indios Cherokee

Antes que llegará Cristóbal Colón a las Américas, vivían en las Montañas Apalachia en el este de los Estados Unidos una nación india llamada "Cherokee" que significa "hombres de fuego." Como todas las tribus indígenas ellos tenían leyendas e historias referentes al origen del mundo y a la antigüedad. Entre sus leyendas, hay una relacionada al origen de la enfermedad que corresponde en principio a la enseñanza Bíblica sobre la influencia de la dieta en el bienestar del hombre.

Según los Cherokee, en el principio todos los hombres eran saludables y no sufrían de enfermedades. Tenían una dieta vegetariana, una dieta sin carne. Al multiplicarse la raza, comenzaron los hombres a matar los animales y ha ingerirlos como alimento. Su dieta se volvió omnívora. Los animales decidieron hacer un concilio ya que antiguamente, según los indios, todos los animales hablaban. En su concilio optaron por maldecir al hombre con enfermedades. Por cada animal que matará y consumiera el hombre, sufriría una enfermedad.

Las plantas tuvieron compasión del hombre al oír el resultado del concilio de los animales y ellas decidieron también por tener un concilio. El concilio de las plantas optó por ayudar al hombre ante la enfermedad. Por cada enfermedad que el hombre sufriera, habría una planta que curaría ese mal. Este es pues el origen de la enfermedad como el resultado del cambio en la dieta según la nación Cherokee en Norte América.

Dicha leyenda presenta varias verdades Bíblicas. Recordemos que todas las tribus de la tierra son los descendientes de la generación de la Torre de Babel y a lo menos conocían el relato de Génesis 1 al 11. Remanentes del relato Bíblico se hallan en la tradición oral de muchos pueblos en todos los lugares del mundo.

El libro del Génesis enseña como luego veremos que la dieta al principio era una dieta frugífera, no incluía el consumo de carne. **Génesis 1:29**. Los primeros hombres también vivían una vida exento de enfermedad. Gozaban de una larga vida sin sufrir enfermedad. Pero al multiplicarse la raza como lo dice **Génesis 6:1**, la antigua raza antediluviana se torno malvada y violenta al alterar su dieta y consumir carne y beber alcohol. Vino como consecuencia la enfermedad, un deterioro físico del cuerpo, de la mente, y del espíritu del hombre que causa muchas veces sufrimiento, incapacidad y muerte.

Pero Dios en Su misericordia preparó un laboratorio verde o una farmacia tradicional de plantas para prevenir y curar la enfermedades que sufre el hombre por herencia o por el consumo de una dieta malsana. Como dice **Ezequiel 47:12**: "y su fruto será para comer, su hoja para medicina." La ciencia moderna hoy ha corroborado con sus múltiples estudios científicos y médicos sobre la propiedades curativas de los alimentos y de las plantas que nos rodean.

El deseo de Dios, en Su infinito amor y misericordia, es que todos los hombres sean salvos, que vengan al conocimiento de la verdad, que prospere su alma y que tengan salud. "Porque esto es bueno y agradable delante de Dios nuestro Salvador, el cual quiere que todos los hombres sean salvos y vengan al conocimiento de la verdad." **I Timoteo 2;3,4**. "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma." **3 Juan 2**. Para todo esto, Dios nos ha provisto de las Sagradas Escrituras, la Santa Biblia, la cual citaremos a la luz de otras ramas de la sabiduría que viene de lo alto.

Propósito del Libro

En el presente estudio, deseamos mostrar como Dios siempre quiso que Su pueblo cuidase su salud y optase por una alimentación sana y de origen vegetal como ya fue aludido en la leyenda Cherokee. Notaremos como en siete oportunidades,

Bibliografía

Albers, M. (2000). *Cancer Smart, Part I. Alternative Therapies & Diet*. Berkeley, CA: Institute for Natural Resources.

American Dietetic Association. (1988). *Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets--technical support paper*. *Journal of the American Dietetic Association*, volumen 88, número 3, páginas 352-355.

Encyclopaedia Britannica. (1979). *Micropaedia*, tomo III. Chicago: Encyclopaedia Britannica, Inc.

Esinger, A., Esinger, M.E., Konlode, J.E., y Robson, J.R.K. (1983). *Foods and Nutrition Encyclopedia*. Clovis, CA: Pegus Press, tomo 2.

Kaplan, A. (1981). *The Living Torah*, tercera edición, Nueva York: Maznaim Publishing.

Kozel, C. (1976). *Guía de Medicina Natural*, tomo 1. Salud y Curación, segunda edición revisada y aumentada. Barcelona: Ediciones Omedín.

Lyght, C.E. et al (1959). *El Manual Merck de Diagnostico y Terapeutica*, segunda edición en español. Nueva York: Merck & Co., Inc.

Meir Lau, I. (1997). *Practical Judaism*. Jerusalén: Feldheim Publishers.

McDowell, J. (1979). *Evidence That Demands a Verdict*, tomo 1. San Bernardino, CA: 92402.

Moore Lappé, F. (1982). *Diet For A Small Planet*. Nueva York: Ballatine Books.

Nichol, F.D. (1978). *Comentario Bíblico Adventista*, tomo 1. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association.

Real Academia Española. (1992). *Diccionario de la Lengua Española*, vigésima primera edición, tomo 1. Madrid: Editorial Espasa Calpe, S.A.

"A los cielos y a la tierra llamo por testigos hoy contra vosotros, que os he puesto delante la vida y la muerte, la bendición y la maldición; escoge, pues, la vida, para que vivas tú y tu descendencia; amando a Jehová tu Dios, atendiendo a su voz, y siguiéndole a él; porque él es vida para ti, y prolongación de tus días..." **Deuteronomio 20:19,20**. Amen.

Dios tuvo que alterar la dieta del hombre para adaptarse a la situación reinante en la tierra, con la esperanza de que el hombre se volviese con el tiempo al plan original del Edén.

El estudio esta dividido en ocho dietas o secciones y cada dieta o sección tiene tres subtítulos que son: la dieta ordenada por Dios, la perversión y la consecuencia por la desobediencia. Cada cita Bíblica está acompañada de cortos comentarios para facilitar su interpretación de acuerdo al tema de estudio. Algunos ejemplos tomados de la historia, del Talmud, y de la ciencia de alimentos, son citados con el fin de complementar y enriquecer el significado Bíblico de algunos textos.

La importancia de la dieta en el desarrollo del alma y de la vida espiritual del cristiano es primordial, como lo declara el sabio Salomón en **Proverbios 18:21**: "La muerte y la vida están en el poder de la lengua..."

El refrán en español que dice "el pez muere por la boca" ilustra la misma lección que nos enseña la Biblia. Pero el que refrena su lengua será un varón perfecto.

Mi deseo es que este estudio de las ocho dietas bíblicas sirva para comprender porque la dieta vegetariana es la dieta más apropiada para nuestros días. Quiera el Señor enviar su Santo Espíritu para iluminar a cada hombre y mujer que desea presentar su cuerpo como un "sacrificio vivo, santo, agradable a Dios." **Romanos 12:1**.

Dr. Idel Suárez Moleiro
11 de mayo del 2000
Tampa, Florida, E.U.A.

Capítulo I

La Dieta Edénica (?-4004 A.C.) Una Dieta Frugívera

Aunque no sabemos exactamente cuándo se creó el Edén, la Dieta Edénica duró desde la creación (? A.C.) hasta la entrada del pecado en el mundo que algunos historiadores suponen haya ocurrido alrededor del año 4004 A.C.. Tampoco sabemos cuánto tiempo estuvieron Adán y Eva en el Edén, pero durante ese período siguieron una dieta enteramente frugívera. Era una dieta a base de agua, cereales, frutas, nueces y semillas, y complementada por el fruto del árbol de la vida.

Los Grupos de Alimentos

"Luego dijo Dios: Haya expansión en medio de las aguas, y separe las aguas de las aguas.... Dijo también Dios: Júntense las aguas que están debajo de los cielos en un lugar, y descúbrase lo seco. Y fue así." **Génesis 1:6,9.**

En la primera semana de la creación, Dios estableció el infraestructura para mantener la vida en nuestro planeta. Después de haber creado la luz, separó las aguas y formó un gran mar.

"Y Jehová Dios plantó un huerto en Edén, al oriente; y puso allí al hombre que había formado." "Y salía del Edén un río para regar el huerto, y de allí se repartía en cuatro brazos." **Génesis 2:8,10.**

El agua. Al crear el Edén, lo rodeó de un río que se "repartía en cuatro brazos" 4 ríos prominentes: el Pisón o el Indus, el Gihón o el Nilo, el Hidikel o Tigris, y el Eufrates (1). Estos cuatro

Conclusión

La Biblia enseña que Dios juzgará al hombre según su conocimiento. Al que mucho se le dio, se le pedirá más en el día del juicio. No solo será juzgado según sus obras, sino según sus palabras y aun según sus pensamientos y actitudes. **I Corintios 4:5.** Será responsable no solo por lo que hizo sino por lo que dejó de hacer. **Santiago 4:17.** Tanto los pecados de comisión como los de omisión serán investigados en el juicio.

Por lo tanto, el que conoce el mensaje del tercer ángel y el de la importancia de la reforma alimentaria aquí citada, se le demandará más concerniente a su dieta y manera de alimentarse. Aunque el presente estudio se ha limitado a el consumo de carne y alcohol, existen otras recomendaciones de salud de vital importancia para los santos de los últimos días. Como templo del Dios viviente, tenemos la obligación moral de cuidar las avenidas al alma y fomentar la salud para servir mejor a Dios y a nuestro semejante. Hemos sido creados y redimidos y tenemos doble razón de ser fieles en nuestra manera de vivir y alimentarnos.

"Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios." **I Corintios 10:31.**

Quiera el Señor darle a cada lector la sabiduría y el poder para ser no solo oidores de la palabra sino hacedores de ella. Quiera el Espíritu Santo santificar por medio de su palabra este estudio y motivar a cada lector a vivir de acuerdo a su conocimiento y a compartir con otros las verdades sagradas de aquí repasadas para este tiempo solemne.

Personalmente, puedo testificar que uno de los hábitos que mas influencia ha tenido sobre mi desarrollo espiritual, mental y físico, fue el adoptar una alimentación vegetariana 25 años a tras. ¡Alabado sea el Señor por Su misericordia y Su Verdad!

se acostará; el becerro y el león y la bestia doméstica andarán juntos, y un niño los pastoreará. La vaca y la osa pacerán, sus crías se echarán juntas; y el león con el buey comerá paja. Y el niño de pecho jugará sobre la cueva del áspid, y el recién destetado extenderá su mano sobre la caverna de la víbora. No harán mal ni dañarán en todo mi santo monte; porque la tierra será llena del conocimiento de Jehová, como las aguas cubren el mar." **Isaías 11:6-9.**

"El lobo y el cordero serán apacentados juntos, y el león comerá paja como el buey; y el polvo será el alimento de la serpiente. No afligirán, ni harán mal en todo mi santo monte, dijo Jehová." **Isaías 65:25.**

El Edén será finalmente restaurado. La dieta original del paraíso tanto para Adán y Eva como para los animales será restaurada. En el principio hasta los animales eran vegetarianos (**Génesis 1:30**) y Dios había proclamado que todo "era bueno en gran manera" **Génesis 1:31**. Al final, no habrán mas pecadores, ni personas, que intenten pervertir la dieta original y sana y eterna de Dios para la raza de redimidos.

¿Qué pensáis contra Jehová? El hará consumación; no tomará venganza dos veces de sus enemigos... serán consumidos como hojarasca completamente seca." **Nahum 1:9,10.**

El mal no se levantará dos veces. Dios no necesitará vengarse de Satanás y sus secuaces dos veces. El diablo y sus ángeles rebeldes y los pecadores que no buscaron convertirse a Dios perecerán en el lago de fuego y serán consumidos "completamente" como la "hojarasca" "seca".

En resumen, la dieta celestial consistirá de:

1. agua viva del río de aguas vivas,
2. cereales y pan como el maná,
3. frutas de la vid como la uva,
4. los frutos del árbol de la vida,
5. y no habrá carne.

brazo hoy se hallan en lugares donde nació la civilización. El Indus es el río principal de India. El Nilo es el río principal de Egipto. Y los ríos Tigris y Eufrates fueron los ríos principales de los imperios de Asiria y Babilonia en Mesopotamia. De este río en Edén con sus cuatro brazos bebían Adán y Eva agua para nutrir su ser y bañar sus cuerpos. Era un paraíso y oasis refrescado y bañado por agua.

Aunque el hombre puede vivir semanas sin alimento, tan solo puede vivir unos días sin agua. El agua es el gran solvente y refrescante del cuerpo y del mundo. Es fascinante notar que tanto el planta tierra como el hombre se componen de un 75% de agua. En el oriente el agua era considerada como el "regalo de Dios." Sin duda, el agua es el primer y mas importante alimento del hombre. Todas las grandes civilizaciones del pasado surgieron cerca de un gran lago o de un río cauteloso para así poder regar sus sembrados, lavar sus cuerpos y refrescar su sed. La necesidad del agua en el hombre esta programada en sus genes, pues la sed es un instinto como el hambre. Cuando perdemos tan solo un 1% del peso nos da sed. Necesitamos beber 2 litros (64 onzas) o 8 vasos de agua por día. Las principales fuentes de agua son:

1. beber el agua natural,
2. beber líquidos que contienen agua como jugos o tés,
3. ingerir alimentos sólidos que contienen agua,
4. o que el cuerpo mismo fabrique agua de los nutrientes ingeridos (2).

El agua a diferencia de la luz y el aire que Dios proveyó al principio, aunque transparente, se puede ver, palpar y saborear. A lo menos, el agua suple varias necesidades del organismo humano. El agua es el gran solvente universal que depura y disuelve todo. Es un buen agente higiénico que limpia. Es un profiláctico, pues previene la enfermedad. Es un termorregulador, pues regula la temperatura del cuerpo. Al sudar, el cuerpo se desprende del calor acumulado. Es un nutriente libre de calorías, pero esencial para mantener la vida.

Alegóricamente, el agua es un símbolo de la deidad. El agua tiene tres estado: líquido, sólido y gaseoso, así como el gobierno

de Dios se compone por tres miembros: Padre, Hijo y Espíritu Santo. Y el significativo que el rito primordial del cristiano al iniciar su discipulado es participar del bautismo por agua en nombre del Padre, del Hijo, del Espíritu Santo. **Mateo 28:19.**

"Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer." **Génesis 1:29.**

Los cereales. El texto original de Génesis fue escrito en hebreo y la palabra original es "eseb" [Strong's no. 6212] en hebreo y fue traducida como "planta" en español. "Eseb" literalmente significa "hierba," o "yerba" y según el contexto "hierba que da semilla."

Según la ciencia de alimentos, las hierbas que dan semillas son los cereales o granos tales como la cebada, el centeno, el trigo, la avena, el maíz, la quinoa, el millo, el amaranto, el arroz, etc. La mayoría de dichos cereales parecen en los sembrados como "hierbas que dan semillas".

Anatómicamente, los cereales consisten de afrecho que sirve de una cobertura externa, de almidón que compone la mayor parte del grano, y del germen que es el núcleo de la semilla.

Es fascinante comparar la composición de un grano a la composición del hombre. Tanto los cereales como el hombre consisten de 6 grupos de nutrientes: agua, carbohidrato, grasa, proteína, minerales y vitaminas. Además, la misma anatomía del hombre sugiere que su dieta debe estar compuesta principalmente de almidón. El componente principal de los cereales y granos es el almidón. Los cereales y granos están principalmente compuestos de carbohidratos (3). El contenido de carbohidrato de los cereales varía de un 68% en la avena a un 78% en la cebada (4).

En la boca, las glándulas salivarias segregan la enzima amilasa salivaria cuya función es digerir los almidones y las azúcares. Y en cada eslabón de las vías digestivas, aparecen en enzimas especializadas en digerir los carbohidratos de los cereales.

Sin embargo, las carnes no proveen almidones, ni azúcar, ni

Después del milenio, los redimidos edificarán casas y plantarán viñas y comerán de ellas en la nueva tierra. Comerán uvas, melones y todos los demás frutos que nacen de viñas. "Porque he aquí que yo crearé nuevos cielos y nueva tierra...[y] Edificarán casas, y morarán en ellas; plantarán viñas, y comerán el fruto de ellas." **Isaías 66:17,21.**

No habrá mas pecado, iniquidad, ni muerte, ni dolor, ni lágrimas, ni llanto en el cielo ni en la nueva tierra. Por lo tanto, no habrá mas carne como alimento, pues la carne es el resultado del pecado y de la muerte. Los redimidos no le infligirán dolor ni muerte las criaturas de Dios.

"No harán mal ni dañarán en todo mi santo monte..." **Isaías 11:9.**

"No afligirán, ni harán mal en todo mi santo monte, dijo Jehová." **Isaías 65:11.**

El santo monte se refiere tanto al tercer cielo donde Dios vive como a la Nueva Jerusalén que estará sobre el Monte de los Olivos. El santo monte también se usa en la Biblia para referirse a Jerusalén que está sobre el Monte de Sión y el santuario dentro de Jerusalén que está sobre el Monte de Moraih.

"Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá mas llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron." **Apocalipsis 21:4.**

Yo he visitado un matadero en Estados Unidos, y he visto como las reses presiente que algo horrible les va acontecer. He visto como gimen y se mueven de lado a lado tratando de escapar del golpe del martillo antes de ser sacrificadas al cuchillo.

No solo los redimidos serán vegetarianos y frugívoros sino los animales también serán herbívoros. Aun los que en la tierra hoy son carnívoros, como el lobo, el león, el oso y el leopardo, no lo serán en la nueva tierra. Dios borraré el pecado y la muerte, y por lo tanto, el consumo de carne. Todos comerán pasto como el cordero, la cabrita y el becerro.

"Morará el lobo con el cordero, y el leopardo con el cabrito

las naciones." **Apocalipsis 22:2.**

"Allí conduce el divino Pastor a su rebaño a los manantiales de aguas vivas. El árbol de vida da su fruto cada mes, y las hojas del árbol son para el servicio de la naciones. Allí hay corrientes que manan eternamente claras como el cristal, al lado de las cuales se mecen árboles que echan su sombra sobre los senderos preparados para los redimidos del Señor." **Conflicto de los Siglos, p. 733.**

Así como el río de aguas vivas se convertía en dos cuando un solo origen, de igual manera el árbol de la vida tendrá dos troncos, uno a cada lado del río, pero será un solo árbol unido por sus ramas. Dicho árbol da doce diferentes frutos, uno cada mes. Sería como si injertásemos un árbol cítrico de naranjas, toronjas y mandarinas.

Pero quizás lo que confunde a muchos estudiantes de la Biblia es la frase que "las hojas del árbol eran para la sanidad de las naciones." **Apocalipsis 22:2.** Es cierto que en el cielo no habrá más enfermo. Lo dice claramente Isaías: "No dirá el morador: Estoy enfermo..." **Isaías 33:24.**

La Organización Mundial de la Salud define la palabra salud como un estado de bienestar físico, mental y social y no solamente la ausencia de enfermedad. La medicina tiene dos áreas importantes: la terapia para curar o tratar a los enfermos y la prevención para prevenir que la persona se enferme. Las hojas del árbol de vida tienen estas dos capacidades: terapia y prevención. Y como dice el refrán, "un gramo de prevención vale más que un kilo de cura." De las hojas se hacen té que contiene propiedades que curan y previenen la enfermedad. Por ejemplo, el té caliente de las hojas de naranja es un remedio eficiente en la prevención y tratamiento de los resfriados, catarros y la gripe.

Las hojas del árbol de vida sirven de prevención. Este hecho ilustra de como Cristo que está representado por el árbol de la vida, no solo nos cura de la iniquidad y el pecado al ser justificados, sino nos da la habilidad de prevenirlo al ser santificados por su gracia.

ningún otro carbohidrato. Su composición es principalmente grasa y proteína. La anatomía del hombre no está hecha para ingerir alimentos de carne.

Los cereales enteros, sin refinar, son ricos en almidones, azúcares, proteínas, fibras, vitaminas como el complejo de vitaminas B, minerales como el hierro y el zinc, y enzimas.

Con el proceso de la refinamiento, los cereales, como el arroz y el trigo, pierden una proporción significativa de vitaminas del complejo B y fibras. Por lo tanto, el arroz blanco es inferior al arroz integral. El pan de trigo entero es inferior al pan blanco. El consumo de cereales enteros mejora la digestión, previenen las enfermedades crónicas, y proveen más nutrición para fomentar la salud y la vida.

Las frutas. Las frutas son en sí botánicamente los ovarios de la planta y se dividen, según los naturistas, en:

1. Frutas ácidas como las naranjas, toronjas, mandarinas, limas, limones, piñas, moras, fresas, cerezas, etc.
2. Frutas semiácidas como las manzanas, peras, bananos, melocotones, duraznos, uvas, papayas, mangos, nísperos, melones, sandías, etc.
3. Frutas secas como los higos, dátiles, pasas, ciruelas pasas, etc.
4. Frutas grasosas como las olivas, aguacates, ackees, etc.

Según la ciencia de alimentos, las frutas se subdividen según su presentación botánica en tres grupos:

1. las frutas simples (o bien la mayoría de todas las frutas) como las uvas, dátiles, melones, bananos, etc.
2. las frutas agregadas como las moras y fresas, etc.
3. y las frutas múltiples como las piñas e higos, etc.

La composición principal de las frutas es el agua. El contenido de agua varía del 75% en el banano al 93% en la sandía. La mayoría de todas las frutas contienen menos del 1% de proteína y menos del 1% de grasa. Todos los grupos de alimentos proveen proteínas y grasa menos las frutas. Pero como toda regla tiene excepción, existen algunas frutas que contienen bastante grasa.

La oliva tiene un promedio de 14% de grasa y el aguacate un 16% de grasa (5).

Las frutas son ricas en carbohidratos o azúcares simples como fructuosa. Su contenido de carbohidrato varía de un 6% en la sandía a un 22% en el banano. De acuerdo a las enzimas que produce el cuerpo en la digestión, las frutas deberían componer el segundo grupo de alimentos en la dieta del hombre (5).

El pH de las frutas varía de un 2.0 en los limones a un 4.6 en los bananos. La mayoría de las frutas son ácidas o semiácidas debido a su alto contenido de ácidos orgánicos (5).

Al madurarse las frutas, ocurren varios cambios químicos sorprendentes. Cuando la fruta está todavía verde, es verde por su contenido de clorofila; y sabe tarta, agria o ácida por su contenido de ácidos orgánicos; y sabe desabrida por su alto contenido de almidón y bajo contenido de azúcares. Pero todo eso cambia al madurarse la fruta. El contenido de ácidos orgánicos, clorofila, almidón, fibras insolubles decrece, pero el contenido de carotenoides, azúcares simples y fibras solubles aumenta (6). Esto explica porque las frutas maduras son más dulces con colores más vivos, y menos ácidas que las que no han madurado todavía.

Lo mismo ocurre con el cristiano antes de madurarse o convertirse. Antes de conocer a Cristo, es rudo, insípido y agrio de carácter. Pero al nacer de nuevo, al conocer de Jesús en su Santa Biblia, el cristiano cambia su disposición y se vuelve amigable, alegre y dulce en sus palabras y en su trato diario. Se madura espiritualmente como la fruta dulce de verano. San Pablo se refiere a esta experiencia como el fruto del Espíritu. "Mas el fruto del Espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza; contra tales cosas no hay ley. Pero los que son de Cristo han crucificado la carne con sus pasiones y deseos." **Gálatas 5:22-24.**

Además, las frutas son una excelente fuente de vitaminas A y C. Las frutas de color anaranjado son ricas en vitamina A la cual fortalece los ojos y la piel. Las frutas ácidas como los cítricos son una fuente buena de vitamina C. La vitamina C fortalece el

Dios está sentado sobre querubines sobre un trono viviente que estaba representado en el santuario terrenal como el arca del pacto en el lugar santísimo. Tanta agua salía del altar que formaba "dos ríos" **Ezequiel 47:9**. "Y toda alma viviente que nadare por dondequiera que entraren estos dos ríos, vivirá... y recibirán sanidad; y vivirá..." **Ezequiel 47:9**.

Zacarías escribe: "Acontecerá también en aquel día, que saldrán de Jerusalén aguas vivas, la mitad de ellas hacia el mar oriental, y la otra mitad hacia el mar occidental, en verano y en invierno." **Zacarías 14:8**.

Recuerden que los redimidos vivirán en la Nueva Jerusalén, "la ciudad que tiene fundamentos, cuyo arquitecto y constructor es Dios." **Hebreos 11:10**.

Juan dice: "Después me mostró un río limpio de agua de vida, resplandeciente como cristal, que salía del trono de Dios y del Cordero." **Apocalipsis 22:1**.

¿Y qué comeremos en el cielo? Sin duda, comeremos el "trigo de los cielos, pan de nobles" **Salmos 78:24,25**. Los redimidos de la tierra comerán el pan de ángeles como los israelitas en el desierto. Los santos comerán maná.

Ezequiel y Juan añaden que también comerán del fruto del árbol de la vida como Adán y Eva en el paraíso. "Y junto al río, en la ribera, a uno y otro lado, crecerá toda clase de árboles frutales; sus hojas nunca caerán, ni faltará su fruto. A su tiempo madurará, porque sus aguas salen del santuario; y su fruto será para comer, y su hoja para medicina." **Ezequiel 47:12**.

"Y volviendo yo, vi que en la ribera del río había muchísimos árboles a uno y otro lado." **Ezequiel 47:7**.

"A uno y a otro lado del río estaba el árbol de la vida, y en las márgenes había otros hermosos árboles que llevaban fruto bueno para comer." **Primeros Escritos, p. 289**.

"En medio de la calle de la ciudad, y a uno y otro lado del río, estaba el árbol de la vida, que produce doce frutos, dando cada mes su fruto; y las hojas del árbol eran para la sanidad de

Capítulo VIII

VIII. La Dieta Celestial

(Desde la Segunda Venida de Cristo hasta la Eternidad)

Una Dieta Frugífera.

La Dieta Celestial durará desde la segunda venida de Cristo hasta la eternidad sin fin. Aleluya.

El Regreso de la Dieta Original y Santa

Después de la segunda venida de Cristo, los santos vivientes, 144,000, y los santos durmientes resucitados, una gran multitud, serán llevados al cielo para estar para siempre con el Señor.

¿Qué beberemos en el cielo? Jesús prometió antes de morir que bebería con los redimidos el jugo de vid, jugo de uvas, en las bodas del cordero. "Y os digo que desde ahora no beberé más de este fruto de la vid, hasta aquel día que lo beba nuevo con vosotros en el reino de mi Padre." **Mateo 26:29.**

Tanto los profetas del Viejo Testamento como Ezequiel y Zacarías como los del Nuevo Testamento como Juan nos relatan que del trono de Dios emana un río de agua de vida. De dicho río, podrán los santos beber hasta saciarse. Así como los Israelitas bebían de la agua del río que emanaba de la peña o roca que los seguía, los hijos de Dios beberán del río que procede de la Roca Eterna de los Siglos.

Ezequiel comenta: "Me hizo volver luego a la entrada de la casa; y he aquí aguas que salían de debajo del umbral de la casa hacia el oriente; porque la fachada de la casa estaba al oriente, y las aguas descendían de debajo, hacia el lado derecho de la casa, al sur del altar." **Ezequiel 47:1.**

cartílago de los huesos, ayuda en la sanidad de las heridas, y actúa como antihistamínico ante las alergias y la gripe. Tanto la vitamina A como la C son poderosos antioxidantes que combaten el cáncer.

Las frutas son una rica fuente de fibras solubles que protegen el corazón y mejoran la diabetes. Aunque el diabético no puede abusar del consumo de las frutas por su contenido alto de azúcar, a lo menos, deberá consumir 3 frutas por día y en compañía de algún otro alimento para así menguar la absorción de la azúcar en la sangre.

Las frutas secas en particular son una rica fuente de minerales como el hierro que cura la anemia microcítica y tienen propiedades laxantes que previenen la constipación. Las frutas anaranjadas y el banano contienen mucho potasio que regula la presión y beneficia el corazón. Los melones y las moras rojas contienen propiedades diuréticas y son beneficiosas para las vías urinarias.

Semillas y nueces. Las semillas son el germen que contienen todos los genes para la reproducción de la planta o el árbol del reino vegetal. Son ricos en nutrientes para suplir las necesidades nutritivas de la planta en su primer desarrollo.

Botánicamente, los cereales, muchas especies, leguminosas, y nueces son semillas. Pero desde el punto de vista dietético, las semillas se dividen en semillas y nueces:

1. Las semillas incluyen la semilla de girasol, de ajonjolí, de calabaza, de marañón, etc.
2. Las nueces incluyen la almendra, nuez del brasil, la pacana, la nuez del nogal, la avellana, el coco, el cacahuete o maní, el pistacho, etc.

El 94% de toda la producción de nueces en el mundo consta de coco y cacahuete o maní. El coco es oriundo de las tierras trópicas y el maní viene de Sur América (7).

Las semillas y nueces son una rica fuente de grasas, particularmente, de los ácidos grasos poliinsaturados y el ácido graso esencial linoleico, con excepción del coco que es rico en

ácidos grasos saturados. Las investigaciones han demostrado que los ácidos grasos poliinsaturados decrecen los niveles de colesterol en la sangre. Las semillas y nueces también proveen vitaminas como el complejo de vitaminas B, que es tan importante para el sistema nervioso, y la vitamina E, cuya función incluye nutrir la piel y detoxificar los radicales libres producidos en el cuerpo. Las semillas y nueces parecen ser pequeños almacenes de multiminerales como el magnesio, cobre, cromo, calcio, hierro, selenio y cinc (8).

Por regla general, las semillas tienden a proveer un mayor contenido de proteínas y menos grasas que las nueces. Tanto las semillas como las nueces contienen una proporción mayor de grasa, igual de proteínas, y menor de carbohidratos que las leguminosas o frijoles.

Un estudio realizado en el estado de California, sugiere que consumir una mano de semillas o nueces protege al corazón contra las enfermedades cardiovasculares. Sin embargo, ya que las semillas y nueces tienen una alta proporción de grasas, no se deben consumir en exceso pues pueden contribuir al sobrepeso y la obesidad. Como dice el proverbio, "tan malo es pasarse como no llegar."

Alegóricamente, las semillas y nueces podrían compararse a la leche materna que es alta en grasa y nutrientes para alimentar al bebe que debe mantener un desarrollo acelerado. Los aborígenes de las Américas y de Asia acostumbraban hacer una especie de leche de nueces. La leche de almendras y ajonjolí son deleitosas al paladar. Son un sustituto apropiado para los niños y adultos que desean aumentar su consumo de calcio pero son alérgicos a la leche de vaca.

Dos frutos especiales. "Y Jehová Dios hizo nacer de la tierra todo árbol delicioso a la vista, y bueno para comer; también el árbol de vida en medio del huerto, y el árbol de la ciencia del bien y del mal." "Y mandó Jehová Dios al hombre, diciendo: De todo árbol del huerto podrás comer; mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás, porque el día que de él comieres, ciertamente morirás." **Génesis 2:9,16,17.**

El Lago de Fuego. Así como Dios envió un diluvio para el mundo antediluviano y envió lluvias de fuego para Sodoma y las ciudades del valle y una peste maligna para el pueblo codicioso de codornices en el desierto, enviará las siete plagas postreras y un diluvio de fuego con la segunda venida de Cristo.

"Fue el primero, y derramó su copa sobre la tierra, y vino una úlcera maligna y pestilente sobre los hombre que tenían la marca de la bestia, y adoraban su imagen." **Apocalipsis 16:2.**

La úlcera maligna y pestilente será peor que el cáncer y mas temible que el SIDA. Será hedionda, dolorosa, ardiente e incurable. Es el resultado de generaciones de degeneración de la raza y abuso de la especie y de nuestra mismo ambiente. Si bien es el resultado de haber vivido en contra de la ley sagrada y moral de Dios, también se debe a un estilo de vida inmoral y una dieta malsana y un apetito intemperante.

Al concluir las siete plagas postreras, vendrá Cristo como Rey de Reyes y Señor de Señores y destruirá a todos los impíos. Y después del veredicto del juicio, su gloria causará que caiga fuego del cielo y destruya a Satanás, sus ángeles caídos, y todos los impíos resucitados para oír su sentencia final.

"Pero los cielos y la tierra que existen ahora, están reservados por la misma palabra, guardados para el fuego en el día del juicio y de la perdición de los hombres impíos.... Esperando y apresurándoos para la venida del día de Dios, en el cual los cielos, encendiéndose, serán deshechos, y los elementos, siendo quemados, se fundirán! Pero nosotros esperamos, según sus promesas, cielos nuevos y tierra nueva, en los cuales mora la justicia." **II Pedro 3:7,12-13.**

"Desfalleciendo los hombres por el temor y la expectación de las cosas que sobrevendrán en la tierra...Cuando estas cosas comiencen a suceder, erguíos y levantad vuestra cabeza, porque vuestra redención está cerca." **Lucas 21:26,28.**

Las enfermedades de hoy eran común en el tiempo de Egipto según los paleontólogos y la Biblia. Las enfermedades de Egipto se debían en gran parte a la dieta malsana que consumían. Se daban a la glotonería y la embriaguez. Ellos vivían a base de "ollas de carne" (**Exodo 16:4**), de "pescado" (**Números 11:5**), de vino y de "pan hasta saciar[se]" (**Exodo 16:4**). La misma dieta hoy produce consecuencias similares: enfermedad y muerte.

Lo que Dios le prometió al Israel de antaño es aplicable aun en nuestro tiempo: "Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador." **Exodo 15:26.**

¿Pero que ha sucedido? La iglesia ha ido de regreso a Egipto. Sus feligreses nominales desean las "ollas de carne" de Egipto. **Exodo 16:3.** No quieren ser vegetariano sino omnívoros y comer la dieta de Egipto.

"La iglesia ha dejado de seguir en pos de Cristo, su líder, y está volviéndose firmemente hacia Egipto." **Servicio Cristiano, p. 50.**

"Nuestros hábitos de comer y beber muestran si somos del mundo o de aquellos a quienes el Señor con la fuerza poderosa de su verdad ha separado del mundo... Dios ha hablado en la historia de los hijos de Israel, a quienes para su propio bien les evitó un régimen a base de carne, alimentándolos con pan del cielo: 'pan de nobles comió el hombre.' (Salmos 78:25.) Pero el pueblo fomentó su apetito terrenal; y cuanto más concentró sus pensamientos en las ollas de carne de Egipto, tanto más odió el alimento que Dios le dio para guardar su salud física, mental y moral. Anheló las ollas de carne de Egipto, y en esto hizo justamente como algunos han hecho en nuestro tiempo." **Estudios Escogidos de los Testimonios, p. 288, 289.**

La primera dieta también incluía el fruto del árbol de la vida. Este contenía todos los elementos o nutrientes necesarios para prolongar la vida eternamente. Era un alimento perfecto. En nuestros días, no existe alimento igual que pueda proveer todos los 40 nutrientes conocidos en las proporciones necesarias para mantener la vida y fomentar la salud. De seguro era una fruta deleitosa no solo a la vista sino al paladar. El fruto además le concedía longevidad al hombre. De ahí que la raza antediluviana llegaría a vivir casi un milenio debido a la herencia tan beneficiosa que recibirían de Adán y Eva, quienes comieron del fruto del árbol de la vida.

Dios le pidió a nuestros primeros padres que se abstuvieran del fruto del árbol de la ciencia del bien y del mal. El fruto de este árbol también se le llamaba el fruto del árbol prohibido. La Biblia no dice que halla sido la manzana, sino que era simplemente una fruta bella y codiciable a los ojos.

"Y vio Dios todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera." **Génesis 1:31.**

Dios consideró esta dieta frugífera muy buena. Y si Dios lo consideró buena, ¿quiénes somos nosotros para negar que la dieta original es buena? Las investigaciones científicas en el área de nutrición han corroborado la declaración de Dios en el primer capítulo de Génesis que una dieta de origen vegetal es la mas saludable.

La dieta veterinaria original. Hasta los animales eran vegetarianos al principio. Ninguno comía carne. "Y a toda bestia de la tierra, y a todas las aves de los cielos, y a todo lo que se arrastra sobre la tierra en que hay vida, toda planta verde les será para comer. Y fue así." **Génesis 1:30.**

Por lo tanto, la anatomía y la fisiología de los animales que hoy se conoce como carnívoros debe haber sido diferente antes de la entrada del pecado. En su interior, sus vías digestivas habrán sido como el sistema digestivo largo de los animales herbívoros u omnívoros. Además, los animales que hoy son carnívoros deben haber sido muy sumisos y pacíficos en el Edén-- pues allí no existía la muerte. Una dieta a base de carne es

producto de la entrada del pecado y la muerte en nuestro mundo.

Anatomía vegetariana del hombre. Anatómicamente, el hombre fue hecho para una alimentación sin carne. Toda la anatomía del hombre se asemeja mas a las características de los animales herbívoros, que son vegetarianos, y no a las de los carnívoros, que se alimentan principalmente de la carne de otros animales. Vea la Tabla 1.

La dentadura del hombre y de los herbívoros consiste de muchos dientes, planos y cuadrados, dientes simétricos, dientes unidos y una quijada con mucha movilidad. Es una dentadura similar a la del caballo o la vaca. Mientras que la dentadura de los carnívoros, como el perro o el león, consta de colmillos, dientes de forma triangular, dientes irregulares, dientes bien separados, y una quijada con poca movilidad. Los molares del hombre y los herbívoros son llanos para masticar, pero los de los carnívoros son afilados para trasquilar y rasgar. La saliva del hombre y de los herbívoros es neutral, mientras que la saliva de los carnívoros es ácida.

El estómago del hombre produce casi tres veces menos ácido que el estómago de los animales carnívoros. El pH del estómago de los herbívoros es 4 a 5.5, mientras que el pH de los carnívoros es menor de 2.

El mismo largo de los intestinos del hombre testimonia que no esta creado para subsistir de la carne. El intestino de los animales carnívoros es corto para que no se putrifique la carne. El canal gastrointestinal del hombre y de los herbívoros es 12 veces el tamaño de su tronco, mientras que el de los animales es solo tres veces el tamaño de del tronco. Los intestinos de los animales herbívoros y del hombre son convulsionados y doblados para proveer una mayor superficie. Los intestinos de los animales carnívoros son lisos y rectos proveyendo poca superficie.

La orina del hombre vegetariano y de los herbívoros es mas alcalina con un pH de 6 a 8, y la de los carnívoros es muy ácida siendo menor de un pH de 5.

así como en los días de Noé. "Como fue en los días de Noé, así también será en los días del Hijo del Hombre, comían, bebían, se casaban y se daban en casamiento, hasta el día en que entró Noé en el arca, y vino el diluvio y los destruyó a todos." **Lucas 17:26,27.**

La Consecuencia por la Desobediencia

Existen dos consecuencias por la desobediencia a la dieta original que Dios desea que su pueblo del fin adopte. La primera consecuencia es la enfermedad y la muerte. La segunda consecuencia es la destrucción total de nuestro mundo y su sistema con la segunda venida de Cristo y el lago de fuego.

La Enfermedad. La ciencia hoy ha demostrado que el consumo de carne es perjudicial para la salud. Numerosos estudios han confirmado que la carne contiene un alto porcentaje de grasa, ácidos grasos saturados, colesterol, amino ácidos con alta concentración de azufre y nitrógeno, además de toxinas, hormonas, microbios (levadura, virus, bacterias, mohos) que predisponen hacia enfermedades crónicas y agudas del Siglo XX. El consumo de carne aumenta el riesgo de contraer cáncer, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus, osteoporosis, artritis, gota, etc.

"El riesgo de contraer enfermedad aumenta diez veces al consumir carne." **Healthful Living, p. 100, no. 454** [También en **Estudios Escogidos de los Testimonios, p. 291**].

"Cánceres, tumores, y varias otras enfermedades infamatorias son en gran medida causadas por comer carne." **Healthful Living, p. 100, no. 458.**

Jesús profetizó que dichas enfermedades azotarían a nuestro mundo antes de su regreso. Habló que habrían "pestes... en diferentes lugares." **Mateo 24:7.** Esas pestes son epidemias. El mencionó específicamente la causa número uno de muerte en el mundo occidente: al desfallecimiento por problemas cardiovasculares.

limpias y bebiendo vino.

"Y he aquí gozo y alegría, matando vacas y degollando ovejas, comiendo carne y bebiendo vino, diciendo: Comamos y bebamos, porque mañana moriremos. Esto fue revelado a mis oídos de parte de Jehová de los ejércitos; Que este pecado no os será perdonado hasta que muráis, dice el Señor, Jehová de los ejércitos." **Isaías 22:13,14.** ¿Qué es pecado? "Transgresión de la ley" moral de Dios. **I Juan 3:4.** ¿Qué pecado estarían los judíos espirituales cometiendo en los últimos días? El texto cita "matando vacas y degollando ovejas" como "un pecado que no será perdonado."

Isaías va más allá y dice que los que comen carne están comiendo vegetales de segunda mano. El animal recibió su nutrición de las plantas y el que come a ese animal esta comiendo, por así decirlo, plantas procesada y de segunda mano.

"Voz que decía: Da voces. Y yo respondí: ¿Qué tengo que decir a voces? Que toda carne es hierba, y toda su gloria como flor del campo." **Isaías 40:8.**

"Los que comen carne no hacen más que comer cereales y verduras de segunda mano, pues el animal recibe de tales productos el alimento que lo nutre. La vida que estaba en los cereales y en las verduras pasa al organismo del ser que los come. Nosotros a nuestra vez la recibimos al comer la carne del animal. ¡Cuánto mejor sería aprovecharla directamente, comiendo el alimento que Dios dispuso para nuestro uso." **Ministerio de Curación, p. 241.**

Glotonería. Jesús amonestó a sus fieles que estarían viviendo en los días de su regreso a la tierra, que tuvieran cuidado de no caer en el pecado de la glotonería y la embriaguez. "Mirad también por vosotros mismos, que vuestros corazones no se carguen de glotonería y embriaguez y de los afanes de esta vida, y venga de repente sobre vosotros aquel día." **Lucas 21:34.**

El dijo además que su regreso ocurriría cuando en la tierra estuvieran repitiendo los pecados del mundo antediluviano. La perversión dietética del fin sería el comer carne y el beber vino,

Tabla 1. Diferencias anatómicas y fisiológicas entre herbívoros y carnívoros.

Factores	Herbívoros	Carnívoros
dentadura	dientes planos cuadrados simétrica	Colmillos triangulares irregular
molares	llanos para masticar	afilados para trasquilar
espacio entre dientes	unida	separada
quijada	movible para masticar	poca movilidad
saliva	neutral	ácida
forma de beber	por succión	lamiendo
estómago	pH 4-5.5	pH <2-3
intestinos	Largos doblados 12x el tronco muchas superficie	Cortos lisos 3x el tronco poca superficie
orina	alcalina pH 6-8	Ácida pH <5
calor corporal	suda por poros	suda por la lengua o exhalan

La misma forma de eliminar el calor corporal es diferente entre el hombre y los herbívoros al compararse a los carnívoros. El hombre y los herbívoros eliminan el calor corporal sudando por los poros, pero los animales carnívoros por la lengua y la respiración.

Como dijo un filósofo, "toda la estructura del cuerpo humano, hasta sus insignificantes detalles, corresponde a una alimentación vegetal." El salmista alude a esta maravilla de la creación del hombre como una obra formidable de Dios. Dios

hizo las entrañas del hombre y ellas testifican que al principio el hombre fue hecho para una alimentación de origen vegetal y sin carne. "Porque tú formaste mis entrañas; Tú me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; Estoy maravillado, Y mi alma lo sabe muy bien." **Salmo 139:13,14.**

"El régimen señalado al hombre al principio no incluía ningún alimento de origen animal" (9). "Dios dio a nuestros primeros padres alimento que él había establecido que la raza humana debía consumir. Era contrario a su plan que se quitara la vida a ningún ser viviente. No había de haber muerte en el Edén. El fruto de los árboles del huerto constituía el alimento exigido por las necesidades del hombre" (10).

En resumen, la dieta original consistía de cinco clases de alimentos:

1. el agua,
2. los cereales o granos,
3. las frutas,
4. las semillas y nueces,
5. y el fruto del árbol de la vida.

La Perversión de la Dieta Original

"He aquí, solamente esto he hallado: que Dios hizo al hombre recto, pero ellos buscaron muchas perversiones." **Eclesiastés 7:29.** Dios lo hizo todo perfecto al principio, pero el hombre pervirtió su dieta y la creación de Dios. ¿Cómo fue que la pervirtió?

"Tu primer padre pecó." **Isaías 43:27.** "Y vio la mujer que el árbol era bueno para comer, y que era codiciable para alcanzar la sabiduría; y tomó de su fruto, y comió; y dio también a su marido, el cual comió así como ella. Entonces fueron abiertos los ojos de ambos, y conocieron que estaban desnudos; entonces cosieron hojas de higuera, y se hicieron delantales." **Génesis 3:6,7.**

Eva primero codició el alimento prohibido por Dios, el fruto

Santo, debemos presentar nuestros "cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios."

"Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional. No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta." **Romanos 12:1,2.**

La buena voluntad de Dios es que regresemos al principio, a la dieta original de la creación, a un estilo de vida vegetariano sin el consumo de carne. Y cuanto no más, ya que vivimos en el fin del tiempo, en el tiempo profético de Yom Kippur y el tiempo de Laodicea--el pueblo del juicio.

La dieta del período de Laodicea consiste de:

1. agua,
2. cereales,
3. frutas,
4. nueces y semillas,
5. vegetales y vainas,
6. plantas medicinales,
7. y productos lácteos bajos en grasa y huevos.

Estos 7 grupos de alimentos contienen todos los elementos básicos necesarios para mantener y promover la salud y prevenir la enfermedad. Además, el cristiano de Laodicea evitará las carnes (limpias e inmundas), el alcohol, las drogas y las plantas nocivas (como la coca, el tabaco, el café, el mate, y el té chino). ¿Por qué? Por que su cuerpo el templo del Espíritu de Dios y su Sumo Sacerdote hasta haciendo expiación por su alma en el Yom Kippur profético.

La Perversión de la Dieta del Fin

Carne y el Alcohol. El profeta Isaías mirando hacia el tiempo del fin, relató un evento común de su día como ejemplo de la dieta de los infieles Laodicenses en el último período de iglesia. El describe dos pecados de los últimos días: comiendo carnes

perjudicial al alma sino como "ocasión de caer" a los hermanos que optarían por imitarnos en el mal. En su tiempo, los gentiles conversos tenían una gran tentación con los alimentos ofrecidos a los ídolos. Si un hermano veía a otro comiendo de los alimentos y carnes ofrecidas a los ídolos, este se ofendería y quizás sería animado a optar la misma costumbre pagana o a abandonar la fe.

"De esta manera, pues, pecando contra la débil conciencia, contra Cristo pecáis. Por lo cual, si la comida, le es a mi hermano ocasión de caer, no comeré carne jamás, para no poner tropiezo a mi hermano." **I Corintios 8:12,13.**

Pablo optó por ser vegetariano y declaró enfáticamente que "no comeré carne jamás." La palabra para alimento en griego es "broma." La palabra para carne en griego es "kreas." Pablo dijo si la comida ["broma"] le es a mi hermano ocasión de caer, no comeré carne ["kreas"] jamás."

La Hermana White después de haber hecho un estudio detallado de la salud, el alma y la alimentación, escribió a principios de siglo: "El régimen a base de carne es un asunto serio. Vivirán los seres humanos a base de carne de animales muertos? La respuesta, por la luz que Dios me ha dado es: '¡No, decididamente no!'" **Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p. 480, no. 714 [1897].** "Los que usan carne desatienden todas las advertencias que Dios ha dado concerniente a esta cuestión. No tienen evidencia de que andan en sendas seguras. No tienen la menor excusa por comer carne de animales muertos." **Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p. 458, no. 659 [1902].**

"Con respecto a la carne todos podemos decir; 'No la toquéis.'" **Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p. 482, p. 718 [1902].**

"Las hortalizas, las legumbres, las frutas y los cereales deben constituir nuestro régimen alimenticio. Ni un gramo de carne debiera entrar en nuestro estómago. El consumo de carne es antinatural." **Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p. 454, no. 649 [1903].**

Considerando que nuestro cuerpo es templo del Espíritu

del árbol de la ciencia del bien y del mal. Luego, lo tomó en sus manos y lo comió. Finalmente, Eva le ofreció el fruto prohibido a su esposo Adán quién optó por comer del mismo fruto y correr su suerte. En ese instante se alteró la naturaleza del hombre y luego el mismo medio ambiente.

Al comer del fruto del árbol de la ciencia del bien y del mal, lamentablemente, nuestros primeros padres pervirtieron su dieta original. Cada generación sucesiva también ha errado en el comer. Han adoptado un régimen intemperante y comido alimentos prohibidos o malsanos. La apetito depravado del hombre se convirtió en una lucha poderosa para nuestra raza.

De todas las tentaciones, el apetito es el instinto mas difícil de vencer. "Una de las tentaciones mas fuertes que el hombre tiene que enfrentar es el asunto del apetito" (11). "El poder dominante del apetito causará la ruina de millares de personas, que, si hubiesen vencido en ese punto, habrían tenido fuerza moral para obtener la victoria sobre todas las demás tentaciones de Satanás. Pero los que son esclavos del apetito no alcanzarán a perfeccionar el carácter cristiano" (12).

Cristo al venir a esta tierra enfrentó la misma tentación estando en el desierto de Israel. El vino como el postrer Adán para corregir el fracaso del primer Adán en el Edén. Pero Cristo enfrentó la misma tentación de la serpiente antigua en circunstancias mas desfavorables. El tenía una herencia de 4,000 años de pecado, estaba en un área desértica, se hallaba ayunando y debilitado. Adán enfrente su tentación del apetito con la serpiente antigua, estando lleno de vitalidad, sin mancha de pecado, en un paraíso, bien alimentado por el fruto del árbol de la vida, y en todo su vigor juvenil. Mas Cristo venció el apetito ayunando y citando la palabra de Dios en el momento del conflicto con el diablo.

La primera tentación del diablo para Cristo fue que convirtiera unas piedras en pan. "Y vino a él el tentador, y le dijo: Sí eres el Hijo de Dios, dí que estas piedras se conviertan en pan." **Mateo 4:3.** Cristo venció sobre la tentación del apetito citando la palabra de Dios y adoptando un ayuno para romper

los deseos carnales del comer intemperante. "El respondió y dijo: Escrito está: No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios." **Mateo 4:4**. El postrer Adán, Jesucristo, no cedió a la instigación de Satanás. Cristo nos dio ejemplo de como vencer el instinto del apetito depravado. La fe unida al ayuno son armas poderosas para el creyente en su lucha por dominar su paladar.

La Consecuencia de la Desobediencia

La consecuencia de una dieta prohibida fue la pérdida del paraíso, de la vida eterna, del derecho de comer del árbol de la vida y la comunión directa con el Creador. "Echó, pues, fuera al hombre, y puso al oriente del huerto de Edén querubines, y una espada encendida que se revolvía por todos lados, para guardar el camino del árbol de la vida." **Génesis 3:24**.

Con pesar salieron Adán y Eva del paraíso del Edén para trabajar la tierra y criar una familia que estaría sujeto al pecado, la enfermedad, y la muerte. Dios envió querubines armados con espadas de rayos láser para impedir el paso al Edén. Dicho Edén con toda su belleza permaneció en esta tierra hasta poco antes del diluvio universal. Era un testimonio a toda la generación antediluviana de la realidad del paraíso y de la creación.

"Por tanto, como el pecado entró en el mundo por un hombre, y por el pecado la muerte, así pasó a todos los hombres, por cuanto todos pecaron." **Romanos 5:12**. Por el pecado de Adán, entró en nuestro planeta y sistema solar el pecado y la muerte. Por este pecado original, la herencia que reciben todos de Adán es una naturaleza sujeta al pecado y la muerte. Es mas fácil hacer el mal que hacer el bien. Los niños nacen con la facultad de hacer su propia voluntad y buscar el mal. Como dice el salmista David, "He aquí, en maldad he sido formado, Y en pecado me concibió mi madre." **Salmo 51:5**. Solo mediante esfuerzos desmedidos de los padres y de los mismo pequeños, se adquieren hábitos de temperancia y de dominio propio en hacer el bien y comer una dieta saludable y santa.

Debe quedar endeblemente grabado en nuestro ser que por

Santo, y se que no es bueno comer carne ni beber vino, pero decido comer carne de todos modos, entonces soy culpable del pecado de omisión. "Al que sabe hacer lo bueno y no lo hace, le es pecado."

Soy culpable como transgresor del sexto mandamiento que dice "no matarás." **Exodo 20:13**. Por mi comida malsana y tóxica de carnes, estoy aumentando el riesgo de contraer enfermedad, menguar mi longevidad y destruir mi cuerpo, mente, y alma. Por mi intemperancia soy culpable de un suicidio lento y de destruir el templo del Espíritu Santo. Tendré que dar cuenta ante la ley de Dios en el juicio.

"Porque cualquiera que guardare toda la ley, pero ofendiere en un punto, se hace culpable de todos. Porque el que dijo: No cometerás adulterio, también ha dicho: No matarás. Ahora bien, si no cometes adulterio, pero matas, ya te has hecho transgresor de la ley. Así hablad, y así haced, como los que habéis de ser juzgados por la ley de la libertad." **Santiago 2:11,12**.

"Esta complacencia en cualquiera de los miembros de la familia humana es pecado... El comer alimentos que **no producen buena sangre**, es obrar en contra de las ley de nuestro organismo físico, y en violación de la ley de Dios." **Evangelismo, p. 197 [Carta 123, 1899]**.

"Los pasteles de carne y los encurtidos, que nunca debieran hallar cabida en un estómago humano, proporcionarán una **sangre de pésima calidad**." **Joyas de los Testimonios, tomo 1, p. 189 [Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p. 411, no. 575] [1870]**.

"¿Cuándo los que conocen la verdad, harán su decisión en favor de los principios rectos para este tiempo y para la eternidad? ¿Cuándo serán fieles a los principios de la reforma pro salud? ¿Cuándo aprenderán que es peligroso comer carne? Se me ha instruido que diga que si alguna vez el consumo de carne fue seguro, no lo es ahora." **Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p. 459, no. 663 [1902]**.

San Pablo no solo consideraba el consumo de carne como

literalmente "Dios es juez." Daniel escribió del juicio para el pueblo del juicio--Laodicea.

El Santuario del Alma. El otro santuario al cual aludimos anteriormente esta en la tierra y es el alma de cada creyente. San Pablo dice en tres diferentes ocasiones que nuestro cuerpo es el santuario del Espíritu Santo.

"¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruye el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros santo es." **I Corintios 3:16,17.**

"¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios." **I Corintios 6:19,20.**

"...Porque vosotros sois templo del Dios viviente, como Dios dijo: Habitaré y andaré entre ellos, y seré su Dios, y ellos serán mi pueblo." **II Corintios 6:16.**

Si nosotros somos el templo de Dios, entonces debemos hacer solo lo que es bueno para nuestros cuerpos, porque si destruimos nuestro templo, Dios nos destruirá a nosotros.

San Pablo dice que "no destruyas la obra de Dios por causa de la comida." "Bueno es no comer carne, ni beber vino, ni nada en que tu hermano tropiece, o se ofenda, o se debilite." **Romanos 14:20,21.**

Es bueno no comer carne, ni beber vino. Esto fue lo que Dios declaró varias veces al principio de la creación de la tierra cuando hizo el mundo vegetal y le enseñó a nuestros primeros padres la dieta vegetariana sin carne. "Y vio Dios que era bueno." "Y vio Dios todo lo que había hecho y era bueno en gran manera." **Génesis 1:12,31.**

Santiago, el hermano de crianza de Jesús, dice: "y al que sabe hacer lo bueno, y no lo hace, le es pecado." **Santiago 4:17.**

Así que si yo se que mi cuerpo es el templo del Espíritu

la transgresión en la dieta original se perdió el paraíso y se cosechó el pecado, la enfermedad y la muerte. Para recobrar el paraíso, la justicia y la vida, se necesitará una fidelidad a las leyes dietéticas de Dios y una fe en su poder restaurador que solo mediante un Salvador se podrá alcanzar. Por falta de fe y desobediencia se perdió el Edén y solo será por una fe viviente y una obediencia perfecta que se podrá recobrar el Edén.

Referencias del Capítulo I

1. Morris, H.M. (1976). The Creation of Man. **The Genesis Record.** Grand Rapids, MI: Baker Book House, página 89.
2. Briggs, G.M. y Calloway, D.H. (1979). Water and Minerals: The Electrolytes (Sodium, Potassium, and Chlorine). **Bogert's Nutrition and Physical Fitness, décima edición.** Philadelphia: Saunders College Publishing, páginas 239, 240.
3. Bennion, M. (1980). Cereal Grains and Milling. **The Science of Food.** San Francisco: Harper & Row, Publishers, página 250.
4. *Ibíd*, página 252.
5. *Ibíd*, página 203.
6. *Ibíd*, página 206, 207.
7. Ensminger, A.H., Ensminger, M.E., Konlande, J.E., y Robson, J.R.K. (1983). Nuts. **Foods and Nutrition Encyclopedia, volumen 2.** Clovis, CA: Pegasus Press, página 1620.
8. *Ibíd*, página 1621.
9. White, E.G. (1959). La carne considerada como alimento. **Ministerio de Curación.** Bogotá, Colombia: Asociación Publicadora Interamericana página 240.
10. White, E.G. (1990). **Consejos Sobre Régimen Alimenticio.** Bogotá, Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, número 639, página 445.
11. White, E.G. (1897). **Healthful Living.** Battle Creek, MI: Medical Missionary Board, número 323, página 74.
12. White, E.G. (1987). **Joyas de los Testimonios, tomo 1.** Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, páginas 422, 423.

Capítulo II

La Dieta Antediluviana

(4004 A.C.-2348 A.C.)

Una Dieta Vegetariana

La Dieta Antediluviana (antes del diluvio) duró desde la pérdida del paraíso, cerca del 4004 A.C., hasta el diluvio que ocurrió alrededor del 2348 A.C.. La Dieta Antediluviana abarcó un período de cerca de 1500 años y diez generaciones. Según los griegos, fue la época de la legendaria Atlantis. Según la Biblia, fue la época de los patriarcas. En ella vivieron Adán, Enoc, Matusalén y Noé. La línea genealógica de dichos hombres antes del diluvio esta registrada en varios capítulos del Viejo y Nuevo Testamento: **Génesis 5, I Crónicas 1:1-4, y Lucas 3:36-38**. Dios determinó que los fieles deberían comer una dieta vegana. La dieta vegana excluye aun los derivados de productos animales como los huevos y los lácteos, y se limita a los cereales, frutas, semillas y nueces, hierbas y vegetales, hongos, y algas marinas.

La Primera Modificación en la Dieta

La segunda dieta ordenada por Dios aparece en **Génesis 3:18,19**: "Espinosa y cardos te producirán, y comerás las plantas del campo. Con el sudor de tu rostro comerás el pan hasta que vuelvas a la tierra, porque de ella fuiste tomado..." Hasta entonces, Dios no había dado permiso para consumir "las plantas del campo" que son la gran familia de los vegetales. En **Génesis 1:29**, había dado permiso para ingerir "las hierbas que dan semilla" que son los cereales. Ahora, debido a que Dios prohíbe el acceso al fruto del árbol de la vida, la dieta del hombre necesita ser fortificada para prevenir la desnutrición. Dios le instruye al hombre que añada a su dieta los vegetales y plantas

Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p. 223, no. 305.

"La carne...es un alimento estimulante que enardece la sangre y excita los nervios." **Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p. 475, no. 705.**

San Juan dice, "Y todo aquel que tiene esta esperanza en él [Cristo], se purifica a sí mismo, así como él es puro." **I Juan 3:3.**

El pueblo de Laodicea, el pueblo del juicio, se purifica a sí mismo aquí en la tierra mientras su sumo sacerdote intercede por ellos y busca borrar los pecados de los que le siguen.

"¿Y quién podrá soportar el tiempo de su venida? ¿o quién podrá estar en pie cuando él se manifieste? Porque él es como fuego purificador, y como jabón de lavadores. Y se sentará para afinar y limpiar la plata; porque limpiará a los hijos de Leví, los afinará como a oro y como a plata, y traerán a Jehová ofrenda en justicia." **Malaquías 3:2-3.**

Esa purificación incluye un ayuno de comer carne y beber vino. Así como el sacerdote ayunaba de comer carne en el día de expiación, los fieles ayunan de comer carne en este tiempo de expiación, de purificación, y de juicio.

"En esta etapa de la historia de la tierra el comer carne es deshonoroso a Dios." **Bible Training School, 19 de julio de 1902.**

"Si hubo alguna vez un tiempo en que la alimentación debía ser de la clase más sencilla, es ahora. No debe ponerse carne delante de nuestros hijos. Su influencia tiende a excitar y fortalecer las pasiones inferiores, y tiende a amortiguar las facultades morales.... Dios os ha dado un tabernáculo que cuidar y conservar en la mejor condición para su servicio y gloria." **Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p. 75, no.94.**

Como Daniel, los hijos de Dios estando en un mundo como Babilonia, se proponen "en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía..." Sino que piden que se les den "legumbres a comer , y agua a beber." **Daniel 1:8,12.**

Es interesante ver como Daniel en hebreo significa

2. un día de sábado de reposo,
3. un día de vestiduras sagradas,
4. y un día de "aflicción" y "ayuno". **Levítico 23:32 y Hechos 27:9**. En ese día todo Israel ayunaba incluyendo el sumo sacerdote.

Normalmente, durante la vigencia de la ley ceremonial, los sacerdotes les era lícito comer del sobrante de la carne de los sacrificios. "Y hará el sacerdote expiación por él en cuanto al pecado que cometió en alguna de estas cosas, y será perdonado [el pecador]; y el sobrante será del sacerdote, como la ofrenda de vianda." **Levítico 5:13**.

"Y traerás a Jehová la ofrenda que se hará de estas cosas, y la presentarás al sacerdote, el cual la llevará al altar. Y tomará el sacerdote de aquella ofrenda lo que sea para su memorial, y lo hará arder sobre el altar; ofrenda encendida de olor grato a Jehová. Y lo que resta de la ofrenda será de Aarón y de sus hijos..." **Levítico 2:8-10**.

Pero en el día de expiación, Yom Kippur, el sumo sacerdote no comía del sobrante de la carne ni de lo que restaba de la carne del sacrificio, sino que la carne y su piel era quemada fuera del santuario.

"Y sacarán fuera del campamento el becerro y el macho cabrio inmolados por el pecado, cuya sangre fue llevada al santuario para hacer la expiación; y quemarán en el fuego su piel, su carne y su estiércol." **Levítico 16:27**.

¿Qué significa esto? Significa que el día de expiación prefiguraba el gran tiempo de expiación que iniciaría en 1844 con la entrada de Cristo al lugar santísimo para purificar a su pueblo en la tierra. Cristo borraría los pecados de su pueblo. Y su pueblo estaría de ayuno. No comería carne, ni vestiría prendas, joyas, ni oro, ni plata y observaría su santo Sábado durante el tiempo de expiación.

"El ayuno verdadero, que debiera recomendarse a todos, es abstinencia de todo estimulante, y el debido consumo de alimentos sencillos que Dios ha provisto en abundancia."

silvestres, los hongos, las algas marinas y la comida cocida.

La dieta nueva incluía vegetales, hierbas silvestres, hongos, algas marinas, además de cereales, frutas, semillas y nueces del período pasado. También se introduce la comida cocinada como el pan, pues Dios dijo "comerás el pan." **Génesis 3:19**. Por lo tanto, aquí nos limitaremos a repasar algunas características de estas cinco añadiduras a la dieta: la comida cocida, las plantas silvestres, los vegetales, hongos y algas marinas.

La comida cocida. Adán conocía el uso del fuego al igual que todos sus descendientes. Es muy significativo que el Señor ordenó a nuestros primeros padres a consumir alimentos cocinados, hervidos, y horneados, pues la ciencia de alimentos nos muestra como muchos vegetales no son digeribles a menos que se cocinen. Al cocerse la composición de nutrientes aumenta y se evaporan los tóxicos. Por ejemplo, la yuca, que es un tubérculo contiene el venenoso cianuro, pero al hervirse, el cianuro se evapora y el almidón de la yuca se vuelve mas digerible.

El pan ha sido la vara del hombre desde tiempos antediluvianos. Es sorprendente notar como en cada área del globo civilizaciones alcanzaron un gran desarrollo con el cultivo de algún cereal que luego era cocido en alimento. Los chinos del río Amarillo crecían el arroz y el mijo. Los caldeos del renombrado Eufrates y egipcios del río Nilo cultivaban el trigo y hacían con el un pan aplastado y tostado. Los hebreos del Jordán conocían la cebada. Los mayas con sus cenotes (ríos subterráneos) araban la tierra para sembrar el maíz y hacían con el la tortilla. Los aztecas del lago Tenochtitlan tenían el amaranto. Los incas del lago Titicaca cultivaron el quinoa y lo cocinaban y consumían como una sopa.

Las plantas silvestres. Muchas plantas silvestres son también medicinales. Para extraer las propiedades benéficas de dichas plantas medicinales, se secan, cosen en agua, y se beben como un té. Ellas contienen minerales, vitaminas, y "fitoquímicos." Los fitoquímicos son sustancias no-nutritivas con propiedades farmacéuticas que sirven como medicina para curar diferentes

malestares y aun enfermedades. Los fitoquímicos son las propiedades químicas activas de las hierbas. Cada día se descubren mas y mas fitoquímicos en la plantas silvestres tradicionalmente usadas por los antiguos chinos del Asia, nativos indios de las Américas, y de los habitantes negros del Africa. Algunos ejemplos de plantas muy benéficas son la manzanilla, el romero, el tilo, el boldo, la uña de gato, la cola de caballo, el espino blanco, el amargón, la yerba buena, la yerba de San Juan, etc. Son el laboratorio verde de la naturaleza para sanidad y prevención de las enfermedades.

La familia de los vegetales. Los vegetales según la ciencia de alimentos incluyen a los menos 6 grupos de las diferentes partes de la planta: hojas, tallos, flores, frutas, raíces y tubérculos, y semillas:

1. Vegetales hojas: como espinaca, lechuga, acelga, berro, repollo o col, etc. Por regla general, mientras mas verde y vivo sea el color de la hoja del vegetal, mayor será el contenido de carotenoides, vitaminas A y C que funcionan como antioxidantes y protegen las células contra los radicales libres y el cáncer. Dichas hojas también son una rica fuente de ácido linolénico, un ácido grasos poliinsaturado esencial para la piel y para combatir el cáncer.
2. Vegetales tallos y renuevos: como espárragos, apio, nacíos de alfalfa, etc. Botánicamente, el tallo es la parte de la planta que crece opuesto a las raíces y sustenta las hojas, flores, frutas y semillas (1).
3. Vegetales flores: brocol, coliflor, flores de bruselas, alcachofa, etc. La flores son el brote reproductivo de la planta con hojas de colores llamativos y que pueden ser fértiles o no fértiles. Dicho grupo con la añadidura del repollo o col contienen flavonoides y glucosinolatos que estimulan las enzimas innatas del hombre que detoxifican el cuerpo (2).

Tanto las hojas, los tallos y las flores de la familia de los vegetales contienen fibras insolubles que limpian los intestinos, previenen la constipación, regulan la azúcar en la sangre, y

o juicio investigador comenzó en 1844 D.C. y estaba prefigurado en el día de expiación del tiempo de la ley ceremonial. Necesitamos repasar lo que se hacía en el día de expiación para comprender la solemnidad del tiempo en que vivimos.

En el día de expiación en el tiempo de Israel, durante la vigencia del a ley ceremonial, Dios purificaba el santuario terrenal. Era el único día del año en que solo el sumo sacerdote podía entrar con la sangre del sacrificio en el lugar santísimo del santuario. Era indispensable que el santuario fuese purificado pues simbólicamente estaba sucio por la transferencia de pecados de los hijos de Israel al santuario.

"Así purificará el santuario, a causa de las impurezas de los hijos de Israel, de sus rebeliones y de todos sus pecados..." **Levítico 16:16.**

"Porque en este día se hará expiación por vosotros, y seréis limpios de todos vuestros pecados delante de Dios." **Levítico 16:30.**

Los rabinos nos dicen que era el día en que Dios daba el fallo sobre cada Israelita. "Porque consideramos al [día de] Yom Kippur no solo como un día en el cual nuestro veredicto es sellado sino también como el día en el cual Dios perdona nuestros pecados..." "Yom Kippur es un día de muchas abstenciones." **Practical Judaism [Judaísmo Práctico], por el Rabino Israel Meir Lau, p. 239, 240.**

El día de expiación, era un sábado ceremonial y era considerado el "sábado de sábados." **Levítico 23:32 (versión hebrea).** El pueblo y el sacerdote se abstendían de trabajar en sábado y de vestir joyas, oro y prendas costosas.

"Día de sábado es para vosotros, y afligiréis vuestras almas, es estatuto perpetuo. Hará la expiación el sacerdote que fuere ungido y consagrado para ser sacerdote en lugar de su padre; y se vestirá las vestiduras de lino, las vestiduras sagradas." **Levítico 23:31,32.**

Es decir, el día de Yom Kippur o día de expiación era:

1. un día de purificación y perdón de pecados,

debemos recordar la creación al principio y debemos adorar al Creador.

"Vi volar por en medio del cielo a otro ángel, que tenía el evangelio eterno para predicarlo a los moradores de la tierra, a toda nación, tribu, lengua y pueblo, diciendo a gran voz: Temed a Dios, y dadle gloria, porque la hora de su juicio ha llegado; y adorad a aquel que hizo el cielo y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas." **Apocalipsis 14:6,7.**

Este mensaje del primer ángel nos exhorta a reconocer el Creador porque la hora del juicio final ha llegado. Recuerda que Laodicea literalmente significa "pueblo del juicio." Y además en un juicio aparecen "testigos." Jesús no solo se identifica a la iglesia de Laodicea como el "principio de la creación de Dios" sino como "el Testigo Fiel y Verdadero" del juicio investigador. **Apocalipsis 3:14.**

¿Cuándo comenzó el período de Laodicea y el juicio investigador? El profeta Daniel nos dice que al concluir las 2,300 tardes y mañanas comenzaría el juicio en el lugar santísimo del santuario celestial. "Hasta dos mil trescientas tardes y mañanas; luego el santuario sería purificado." **Daniel 8:14.** D i c h a profecía de 2,300 años, pues un día equivale a un año proféticamente (**Números 14:34** y **Ezequiel 4:6**), comenzó el 456½ A.C. con el edicto de la reconstrucción de Jerusalén por el emperador Artaxerxes y concluyó el 22 de octubre del año 1844 D.C., en el día de expiación conocido por los judíos como "Yom Kippur."

Al concluir las 2,300 años, se inicia el último período de iglesia conocido como Laodicea, "pueblo del juicio" y el tiempo de expiación o Yom Kippur.

Hoy sabemos que existen dos santuarios que necesitan ser "purificados." Uno esta en el cielo donde Jesús aboga por los fieles como Sumo Sacerdote. "Porque no entró Cristo en el santuario hecho de mano, figura del verdadero, sino en el cielo mismo para presentarse ahora por nosotros ante Dios." **Hebreos 9:24.** Y el otro describiremos mas adelante.

El Santuario Celestial. La purificación del santuario celestial

aumentan la población de bacterias aeróbicas o amigas en la microflora del colon.

4. Vegetales frutas: como zapallo, calabaza, calabazilla, berenjena, pimiento, ají, tomate, pepino, etc. Todas las frutas botánicamente son los ovarios de las plantas y contienen semillas. Pero esta familia es diferente de las otras frutas tradicionales, porque los vegetales frutas son menos dulces, las fibras son insolubles, contienen proteínas, y tienen un pH mas alcalino.
5. Vegetales raíces, tubérculos, y bulbos: como ajo, cebolla, zanahoria, remolacha, papa (patatas), yuca, malanga (tiquisque), yautía, ñame, etc. Todos estos crecen debajo de la tierra. Dichas raíces, tubérculos, y bulbos son ricas en almidones o carbohidratos complejos. Algunos como la papa y la yuca se asemejan mucho a los cereales en su composición química. El ajo y la cebolla contienen fitoquímicos con propiedades curativas en el tratamiento de las enfermedades cardiovasculares, problemas de la presión arterial, irregularidades en los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre, y además son poderosos medicamentos en su función antiviral y fungicida y antibacterial.
6. Vegetales semillas o vainas: como frijoles o porotos, lentejas, garbanzos, chícharos, frijoles de limas, habas, arvejas, gandules, soya, etc. Las semillas son el germen con la información genética necesaria para que la planta se reproduzca. Por lo general, la familia de los frijoles nacen en vainas. Son una rica fuente de proteínas, carbohidratos complejos, ácidos grasos poliinsaturados, fibras solubles, minerales como el hierro, vitaminas del complejo B, fitoquímicas y fitoestrógenas. Las fitoestrógenas funcionan como hormonas femeninas que protegen la próstata del hombre y los senos de la mujer contra el cáncer.

En resumen, la familia de los vegetales son ricos en proteínas, ácidos grasos poliinsaturados, fibras insolubles y solubles, carbohidratos complejos o almidones, vitaminas y minerales,

fitoquímicos y fitoestrógenas. En sí, los vegetales son un grupo variado de alimentos bajos en calorías y altos en nutrientes. Son considerados alimentos de alta densidad nutritiva. Cada día necesitamos consumir a los menos 3 servidas o porciones típicas de vegetales según las recomendaciones del departamento de salud en los Estados Unidos de América.

Los Hongos. Adán y sus descendientes probablemente consumieron hongos en su dieta. Los hongos comestibles probablemente surgieron cuando Dios declaró "espinos y cardos te producirá, y comerás las plantas de campo." **Génesis 3:18.** Fueron incluidos en la dieta antediluviana.

En biología, los hongos forman un reino: el reino fungoso. Desde el punto de vista de nutrición, dos clases de hongos son de importancia: la levadura y los hongos o champiñones.

1. La Biblia hace muchas referencias a la levadura, pues se usaba para hornear el pan y para fermentar el jugo de uva en vino. Alegóricamente, simboliza tanto el pecado (**I Corintios 5:8**) como la obra del Espíritu Santo en el hombre (**Mateo 13:33**). El pecado infla al hombre de soberbia y orgullo. Mas el Espíritu Santo leuda al hombre de gracia, justicia y amor.
2. Los hongos comestibles aunque frecuentemente se clasifican con los vegetales no son plantas. Son una rica fuente de proteína, mineral potasio y la vitamina B-3 o niacina, y proveen pocas calorías (3).

Las Algas Marinas. En el vasto océano existen plantas marinas simples o unicelulares, capaces de realizar la función de fotosíntesis (convirtiendo la energía solar en alimento como la clorofila) denominados algas marinas que varían en color y tamaño. Existen mas de 2,500 variedades de plantas marinas. Grupos entre los irlandeses de Europa, los habitantes del lago Cad en África, los japoneses de Asia y los aztecas de América, desde tiempos muy antiguos, han utilizado las algas marinas como alimento (4). Se clasifican en tres grupos según su color: algas verdes, algas marrón, y algas rojas (5).

1. Aunque su composición nutricional puede variar mucho,

Capítulo VII

VII. La Dieta Laodicea (1844 D.C. - La Segunda Venida de Cristo) Una Dieta Vegetariana.

La Dieta Laodicea data desde el fin de las 2,300 tardes y mañanas hasta la segunda venida de Cristo.

La Dieta Para El Período de Laodicea

Jesús en mandó a Juan a que le escribiese una carta a la iglesia de Laodicea. Laodicea en griego literalmente significa "pueblo del juicio" o "pueblo de justicia." "Y escribe al ángel de la iglesia en Laodicea: He aquí el Amén, el testigo fiel y verdadero, el principio de la creación de Dios..." **Apocalipsis 3:14.**

Es significativo que Jesús se hubiese identificado como el Creador y haya hecho mención de la "creación de Dios." De este modo parece que él desea que sus fieles vuelvan su atención al "principio", a la misma semana de la "creación." En la creación, Dios escogió una dieta vegetariana para la raza humana. "Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer." **Génesis 1:29.** Dicha dieta debería ser la dieta del pueblo que le ha tocado el privilegio de vivir en el tiempo de Laodicea.

La iglesia de Laodicea es la última de las siete iglesias citadas en Apocalipsis y representa el pueblo de Dios del fin del tiempo. Es el pueblo que conoce y predica el último mensaje de advertencia a mundo a punto de perecer--es el triple mensaje angélico que aparece en Apocalipsis 14. El mensaje del primer ángel al igual que la carta a la iglesia de Laodicea, nos señala que

dado gracias, les dio, diciendo: Bebed de ella todos." **Mateo 26:27.**

La Consecuencia Por la Desobediencia

Dios permitió que los Romanos vinieran destruyeran el templo en Jerusalén en el año 70 D.C. Murieron mas de un millón de judíos. Jesús profetizó la destrucción de Jerusalén en numerosas oportunidades. Recordemos que la destrucción de Jerusalén es un prototipo de la destrucción del mundo en el día final. Con el templo destruido, ya los judíos ni los judíos conversos podrían ofrecer sacrificios en el altar, ni cumplir toda la ley ritual que fue abolida en la cruz. Según los judíos hasta el día de hoy, ellos no ofrecen sacrificios de animales porque no tienen un templo.

"Pero cuando viereis a Jerusalén rodeada de ejércitos, sabed entonces que su destrucción ha llegado.... Y caerán a filo de espada, y serán llevados cautivos a todas las naciones; y Jerusalén será hollada por los gentiles, hasta que los tiempos de los gentiles se cumplan." **Lucas 21:21,24.**

La iglesia apostólica tuvo que tomar medidas de disciplina tanto contra los que continuaron causando división y conflicto con sus ideas de la ley ritual y sus restricciones dietéticas como contra los que querían comer de los alimentos sacrificados a los ídolos.

"Mas os ruego, hermanos, que os fijéis en los que causan divisiones y tropiezos en contra de la doctrina que vosotros habéis aprendido, y que os apartéis de ellos. Por tales personas no sirven a nuestro Señor Jesucristo, sino a sus propios vientres, y con suaves palabras y lisonjas engañan los corazones de los ingenuos." **Romanos 16:17,18.**

"Porque por ahí andan muchos, de los cuales os dije muchas veces, y aun ahora lo digo llorando, que son enemigos de la cruz de Cristo; el fin de los cuales será perdición, cuyo dios es el vientre, y cuya gloria es su vergüenza; que sólo piensan en lo terrenal. **Filipenses 3:18-19.**

las algas verdes son una rica fuente de proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, fibras insolubles (5), ácidos nucleicos (6), y clorofila. La clorofila se conoce como un poderoso anticarcinógeno. En la farmacia o casa de salud, se ofrecen a la venta suplementos de algas verdes como la clorela y spirulina. La clorela se recomienda para levantar las defensas del sistema inmunológico y para la anemia. La spirulina se usa en el tratamiento de la obesidad, pues da la sensación de llenura al consumirse con agua.

2. Entre las algas de color marrón la mas renombrada es el kelp. Dicha alga es una rica fuente de carbohidratos, carotenoides, vitamina D, vitamina K, vitaminas del complejo B y aun de la vitamina B-12, proteína y mas de 60 diferentes minerales incluyendo el sodio, potasio y yodo. El kelp tiene un sabor marino o a pescado. Según los japoneses, el consumo de kelp contribuye a la longevidad (7).
3. De las algas de color rojo, una de la mas usada en la industria de alimentos es la carragena. También se conoce como musgo irlandés, pues cerca de Carragena, Irlanda, los irlandeses la utilizaron como alimento. Es como un chicle alimentario que fácilmente se vuelve espeso y es usado en la preparación de muchos productos como el yogurt, pudines, harinas y pastelería comercial (8).

Mito de las Proteínas. Muchos al oír de una dieta vegetariana se preocupan por el riesgo de contraer una desnutrición por falta de proteínas. Esto es un mito. Todos los grupos de alimento con excepción de las frutas contienen proteínas. Además, la sabiduría de Dios es evidente en los consejos que él transmite a través de su palabra inspirada. En el libro de Ezequiel, aparece una recomendación dietética con base científica. Es sorprendente, que 2,400 años antes que surgiera la ciencia de la nutrición, ya la Biblia había registrado la necesidad de combinar los alimentos para proveer una dieta apropiada de proteínas.

Las proteínas están formadas por más de 20 amino ácidos, pero solo 8 son esenciales para la vida. Si la dieta provee los 8 amino ácidos esenciales, entonces el cuerpo humano tiene la facultad de fabricar los 12 restantes amino ácidos y todas las proteínas para fomentar la vida. Las proteínas de origen vegetal se clasifican según su composición de amino ácidos. El amino ácido en menor proporción para las necesidades humanas en un alimento es considerado el amino ácido limitante. Por ejemplo, los vegetales de vainas o frijoles, tienen la metionina como amino ácido limitante. Los cereales tienen la lisina como amino ácido limitante. **Ezequiel 4:9** específicamente recomienda que se mezclen los frijoles con los cereales para proveer una dieta de proteínas completas. Al mezclar los alimentos apropiados las proteínas se complementan y se provee todos los amino ácidos esenciales y necesarios. "Y tu toma para ti trigo, cebada, habas, lentejas, millo y avena, y ponlos en una vasija, y hazte pan de ellos el número de los días que te acuestes sobre tu lado; trescientos noventa días comerás de él."

El trigo, la cebada, el millo y la avena son cereales deficientes en lisina. Las habas y lentejas son vainas o frijoles deficientes en metionina. Pero lo que le falta a los cereales, le sobra a las vainas y viceversa. Al combinarse se crea un complemento idóneo de todos los amino ácidos esenciales. Otra combinación perfecta es consumir los vegetales hojas, con frijoles y semillas. O se puede combinar los vegetales hojas, semillas y nueces con algún cereal o papas (patatas).

Frutas con Vegetales. Conviene mencionar aquí que para los de débil digestión, no es recomendable mezclar en una misma comida frutas con vegetales. "Si deseamos preservar la mejor salud, deberíamos evitar consumir vegetales y frutas en la misma comida. Si el estómago es débil, hará un esfuerzo desmedido, y el cerebro se confundirá, y no será capaz de ejercer un esfuerzo mental. Haz una comida de frutas y luego de vegetales en la próxima" (9).

La Longevidad y la Dieta Vegetariana. Esta época antediluviana fue renombrada por ser longeva. La Biblia cita que

Alcohol. Entre los gentiles conversos, otros, especialmente en la ciudad de Corinto, se dieron a la glotonería y la borrachera en ocasiones de la celebración de la Santa Cena. Pablo les escribió y les amonestó que dejaran la embriaguez y la glotonería y que no abusaran de la cena del Señor.

"Cuando, pues, os reunís vosotros, esto no es comer la cena del Señor. Porque al comer, cada uno se adelanta a tomar su propia cena; y uno tiene hambre, y otro se embriaga. Pues qué, ¿no tenéis casa en que comáis y bebáis? ¿O menospreciáis la iglesia de Dios, y avergonzáis a los que no tienen nada? ¿Qué os diré? ¿Os alabaré? En esto no os alabo." "De manera que cualquiera que comiere este pan o bebiere esta copa del Señor indignamente, será culpado del cuerpo y de la sangre del Señor. **I Corintios 11:20-22, 27.**

Con el establecimiento de la iglesia Romana y del Papado surgió "la misa" como una perversión de la Santa Cena. Misa literalmente quiere decir "sacrificio." La doctrina de la transubstanciación mantiene que el pan y el vino se convierten en el cuerpo real y la sangre real de Cristo. Que dichos alimentos no son un símbolo, ni un tipo, sino que en realidad se convierten el cuerpo y la sangre de Cristo. Al participar de la misa, los feligreses se convierten en caníbales y Cristo es sacrificado miles de veces cada día.

Pedro enseñó que "Cristo padeció una sola vez por los pecados" (**I Pedro 3:18**). Pablo concuerda al decir que Cristo "se presentó una vez para siempre por el sacrificio de sí mismo para quitar de en medio el pecado" (**Hebreos 9:26**). Pero la misa enseña lo opuesto, pues mantienen los obispos de Roma que con cada misa Cristo es sacrificado de nuevo.

Además, en la misa usan un pan leudado y no el pan sin levadura. Usan vino fermentado, un producto de alcohol y de descomposición, y solo participa el sacerdote del vino y no los feligreses de la capilla.

Jesús había dado instrucción explícita que del jugo de uvas de la copa debían beber todos. "Y tomando la copa, y habiendo

En su carta a los **Colosenses (2:14,16)**, Pablo les declaró sencillamente que Jesús había anulado la ley ceremonial y que no era obligatoria su observancia. Así como había cambiado el sacerdocio, también había cambiado la ley ritual que había inaugurado el sacerdocio levita. "Porque cambiado el sacerdocio, necesario es que haya también cambio de ley." **Hebreos 7:12**. La ley ritual cesaba y el nuevo pacto de la ley moral continuaba.

Sacrificios a los ídolos. Habían también gentiles conversos que regresaban a sus costumbres paganas de comer de los alimentos sacrificado a los ídolos. Otros rehusaban ir al mercado a comprar alimentos sanos por temor que algunos de esos alimentos habían sido ofrecido a ídolos.

"De todo lo que se vende en la carnicería [el original dice mercado], comed, sin preguntar nada por motivos de conciencia... Si algún incrédulo os invita, y queréis ir, de todo lo que se os ponga delante comed, sin preguntar nada por motivos de conciencia. Mas si alguien os dijere: Esto fue sacrificado a los ídolos; no lo comáis, por causa de aquel que lo declaró, y por motivos de conciencia; porque del Señor es la tierra y su plenitud." **I Corintios 10:25,27,28**.

Muchos se confunden al leer la palabra "carnicería." La palabra en el griego es "makellon" y literalmente significaba en el tiempo de Pablo "mercado." Yo estuve en la ciudad de Corinto y camine por las ruinas del mercado al cual Pablo se refería. Allí se vendían todo tipo de alimentos, así como en los supermercados del Norte o como los mercados centrales de Latino América. Se vendía sangre y Pablo no iba a escribir en contra de la carta apostólica. A veces se vendían esclavos y se vendía toda clase de animales inmundos.

Pero también se vendían en los mercados los productos de la tierra: cereales, frutas, vegetales, nueces y semillas. De todo estos productos de la tierra que se venden en el mercado, podían comprar y comer los gentiles conversos, con solo una excepción. Ya fuera en el mercado o en casa de un incrédulo como invitado, si alguien declaraba que dichos alimentos habían sido ofrecidos a los ídolos, no lo podían comer.

la línea de Set, los hijos de Dios, vivieron cerca de 900 años cada uno. (Vea la Tabla 1.) Eran años literales de 360 días por año. Si se obtiene un promedio de las 10 primeras generaciones antediluvianas, esos patriarcas vegetarianos vivieron 881 años sin incluir a Enoc quién fue traspasado al cielo sin ver la muerte. El hecho que esas 10 generaciones antediluvianas fueron vegetarianos, indirectamente alude a que la dieta tiene una influencia significativa sobre la salud y la longevidad de la raza humana.

Tabla 1. Las 10 Primeras Generaciones.

Hombres Vegetarianos	Años de Vida
Adán	930
Set	912
Enos	905
Cainán	910
Mahalaleel	895
Jared	962
Enoc ¹	365-?
Matusalén	969
Lamec	777
Noé.....	950
Sem ²	600
Promedio	881

¹ Enoc fue llevado al cielo sin ver la muerte. El nunca murió y no esta incluido en el promedio.

² Sem vivió la mayor parte de su vida después del diluvio y comió una dieta omnívora.

Indudablemente, hubieron otros factores además de la dieta que contribuyeron a la longevidad de los antediluvianos. La atmósfera del mundo, el eje de la tierra, la penetración de los rayos ultravioletas, y el efecto de haber comido del fruto del árbol de la vida contribuyeron colectivamente a una raza longeva y gigante.

La ciencia hoy ha confirmado que una dieta vegetariana prolonga la vida por un promedio de siete años y disminuye el riesgo de contraer enfermedades crónicas por un 50%. La Asociación Dietética Americana ha declarado "que las dietas vegetarianas son saludable y adecuadas nutricionalmente." Y añade que "una considerable cantidad de data científica sugiere una relación positiva entre el estilo de vida vegetariano y la reducción de riesgo de varias enfermedades y condiciones crónicas degenerativas, tales como la obesidad, enfermedad coronaria arterial, hipertensión, diabetes mellitus, cáncer del colon, y otras" (10).

Las evidencias científicas parecen indicar que el estilo de vida de los vegetarianos contribuye aun mas a la longevidad y la salud que la misma dieta. Por estilo de vida, se entiende el abstenerse de fumar, de usar drogas, de beber alcohol, de usar plantas medicinales, de meditar, de una vida pacífica, y de estar en armonía con la naturaleza y con Dios.

En resumen, la dieta del período postedénico o antediluviano consistía de:

1. agua,
2. cereales,
3. frutas,
4. semillas y nueces,
5. vegetales,
6. hierbas o plantas silvestres,
7. hongos,
8. algas marinas,
9. y alimentos cocinados.

Como luego veremos en los capítulos posteriores, dicha dieta vegetariana es sumamente saludable para el cuerpo, para la mente, y para el mismo espíritu del hombre o la mujer interior.

La Perversión de la Dieta Antediluviana

La Biblia nos declara que no hay nada nuevo debajo del sol. "¿Qué es lo que fue? Lo mismo que será. ¿Qué es lo que ha sido

23:27.

Los fariseos ayunaban todos los días lunes y jueves, desde que salía el sol hasta que se ponía. En la parábola del fariseo y el publicano que subieron al templo, se hace referencia a esta costumbre de ayunar dos días por semana:

"El fariseo, puesto de pie, oraba consigo mismo de esta manera: Dios, te doy gracias porque...ayuno dos veces a la semana." **Lucas 18:11,12.**

Hasta el día de hoy, los judíos ortodoxos aunque no ayunan en esos dos días, si se reúnen en sus sinagogas todos los lunes y jueves para leer los cinco libros de Moisés: El Torah.

Dichos ayunos ya no eran obligatorios después de la muerte de Cristo. Pablo se refiere al que ayuna como "al que no come" y al que no ayuna como "al que come."

"El que come, no menosprecie al que no come, y el que no come, no juzgue al que come; porque Dios le ha recibido." **Romanos 14:3.**

"Uno hace diferencia entre día y día; otro juzga iguales todos los días. Cada uno esté plenamente convencido en su propia mente. El que hace caso del día, lo hace para el Señor; y el que no hace caso del día, para el Señor no lo hace. El que come, para el Señor come, porque da gracias a Dios; y el que no come, para el Señor no come, y da gracias a Dios." **Romanos 14:5,6.**

Una vez más, los días a que Pablo se refiere son los días festivos y ceremoniales de la ley ritual, los ayunos acordados por los dirigentes de Israel que ya leímos en Zacarías y a los dos días de ayuno semanales de los fariseos. En ningún momento se refiere Pablo al sábado semanal de la ley moral en este contexto. Ni aparece la palabra sábado en todo el capítulo.

Además de los ayunos, los fariseos conversos deseaban imponer los nueve días festivos de **Levítico 23**, todos los sábados ceremoniales, y la observancia de Rosh Hodesh (luna nueva) incluyendo el consumo y la bebida de alimentos especiales o la abstención de los mismos en algunos de esos días.

leche" (**Hebreos 5:12,13**), las "legumbres" (**Romanos 14:2**), "las viandas" (**I Corintios 3:2; 6:13**).

En resumen, el período de la Dieta de los Gentiles incluía:

1. agua,
2. cereales y viandas,
3. frutas,
4. vegetales y legumbres,
5. semillas y nueces,
6. lácteos y huevos,
7. la Santa Cena con su jugo de uva y pan sin levadura
8. la carne de animales desangrados que no hubieran sido ahogados, pero no su sangre.

La Perversión de la Dieta de los Gentiles

Pablo años mas tarde tuvo que todavía hacer frente a los judíos conversos de la secta de los fariseos que deseaban imponer la ley ritual con todas sus restricciones a los gentiles cristianos. Los falsos maestros enseñaban al pueblo a observar la pascua, a cumplir con los días de ayuno judío, a observar lunas nuevas, a celebrar los días festivos y sábados rituales de la ley ceremonial.

Ayuno. Pablo escribió que si alguno ayunaba era una decisión personal, pero no debía imponerle el ayuno a los demás, pues la ley ceremonial y todos los mandamientos de hombres habían quedado abolido, incluyendo los cuatro días de ayuno al año que menciona **Zacarías 8:19**, el día de expiación que aparece en **Levítico 23:27** y los dos días de ayuno por semana de los fariseos.

"Así ha dicho Jehová de los ejércitos: El ayuno del cuarto mes, el ayuno del quinto, el ayuno del séptimo y el ayuno del décimo, se convertirán para la casa de Judá en gozo y alegría, y en festivas solemnidades. Amad, pues, la verdad y la paz." **Zacarías 8:19**.

"A los diez días de este mes séptimo será el día de expiación; tendréis santa convocación, y afligiréis [se refiere al ayuno] vuestras almas, y ofreceréis ofrenda encendida a Jehová." **Levítico**

hecho? Lo mismo que se hará; y nada hay nuevo debajo del sol." **Eclesiastés 1:9**. Así como nuestros primeros padres pervirtieron la dieta original estando en el Edén, de una manera similar la descendencia de su primer hijo, Caín, pervirtieron la dieta antediluviana estando fuera del Edén.

"Y Ada dio a luz a Jabal, el cual fue padre de los que habitan en tiendas y crían ganados." **Génesis 4:20**.

La descendencia de Caín comenzó a criar ganado y a comer carne. Se hizo omnívora. La dieta omnívora es la que incluye alimentos de origen vegetal y animal. Los antediluvianos también comían animales inmundos y bebían la sangre de los animales.

Jesús dijo que entre los pecados del mundo antes del diluvio, estaba el recasamiento, la glotonería y borrachera, el beber alcohol y comer carne. Y añadió que esos mismos pecados existirían en la tierra antes de la caída del diluvio de fuego en su segunda venida a la tierra. "Porque como en los días antes del diluvio estaban comiendo y bebiendo, casándose, y dando en casamiento, hasta el día en que Noé entró en el arca, y no entendieron hasta que vino el diluvio, y se los llevó a todos, así será también la venida del Hijo del Hombre." **Mateo 24:38-39**. Jesús aquí alude a que una intemperancia en el comer y el beber nubla la mente e impide "entender" las verdades de Dios.

Esa generación infiel, de la descendencia de Caín, llegó a ser sumamente violenta y feroz. Adquirió las mismas pasiones del reino animal carnívoro y omnívoro que consumían en sus mesas. Al comer carne los sentimientos y hormonas y toxinas de los animales muertos pasan al que los devora cambiando su naturaleza humana pasiva en violenta. Ellos se corrompieron moralmente y civilmente antes del diluvio.

"Y se corrompió la tierra delante de Dios, y estaba la tierra llena de violencia. Y miró Dios la tierra, y he aquí que estaba corrompido su camino sobre la tierra. Dijo pues, Dios a Noé: He decidido el fin de todo ser, porque la tierra está llena de violencia a causa de ellos; y he aquí que yo los destruiré con la tierra." **Génesis 6:11-13**.

"Pero después de la caída, los hombres prefirieron seguir sus

deseos pecaminosos: y como resultado, aumentaron rápidamente los delitos y la desgracia. No se respetaba el vínculo matrimonial ni los derechos de propiedad.... Gozaban matando los animales; y el consumo de la carne como alimento los volvía aún más crueles y sedientos de sangre, hasta que llegaron a considerar la vida humana con sorprendente indiferencia" (11).

"La gente que vivió antes del diluvio comía alimentos de origen animal y gratificaba su apetito hasta que se colmó la copa de la iniquidad, y Dios limpió la tierra de su contaminación moral mediante el diluvio" (12).

"Los habitantes del mundo antiguo comían y bebían con intemperancia. Consumían carne aunque Dios no les había dado permiso para comerla: Comían y bebían con exceso, y sus apetitos depravados eran ilimitados. Se entregaron a una idolatría abominable. Se tornaron violentos y feroces, y tan corrompidos, que Dios no pudo soportarlos durante más tiempo. Su copa estaba rebosante de iniquidad, de modo que Dios limpió la tierra de su contaminación moral mediante el diluvio" (13).

El pensamiento del hombre se corrompió de tal manera comiendo carne que solo meditaba en hacer el mal. "Y vio Jehová que la maldad de los hombres era mucha en la tierra, y que todo designio de los pensamientos del corazón de ellos era de continuo solamente el mal." **Génesis 6:5.**

Los estudios de antropología nutricional y psicología han corroborado a esta observación que existe una relación directa entre la dieta y el comportamiento social. Tomemos por ejemplo, el comportamiento del reino animal. Los animales herbívoros que consumen plantas son mucho más pacíficos y dóciles que los animales carnívoros que se alimentan de la carne de otros animales. El venado, el caballo, la vaca, y la oveja, son más dóciles que el león, el tigre, o el lobo.

La Consecuencia de la Desobediencia

La consecuencia de una dieta pervertida fue la violencia ya descrita. Y la consecuencia de una cultura violenta fue la

"Los sacerdotes...[del] culto pagano practicaban un amplio comercio con las ofrendas que se les llevaban, y los judíos [conversos] temían que los conversos gentiles deshonraran el cristianismo como comprando lo que había sido ofrecido a los ídolos, y sancionaran así, en cierta medida, las costumbres idólatras."

"Además, los gentiles estaban acostumbrados a comer la carne de animales estrangulados, mientras que a los judíos se les había enseñado divinamente que cuando se sacrificaban animales para el consumo, había que tener sumo cuidado de que el cuerpo se desangrara completamente; de otra manera, esa carne no se consideraría apta para el consumo. Dios había ordenado esto a los judíos para que conservaran su buena salud. Los judíos consideraban que era pecaminoso usar sangre como alimento. Sostenían que la sangre era la vida, y que el derramamiento de la sangre era consecuencia del pecado."

"Los gentiles, por el contrario, acostumbraban recoger la sangre de las víctimas de los sacrificios, y usarla en la preparación de los alimentos. Los judíos no creían que era correcto modificar las disposiciones que habían adoptado bajo la dirección especial de Dios." **Los Hechos de los Apóstoles, pp. 157, 158.**

"Ahora, pues, ¿por qué tentáis a Dios, poniendo sobre la cerviz de los discípulos un yugo que ni nuestros padres ni nosotros hemos podido llevar?' Ese yugo no era la ley de los Diez Mandamientos, como aseveran alguno que se oponen a la vigencia de la ley; Pedro se refería a la ley ceremonial, que fue anulada y desprovista de significado por la crucifixión de Cristo."

"Plugo al Espíritu Santo no imponer la ley ceremonial a los conversos gentiles, y la actitud de los apóstoles en cuanto a este asunto era como la actitud misma del Espíritu de Dios." **Los Hechos de los Apóstoles, pp. 160-161.**

Este período de los gentiles, incluyó todo el tiempo de las epístolas de Pablo. En sus cartas, él hace referencia a las clases de alimentos de su día, además de los cereales como "el pan" y de las frutas como el jugo de uvas (**I Corintios 10:16,17**), "la

sombra de los que ha de venir; pero el cuerpo es de Cristo."
Colosenses 2:14,16.

Con la muerte de Cristo en la cruz, ya no era necesario observar Rosh Hodesh (la luna nueva), ayunar en Yom Kippur (un sábado ceremonial), vivir en cabañas por una semana, observar la pascua (un día festivo), ni comer el cordero pascual con las yerbas amargas (comidas rituales), etc.

Solo el pan sin levadura y el jugo de uvas de la pascua fueron transferidas a la nuevo testamento con el rito de la santa cena establecida por el Señor antes de morir. Jesús nos mandó en este período de los gentiles que participemos de la cena del Señor "en memoria" de él.

"...El Señor Jesús, la noche que fue entregado tomó pan; y habiendo dado gracias, lo partió, y dijo: Tomad, comed; esto es mi cuerpo que por vosotros es partido; haced esto en memoria de mí. Así mismo tomó también la copa después de haber cenado, diciendo: Esta copa es el nuevo pacto en mi sangre; haced esto todas las veces que la bebiereis, en memoria de mí. Así, pues, todas las veces que comiereis este pan, y bebiereis esta copa, la muerte del Señor anunciáis hasta que él venga." **I Corintios 11:23-26.**

Las únicas otras restricciones dietéticas de la vieja ley ceremonial que pasaron con vigencia a la período de los gentiles, fueron las de la carta apostólica de **Hechos 15:29**: "Que os abstengáis de lo sacrificado a ídolos, de sangre, de ahogado y de fornicación; de las cuales cosas si os guardaréis, bien haréis. Pasadlo bien."

Es decir, las cuatro restricciones de la ley ceremonial establecidas por el concilio de apóstoles y discípulos y ancianos de la iglesia primitiva fueron:

1. abstenerse de los alimentos y carnes sacrificado a ídolos,
2. abstenerse de sangre,
3. abstenerse de carnes de animales ahogados--que no hayan sido desangrados,
4. y abstenerse de fornicación.

destrucción por medio del diluvio. La raza longeva, gigante, y antediluviana fue culpable de traer un diluvio universal sobre la faz de la tierra. Esa legendaria Atlantis descrita por Platón fue ahogada en las lluvias torrenciales, maremotos, y explosiones volcánicas que el libro de Génesis registra. La tierra misma vomitó a sus habitantes por su naturaleza violenta, corrupta e inmoral.

Dios amonestó esa generación por medio de Noé, quién construyó un arca. Dios declaró que tendrían 120 años de gracia para arrepentirse antes que llegase el diluvio. **Génesis 6:3** dice, "Más serán sus días ciento veinte años." Pero el mundo antediluviano no tomó en serio la advertencia divina, y Dios envió un diluvio y murió toda aquella raza y descendencia de Caín. "Y dijo Jehová: Raeré de sobre la faz de la tierra a los hombres que he creado, desde el hombre hasta la bestia, y hasta el reptil y las aves del cielo; pues me arrepiento de haberlos hecho." **Génesis 6:3,7.**

San Pedro nos dice que solo ocho se salvaron del mundo antediluviano. "Cuando una vez esperaba la paciencia de Dios en los días de Noé, mientras se preparaba el arca, en la cual pocas personas, es decir, ocho, fueron salvadas por agua." **I Pedro 3:20.**

De entre los 8 sobrevivientes, los tres hijos de Noé fueron los progenitores de las tres razas de los tres continentes Asia, África y Europa. Ellos tuvieron que enfrentar un mundo muy diferente y alterado. Para ello, Dios vio la necesidad de alterar la dieta del hombre una vez más.

Referencias del Capítulo II

1. Real Academia Española (1992). **Diccionario de la Lengua Española, vigésima primera edición, tomo 2.** Madrid, España: Real Academia Española, página 1937.
2. Albers, M. (2000). **Cancer Smart, Part I. Alternative Therapies & Diet.** Berkeley, CA: Institute for Natural Resources, página 8.

3. Ensminger, A, Ensminger, M.E., Konlande, J.E., y Robson, J.R.K. (1983). *Foods and Nutrition Encyclopedia*. Clovis, CA: Pegus Press, tomo 2, páginas 1576-1581.
4. *Ibíd*, tomo 2, páginas 1994, 1995.
5. *Ibíd*, tomo 1, páginas 40, 41.
6. *Ibíd*, tomo 2, páginas 1995-1996.
7. *Ibíd*, tomo 2, 1973-1975.
8. *Ibíd*, tomo 1, páginas 349, 350.
9. White, E.G. (1897). *The Organs of Digestión*. **Healthful Living**. Battle Creek, MI: Medical Missionary Board, número 683, páginas 166, 167.
10. American Dietetic Association. (1988). Position of the American Dietetic Association: Vegetarian diets--technical support paper. **Journal of the American Dietetic Association**, volumen 88, número 3, páginas 352-355.
11. White, E.G. (1995). El Diluvio. **Historia de los Patriarcas y Profetas**. En: Biblioteca del Espíritu de Profecías, tomo I. Harrah, OK: Academy Enterprises, Inc., página 80.
12. White, E.G. (1990). Las Carnes (Continuación de "Las Proteínas"). **Consejos Sobre Régimen Alimenticio**. Bogotá, Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, número 639, página 445.
13. *Ibíd*, número 640, página 446.

se rasgó en dos. "Mas Jesús, habiendo otra vez clamado a gran voz, entregó el espíritu. Y he aquí, el velo del templo se rasgó en dos, de arriba abajo; y la tierra tembló, y las rocas se partieron." **Mateo 27:50,51**.

Dios rasgó el velo del templo significando que toda la ley ceremonial o ritual había cumplido su propósito con la muerte de Cristo en la cruz y que dicha ley ritual ya no tenía vigencia sino que quedaba abolida. El templo mismo con sus sacrificios ya no serían aceptados por Dios.

Charles Spurgeon, conocido como el príncipe de los predicadores y pastor bautista, 100 años mas tarde de Wesley, escribió, "No solamente todos los tipos y profecías y promesas concluían con Cristo, sino que todos los sacrificios típicos de la vieja ley Judía ahora eran abolidos así como explicados. Dichas leyes concluían en él." "Y el velo se rasgó de arriba abajo." ¿Qué significaba esto?... ¿Acaso este milagro también no significaba que desde esa hora todo el sistema de tipos y sombras y ceremonias habían llegado a su fin? Las ordenanzas de un sacerdocio terrenal fueron rasgadas con aquel velo." **El Poder de la Cruz de Cristo, por Charles Spurgeon, p. 139, 164**.

Aunque Jesús no vino para abrogar la ley moral de los diez mandamientos (**Mateo 5:17-18**), si había venido para abrogar y abolir la ley ceremonial. Recuerda que él era "el Cordero de Dios, que quita el pecado del mundo." **Juan 1:29**. "Porque nuestra pascua, que es Cristo, ya fue sacrificada por nosotros." **I Corintios 5:7**.

La muerte de Cristo en la cruz abolió la ley ritual expresada en ordenanzas, los siete sábados rituales (**Levítico 23**), y las comidas asociadas con la celebración de esos días festivos.

"Aboliendo en su carne las enemistades, la ley de mandamientos expresados en ordenanzas". **Efesios 2:15**. "Anulando el acta de decretos que había contra nosotros, que nos era contraria, quitándola de en medio y clavándola en la cruz... Por tanto, nadie os juzgue en comida o en bebida, o en cuanto a días de fiesta, luna nueva o días de reposo, todo lo cual es

Capítulo VI

VI. La Dieta Gentil

(31 D.C. - 1844 D.C.)

Una Dieta Omnívora.

El período de la Dieta Gentil o De los Gentiles abarca el tiempo desde la muerte de Cristo en la cruz hasta el fin de la profecía de los 2,300 tardes y mañanas.

La Dieta Tolerada Por Dios Para Gentiles

Juan Wesley, fundador del Metodismo y recibido de la Universidad de Oxford, escribió en 1771, "La ley ritual o ceremonial, escrita por Moisés a los hijos de Israel, contenía las solicitudes y ordenanzas relacionadas a los viejos sacrificios y al servicio del Templo, los cuales nuestro Señor vino a destruir, disolver, y enteramente abolir.... Pero la ley moral, contenida en los Diez Mandamientos, y enforzada por los profetas el no vino a quitar. No fue el propósito de su venida revocar alguna parte de ella. Esta es la ley que nunca será quitada..." **Las Obras de Juan Wesley, tercera edición, volumen 5, p. 311.**

Al morir Cristo en la cruz, el pronunció las sagradas palabras: "Consumado es. y habiendo inclinado la cabeza, entrego el espíritu." **Juan 19:30.** Con esas palabras de "consumado es", Jesús estaba diciendo que la ley ceremonial o ritual y todas sus especificaciones de comidas y bebidas quedaba abolida. Dicha ley había prefigurado al Mesías. Jesús era el Mesías y él había cumplido todas las promesas, profecías y símbolos de la ley ceremonial.

San Mateo dice que al Jesús declarar "consumado es," el mismo velo del templo que separaba el lugar santo del santísimo

Capítulo III

La Dieta Postdiluviana

(2348 A.C.-1491 A.C.)

Una Dieta Omnívora

La Dieta Postdiluviana duró desde el diluvio, que ocurrió alrededor del año 2348 A.C., hasta el éxodo de Israel de Egipto, que ocurrió hacia el año 1491 A.C.. Es fascinante notar como el diluvio ocurre como 1500 años después de la creación y como el éxodo sucede 1500 años antes del nacimiento de Cristo en Belén. La Dieta Postdiluviana abarcó un período cerca de 1000 años. Era una dieta omnívora--una dieta que incluía los lácteos, huevos, y las carnes limpias como alimentos lícitos.

La Dieta Después del Diluvio

Al concluirse el diluvio, Dios quiso en Su misericordia alterar la dieta del hombre. El le dijo a Noé y a su familia al salir del arca: "Todo lo que se mueve y vive, os será para mantenimiento: así como las legumbres y plantas verdes, os lo he dado todo. Pero carne con su vida, que es su sangre, no comeréis." **Génesis 9:3,4.**

Dios le concedió al hombre el permiso de comer carne de animales limpios que hubiesen sido desangrados.

¿Por qué les permitió comer carnes limpias desangradas? Existen varias razones y entre ellas dos que sobresaltan.

1. Según la tabla de genealogía de Génesis capítulo 5, la edad promedio desde Adán hasta Sem que consta de diez generaciones (sin contar a Enoc que fue llevado al cielo y sigue viviendo hoy) era de 881 años de vida por hombre. Pero después del diluvio, la longevidad del hombre fue drásticamente reducida. La descendencia de

Sem hasta Jacob, que consta también de diez generaciones, aparece en **Génesis 10:10-26,32**. La edad promedio de esas diez generaciones postdiluvianas fue 263 años u ocho veces menos que las diez generaciones antediluvianas. Matusalén vivió 969 años antes del diluvio, pero Jacob de la generación postdiluviana solo vivió 147 años. (Vea la Tabla 2.)

En otras palabras, la vida del hombre fue reducida drásticamente después del diluvio. Dios permitió que el hombre comiese carne para que sus años sobre la tierra fuesen menos que antes. Al vivir menos, el pecador pecaría menos. Al pecar menos, sufría luego menos en su condena en el lago de fuego.

"Después del diluvio la gente comía mayormente alimentos de origen animal. Dios vio que las costumbres del hombre se habían corrompido, y que él estaba dispuesto a exaltarse a sí mismo en forma orgullosa contra su Creador y a seguir los dictámenes de su propio corazón. Y permitió que la raza longeva comiera alimentos de origen animal para abreviar su existencia pecaminosa. Pronto después del diluvio la raza humana comenzó a decrecer en tamaño y en longevidad" (1).

Tabla 2. La Longevidad de las Diez Generaciones Después del Diluvio. Génesis 11

Hombres que comieron carne	Años de Vida
Arfaxad	438
Sala	433
Heber (padre de Hebreos).....	464
Peleg (tiempo de Babel)	239
Reu	239
Serug.....	230
Nacor.....	148
Taré	205
Abraham	175
Isaac.....	180
Jacob (Israel).....	147
Promedio	263

respectivamente.

El profeta Jeremías añade que Jerusalén sería destruida también por no observar el sábado santo de Dios. Aparentemente, los judíos compraban y vendían y cocinaban en sábado transgrediendo el cuarto mandamiento de la ley moral de Dios. Como en sentido figurativo se dice que el fuego que ocurriría en Jerusalén "no se apagará" aunque "consumirá" los palacios de Jerusalén. No se apagaría hasta que no terminase su labor. De igual manera, el fuego del lago de fuego al final del tiempo será un fuego que no se apagará hasta que no concluya su propósito.

"Pero si no me oyereis para santificar el día de sábado, y para no traer carga ni meterla por las puertas de Jerusalén en día de sábado, y haré descender fuego en sus puertas, y consumirá los palacios y no se apagará." **Jeremías 17:27**.

168 A.C. y luchasen por su independencia hasta que llegó Roma a Palestina en 63 A.C.

La Consecuencia Por la Desobediencia

"Guardad, pues, vosotros mis estatutos y mis ordenanzas, no hagáis ninguna de estas abominaciones, ni el natural ni el extranjero que mora entre vosotros (porque todas estas abominaciones hicieron los hombres de aquella tierra que fueron antes de vosotros, y la tierra fue contaminada); no sea que la tierra os vomite por haberla contaminado, como vomitó a la nación que la habitó antes de vosotros." **Levítico 18:26-28**.

La práctica de abominaciones, incluyendo el comer carne de animales abominables y beber bebidas intoxicantes, traería la consecuencia de que la tierra vomitaría a sus moradores como lo hizo con los cananeos, con los sodomitas y con los antediluvianos.

Por la desobediencia en la dieta, Israel sufrió en este período dos cautiverios. El primer cautiverio, principalmente profetizado por Isaías, fue infligido por Asiria sobre Samaria e Israel en 722 A.C. El segundo cautiverio, principalmente profetizado por Jeremías, fue infligido por Babilonia sobre Jerusalén y Judá en 586 A.C. En el cautiverio Babilónico, el templo además fue destruido y quemado en Jerusalén. Los israelitas y judíos fueron muertos a espada, por hambre, por pestilencia y los que sobrevivieron el sitio y la guerra eran vendidos como esclavos.

El profeta Amos fue uno de los tantos profetas que predijeron el cautiverio de Israel. "¡Ay de los reposados en Sión, y de los confiados en el monte de Samaria... beben vino en tazones, y se ungen con los ungüentos más preciosos; y no se afligen por el quebrantamiento de José. Por tanto, ahora irán a la cabeza de los que van a cautividad, y se acercará el duelo de los que se entregan a los placeres." **Amós 6:1,6-7**.

El profeta Amos citó el beber alcohol como una de las razones por las cuales tanto Samaria como Jerusalén en el Monte de Sión, serían llevados en "cautividad" por los Asirios y Caldeos,

2. Además, después del diluvio desapareció toda la flora sobre la tierra y se demoraría la tierra en producir abundante flora y alimento de origen vegetal para el hombre. Hubo un cambio drástico en la superficie de la tierra y en la atmósfera que rodea a nuestro mundo. Por haber desaparecido toda vegetación, Dios le concedió al hombre el permiso de comer carnes limpias.

"Hasta después del diluvio cuando toda vegetación desapareció de la tierra, no recibió el hombre permiso para comer carne" (2).

"Dios no dio al hombre permiso para consumir alimentos animales hasta después del diluvio. Todo aquello a base de lo cual el hombre pudiera subsistir había sido destruido, y por lo tanto el Señor, a causa de la necesidad humana, dio a Noé permiso para comer de los animales limpios que había llevado consigo en el arca. Pero el alimento animal no era el artículo de consumo más saludable para el hombre" (3).

Noé sabía la diferencia entre los animales limpios y sucios aun 1000 años antes que Moisés escribiese la ley de kashruth en **Levíticos 11** y **Deuteronomio 14**. Pues el libro de Génesis registra el mandato de Dios a Noé con respecto a los animales que entrarían en el arca: "De todo animal limpio tomarás siete parejas, macho y su hembra; mas de los animales que no son limpios, una pareja, el macho y su hembra." **Génesis 7:2,3**.

Además, solo los animales limpios eran sacrificados a Dios. Después del diluvio, en agradecimiento a Dios por Su protección, "edificó Noé un altar a Jehová, y tomó de todo animal limpio y de toda ave limpia, y ofreció holocausto en el altar." **Génesis 8:20**. Luego con el pacto levítico, solo 5 clases de animales limpios serían usado como sacrificio y símbolos del Mesías prometido que moría por los pecados del mundo.

Las carnes limpias. Mas adelante, en el capítulo V examinaremos en detalle las características de los animales limpios y sus carnes. Por ahora, basta decir que las carnes de animales limpios tienden a tener una menor proporción de grasa,

ácidos grasos saturados, colesterol, tóxicos, y parásitos que las carnes de animales inmundos.

Sin embargo, todas las carnes, limpias e inmundas, contienen los siguientes componentes que son desfavorables para la salud, la agilidad cerebral, la longevidad, y la espiritualidad del alma.

Tabla 3. Lista de Componentes Desfavorables y Tóxicos en las Carnes.

Componentes Desfavorables en altas concentraciones	Tóxicos
Grasas	parásitos (tenia, trichinosis, etc.), bacterias anaeróbicas (Salmonela, Clostridio, Vibrio), bacterias oportunistas (E. coli), mohos, levaduras, insecticidas, pesticidas, herbicidas, metales tóxicos, (Hg, Pb, Cd, As), residuos de químicos, antibióticos (tetraciclina, penicilina), histamina, ácido úrico, alcohol, hormonas (estrógeno)
ácidos grasos saturados	
colesterol	
amino ácidos (lisina, arginina, histidina y hidróxido de lisina)	
azufre	
fósforo	
nitritos y nitratos (nitrosaminas)	
calorías	
proteínas	

Lácteos. Además, de comer carne de animales limpios que eran desangrados, se le permitió al hombre también consumir alimentos lácteos. Salomón nos dice, "Los corderos son para tus vestidos, y los cabritos para el precio del campo; Y abundancia de leche de las cabras para tu mantenimiento, para mantenimiento de tu casa, y para sustento de tus criadas." **Proverbios 27:26,27.**

Los lácteos incluyen la leche, el queso, la crema, la mantequilla y el yogurt. Dichos alimentos están citados en el Viejo Testamento.

Los productos lácteos deben consumirse pausterizados para evitar contraer enfermedades infecciosas como el tifoideo, la tuberculosis, y otras. El proceso de pausterización destruye los microbio patógenos que son responsables por la transmisión de

Porque el alcohol es astringente y mengua el volumen total. Lo mismo sucede con el cerebro del bebedor de bebidas intoxicantes, su volumen mengua significativamente. El alcohol destruye las neuronas del cerebro irreversiblemente.

El alcohol tiene un efecto directo sobre el sistema nervioso y su habilidad de razonar y responder con facilidad. Hoy el alcohol es responsable por una de cada dos fatalidades por accidente automovilístico en las carreteras y autopistas de E.U.A.

Carnes Inmundas. "Que se quedan en los sepulcros, y en lugares escondidos pasan la noche; que comen carne de cerdo, y en sus ollas hay caldo de cosas inmundas." **Isaías 65:4.**

Los israelitas apóstatas comían carne de cerdos y de otros animales inmundos en lugares altos y en los sepulcros como alimentos sacrificados a los muertos y a Baal, Moloc, Asera, Dagón y muchos otros dioses paganos. Tales costumbres y prácticas eran doblemente pecaminosa. Primero, porque al comer comidas inmundas transgredían la ley ritual. Segundo, porque al comer los alimentos sacrificados a los muertos o dioses paganos, estaban transgrediendo el segundo mandamiento de la ley moral que prohibía la adoración a imágenes e ídolos.

"Los que se santifican y los que se purifican en los huertos, unos tras otros, los que comen carne de cerdo y abominación y ratón, juntamente serán talados, dice Jehová." **Isaías 66:17.**

El libro de Isaías termina declarando que los israelitas de Samaria y los judíos de Judea sufrían el castigo de Dios por haber comido carne de cerdo y carne de ratón y carne de animales abominables. El Señor les dijo que tanto el que adoraba a dioses paganos como la diosa Asera en los huertos y jardines, como el que comía carnes inmundas o abominables, serían "talados", es decir, destruidos en sus pecados.

Noten como en varias oportunidades, se asociaba el comer animales inmundos con la adoración de dioses paganos. En el tiempo de los Macabeos, se relata la historia de como se les hizo a los judíos sacrificar y comer carne de cerdo. Esto causó que Judas y sus hermanos se rebelasen contra el gobierno de Siria en

régimen alimenticio, puramente vegetal, de langostas y miel silvestre, era un reproche de la complacencia del apetito y la glotonería que prevalecía por doquiera." **Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p. 84, no. 98 (Testimonies For the Church, tomo 3, p. 61-64).**

La Perversión de las Leyes Rituales

Alcohol. "¡Ay de los que se levantan de mañana para seguir la embriaguez; que se están hasta la noche, hasta que el vino los enciende!" "¡Ay de los que son valientes para beber vino, y hombres fuertes para mezclar bebida!... porque desecharon la ley de Jehová de los ejércitos, y abominaron la palabra del Santo de Israel." **Isaías 5:11,22,24.**

Una de las características del alcoholismo es el deseo de beber alcohol al despertar por la mañana. Sienten una adicción tan fuerte que no pueden iniciar el día sin un poco del alcohol. Y luego siguen bebiendo hasta tarde en la noche.

Isaías dice que el beber vino y mezclar bebida era desechar la ley de Jehová. Lentamente estaban cometiendo suicidio--transgresión del sexto mandamiento.

"¡Ay de la corona de soberbia de los ebrios de Efraín... del valle fértil de los aturdidos del vino!" "Con los pies será pisoteada la corona de soberbia de los ebrios de Efraín." "Pero también éstos erraron con el vino, y con sidra se entontecieron; el sacerdote y el profeta erraron con sidra, fueron trastornados por el vino; se aturdieron con la sidra, erraron en la visión, tropezaron en el juicio. Porque toda mesa está llena de vómito y suciedad, hasta no haber lugar limpio." **Isaías 28:1,3,7,8.**

El alcohol entontece, trastornar y afecta significativamente la habilidad de razonar del al bebedor. En un estudio de autopsias de bebedores desfallcidos llevado a cabo en la Universidad de Michigan, se demostró que el volumen del cerebro de cada alcohólico había menguado. Si uno fuese a tomar 500 ml de agua en un recipiente y añadirle 500 ml de alcohol, el resultado no sería un litro de líquido sino menos de un litro. ¿Por qué?

enfermedades infecciosas.

Es curioso que el único animal que después de la infancia sigue consumiendo leche es el hombre. La leche materna es indudablemente el mejor y el primer alimento necesario para el desarrollo del bebe. Es superior a las fórmulas desarrolladas en el laboratorio. La leche materna provee inmunoglobinas que combaten las infecciones y que no lo contienen las fórmulas de leche del laboratorio. Pero para adultos, la leche no es un alimento tan recomendable. Entre los africanos, latinoamericanos, asiáticos y sureños de Europa, existe una alta incidencia de intolerancia lactosa. Al avejentar, mengua la producción de lactasa en el intestino delgado causando que la azúcar de la leche, lactosa, que sin digerir. Las bacterias de la microflora intestinal se aprovechan de la lactosa y al digerirla producen gases y causan diarrea y dolor abdominal.

La leche es una rica fuente de riboflavina, vitamina B-12, vitamina D (pues la leche es fortificada con dicha vitamina al ofrecerse al a la venta al público), calcio, proteína, ácido linolénico que es un ácido grasoso esencial para la piel, y grasas que son esenciales para la absorción de vitaminas solubles en grasas.

Sin embargo, la leche también contiene factores perjudiciales para la salud. Es una fuente de ácidos grasos saturados, colesterol, proteínas animales, demasiado fósforo. Además, industrialmente, se acostumbra a inyectar las vacas con hormonas y drogas para prevenirle contraer enfermedades y para estimularse a que produzcan mas leche. Por lo tanto, quedan residuos de antibióticos y a veces de estrógenos en la leche de vaca que consume el público.

El efecto de los estrógenos en la leche de vaca es sumamente alarmante en los pequeños niños. Hace unos años en Puerto Rico, se descubrió que las niñas de 5 a 7 años estaban llegando a la pubertad. Sus senos se desarrollaban y comenzaban a tener su período. La causa se determinó que se debía al consumo de leche de vaca y la carne de pollo y res que contenían residuos de estrógeno. Piensen por un momento en el trastorno psicosocial

que le causa a la pequeña niña llegar a la pubertad a una edad tan tierna e inocente. Afortunadamente, al quitarles dichos alimentos a los pequeños que sufren de una pubertad prematura, desaparecen los síntomas en un período de seis a ocho meses (4).

Queso. El libro de Job menciona como se hace el queso de la leche. Añadiendo un poco de limón u otro líquido ácido, a la leche de vaca o cabra, esta se cuaja y aparece el suero y el queso. "¿No me vaciaste como leche, Y como queso me cuajaste?" **Job 10:10.** Es sorprendente como la escritura describe tan perfectamente el proceso del desarrollo del pequeño embrión en el vientre. Así como el queso y el suero se derivan de la leche, de igual manera el embrión humano y el fluido amniótico surgen de una misma célula fecundada.

El queso es el menos deseable de los lácteos. Aunque es rico en calcio y proteína, provee riboflavina y vitamina B-12, no es recomendable su ingestión. ¿Por qué? Porque es muy alto en grasas (un 80% de las calorías que provee son calorías de grasas); ácidos grasos saturados que aumentan la producción de colesterol en el cuerpo; fósforo que desequilibra al calcio metabólicamente; microbios como levaduras, mohos, bacterias; renina que es una enzima animal que se usa para cuajar la leche y hacer el queso industrialmente; aminos biogénicos que pueden causar migrañas en personas que sufren de migrañas; y proteínas ácidas que aumentan la producción de ácido úrico en la sangre y pueden interrumpir con el funcionamiento inmunológico del cuerpo. Muchos quesos también son demasiado salados.

Hace mas de 100 atrás, los pioneros adventistas consideraban el queso impropio aun después del descubrimiento de la pausterización. "El queso nunca debe introducirse en el estómago." "El queso... es absolutamente impropio como alimento." "El efecto del queso es perjudicial" (5).

Crema. ^ Jueces 5:25.

Mantequilla. La mantequilla esta mencionada en **Proverbios 30:33:** "Ciertamente el que bate la leche sacará mantequilla." La mantequilla es pura grasa y provee 8.9 calorías por gramo. El

pasado, no debían comerla en lo futuro; y así como el vino había sido prohibido a todos los que deben ocuparse del servicio de Dios, decidieron que no lo tomarían." **Youth Instructor, 18 de agosto de 1898, (4 BC, p. 1188).**

El ejemplo de Daniel también sirve para hacer ver que la comida tiene un efecto sobre el alma. Por la comida podemos contaminarnos. Daniel propuso en su corazón no contaminarse. No quería contaminar el templo de su alma con comidas abominables.

"Y Juan estaba vestido de pelo de camello, y tenía un cinto de cuero alrededor de sus lomos; y comía langostas y miel silvestre." **Marcos 1:6.**

Existen tres clases de langosta: un insecto, un animal acuático y una planta. La langosta insecto no estaba accesible todo el año. San Juan se crió en el desierto lejos de la pescadería de la langosta del mar. Sin embargo, la planta langosta es un árbol nativo de la Palestina y Arabia. La planta langosta se denomina también "El Pan de San Juan" o "algarrobas" o "carob." Da un fruto o pulpa de color café dentro de largas vainas alrededor de sus múltiple semillas grandes. Desde el punto de vista de nutrición, el pan de San Juan es un alimento con propiedades antilaxantes y antidispépticas. Fue el mismo alimento que el hijo pródigo quiso comer cuando tuvo hambre en **Lucas 15:16. The Sweet Truth About Chocolate, Sabbath Watchman, January-February 1984, por Idel Suárez, Jr., p. 22.**

Juan el Bautista fue vegetariano y su vida es un ejemplo para los han de anunciar la segunda venida de Cristo en gloria al mundo como él anunció su primer venida en gracia. Jesús dijo que Juan el Bautista había venido en el espíritu de Elías y que Juan el Bautista era el hombre mas perfecto nacido de mujer. "Porque vino Juan, que ni comía ni bebía..." "El es aquel Elías que había de venir." "De cierto os digo: Entre los que nacen de mujer no se ha levantado otro mayor que Juan el Bautista..." **Mateo 11:18,14,11.**

"Juan se separó de los amigos y de los lujos de la vida.... Su

"La inteligencia desplegada por muchos animales se aproxima tanto a la de los humanos que es un misterio. Los animales ven y oyen, aman, temen y padecen. Emplean sus órganos con harta más fidelidad que muchos hombres. Manifiestan simpatía y ternura para con sus compañeros que padecen. Muchos animales demuestran tener por quienes los cuidan un cariño muy superior al que manifiestan no pocos humanos. Experimentan un apego tal para el hombre, que no desaparece sin gran dolor para ellos."

"¿Qué hombre de corazón puede, después de haber cuidado animales domésticos, mirar en sus ojos llenos de confianza y afecto, luego entregarlos con gusto a la cuchilla del carnicero? ¿Cómo podrá devorar su carne como si fuese exquisito bocado?"
Ministerio de Curación, p. 243.

"Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligase a contaminarse." "Te ruego que hagas la prueba con tus siervos por diez días, y nos den legumbres a comer, y agua a beber." "Así, pues, Melsar... les daba legumbres." "En todo asunto de sabiduría e inteligencia que el rey les consultó, los halló diez veces mejores que todos los magos y astrólogos que había en todo su reino."
Daniel 1:8,12,16,20.

La vida de Daniel ilustra como el vegetarianismo concede inteligencia. Existe una relación directa entre el consumo de una dieta vegetariana y el coeficiente de inteligencia. Un rápido recuento de la historia mostraría que muchos de los grandes genios del mundo fueron vegetarianos tales como Pitágoras, Platón, San Mateo, San Pablo, Leonardo Da Vinci, Adam Smith, John Harvey Kellogg, Elena G. White, Leo Tolstoy, George Bernard Shaw, Albert Einstein, Henry Ford, Mahamas Ghandi, etc. Aunque dichos personajes no hallan sido todos religiosos, si fueron muy destacados en sus áreas y vegetarianos.

"Cuando Daniel y sus compañeros fueron puestos a prueba, se colocaron plenamente del lado de la rectitud y la verdad. No procedieron caprichosamente sino inteligentemente. Decidieron que como la carne no había formado parte de su régimen en lo

exceso de su consumo contribuye al sobrepeso, la obesidad y por consecuencia a la diabetes tipo I, las enfermedades cardiovasculares.

La grasa de la mantequilla es principalmente ácidos grasos saturados. Según la Asociación Americana del Corazón, no se debe ingerir mas del 10% de las grasas como ácidos grasos saturados. Dicha grasa aumente la producción de colesterol en el hígado y en las células de los intestinos y predispone a las enfermedades cardiovasculares.

La generación postdiluviana conocía el fuego y el uso de la mantequilla para cocinar. Cuando se cocina la mantequilla se pueden producir radicales libres que son los promotores del temible cáncer. Por lo tanto, los alimento fritos no solo son mas grasos, contribuyen mas calorías, sino que contienen radicales libres que interrumpen el metabolismo del cuerpo. De ahí que algunos han escrito que la mantequilla es mas recomendable usarse con el pan y no con el sartén o la olla de cocinar. "La mantequilla es menos nociva cuando se la come con pan asentado que cuando se la emplea para cocinar (6)."

Yogurt. Desde el punto de vista nutricional, el yogurt que sea bajo en grasas es el menos perjudicial de los cuatro clases de lácteos, pues contiene menos lactosa, es un alimento predigerido por las bacterias, y es rica en proteínas y calcio. En el colón viven millones de microbios que forman la flora intestinal. El consumir yogurt contribuye a la salud de la flora intestinal, proveyendo bacterias aeróbicas. Algunas de las bacterias del yogurt son responsables por la producción de la vitamina biotina, la vitamina K, y la vitamina B-12.

El libro de Isaías profetizó que el Mesías comería "yogurt y miel" durante su infancia hasta llegar a la edad de la discreción. "El comerá cuajada [yogurt] y miel cuando aprenda a rechazar el mal y escoger el bien." **Isaías 7:15 Versión The Living Nach** en ingles. La cuajada del medio oriente es el yogurt y es oriundo de los árabes. En tiempos Bíblicos, el yogurt con miel servía de postre y era considerado como un manjar (^).

Huevos. Otro alimento de origen animal que el Señor le dio permiso al hombre de comer fueron los huevos de animales limpios. El huevo es mencionado en el libro de Job. Ese libro fue escrito por Moisés mientras él habitó en Midian o Arabia. Job vivió después del diluvio, pero antes del éxodo de Egipto. Job era un gentil que adoraba al verdadero Dios y probablemente halla sido contemporáneo de Abram. Por lo tanto en la historia Bíblica el libro de Job podría ser insertado después del libro de Génesis y antes del libro de Éxodo. Job hace primero referencia a la clara del huevo: "¿Habrà gusto en la clara del huevo?" **Job 6:6.**

En la nutrición, la clara del huevo se considera la mejor clase de proteína en la dieta del hombre. Los amino ácidos que componen las proteínas de la clara del huevo están en las proporciones ideales para nuestra raza. El valor biológico de las proteínas de la clara del huevo están evaluadas en un 100% comparándolas a las proteínas de los frijoles, cereales, semillas, lácteos y aun de la carne misma.

La clara del huevo es baja en colesterol y en ácidos grasos saturados. Mientras que la yema del huevo es muy alta en colesterol y en ácidos grasos saturados.

La yema del huevo es muy rica en vitaminas y minerales, proteínas y grasas. Es un alimento estupendo para la desnutrición y la anemia. Si se consume batido con jugo de uvas sirve como un tónico energético y un reconstituyente completo. La Asociación del Corazón Americana recomienda que no se coma mas de tres yemas de huevo a la semana para prevenir un exceso de consumo de colesterol.

Es indispensable que el huevo se bata, hierva, horne o se cocine para destruir la avidina que existe naturalmente en el huevo. Pues si no, se corre el riesgo de perder la mente irreversiblemente. La avidina de la clara del huevo roba al cerebro de la vitamina biotina que es esencial para el funcionamiento normal del mismo. La avidina queda descompuesta solo al cocerse, batirse, o de algún otro modo cocinarse la clara del huevo.

persona que las consume. Los sentimientos del animal se traspasan al que digiere su carne. Lo opuesto ocurre con las legumbres, pues los vegetarianos o herbívoros son más pacíficos por regla general que los omnívoros o carnívoros.

"Sin bueyes el granero está vacío; mas por la fuerza del buey hay abundancia de pan." **Proverbios 14:4.** Económicamente, un buey vivo puede rendirle mucho mas dinero y abundancia de cereales y legumbres por su labor de arar la tierra, que el peso de ese mismo buey vendido por su carne. Y desde un punto de vista global, si todos fuesen vegetarianos, habrían suficiente alimento para abastecer el mundo entero. ¿Cómo? La Señora Frances Moore Lappe, ilustró en su libro titulado "**Diet for a Small Planet,**" [Dieta para un mundo pequeño] **página 69,** que se perdían 15 libras (7 kilos) de proteína de granos y soya para obtener una libra (medio kilo) de proteína de carne de res. Con solo todo el alimento de granos y soya que se recoge en E.U.A. para dar de comer al ganado en América habría suficiente alimento para abastecer a todo los pobres del mundo.

"El justo cuida de la vida de su bestia; mas el corazón de los impíos es cruel." **Proverbios 12:10.** El vegetarianismo respeta las criaturas que Dios creó y se propone no consumir nada que se mueva.

"Le incumbe pues al hombre tratar de aligerar, en vez de aumentar, el peso del padecimiento que su transgresión ha impuesto a los seres creados por Dios. El que abusa de los animales porque los tiene en su poder, es un cobarde y un tirano. La tendencia a causar dolor, ya sea a nuestros semejantes o a los animales irracionales, es satánica." **Patriarcas y Profetas, p. 473.**

Aún el golpe de misericordia que se le inflige al animal antes de ser degollado en el matadero, es cruel. Yo he visto como quedan las reces tambaleándose de dolor en el piso de cemento y como menean sus patas al ser atadas a largas cadenas desprendidas del cielo del matadero. Los animales sienten dolor, lloran y sufren para satisfacer los deseos del apetito de la raza humana.

12. No cocinar en sábado, ya fuera semanal según la ley moral o anual según la ley ritual.
13. Comer el cordero pascual, el pan sin levadura, y las hierbas amargas en el día de la pascua.
14. Abstenerse de todo alimento en el día de ayuno de Yom Kippur y en los otros días de ayuno en el año.

Vegetarianos en el Período de la Ley Ritual

Sin embargo, hubieron muchos israelitas y judíos que optaron por una vida vegetariana en este período. Daniel y Juan el Bautista fueron vegetarianos toda su vida. Aunque podríamos mencionar a otros también como Elías que hizo su transición de omnívoro a vegetariano antes de ser trasladado al cielo.

Queremos enfatizar primero, a Salomón, aunque él quizás no fue vegetariano pues sucumbió al alcoholismo y tenía grandes banquetes según leemos en **I Reyes 4:22-23**, pero si escribió algo significativo de la dieta antes de su caída.

"Y la provisión de Salomón para cada día era de treinta coros de flor de harina, diez bueyes gordos, veinte bueyes de pasto y cien ovejas; sin los ciervos, gacelas, corzo y aves gordas."

Salomón escribió tres libros en el viejo testamento. El libro de Proverbios lo escribió antes de su apostasía y el libro de Eclesiastés después de su reconversión. Particularmente en el libro de Proverbios se hace mención del beneficio del vegetarianismo y del peligro de una dieta a base de carne.

"No estés con los bebedores de vino, ni con los comedores de carne." **Proverbios 23:20**. Tanto el vino como la carne son productos de descomposición y los dos contienen levadura y alcohol. Tanto el vino como la carne son además estimulantes del sistema nervioso y predisponen a la enfermedad.

"Mejor es la comida de legumbres donde hay amor, que de buey engordado donde hay odio." **Proverbios 15:17**. La carne se ha comprobado psicológicamente que altera las emociones de la persona. Las hormonas de la carne afectan fisiológicamente a la

El huevo contiene 10 barreras principales, incluyendo la avidina, que inhiben la penetración de microbios como bacterias o levaduras en su búsqueda por llegar a la yema del huevo. Sirven como una tela de araña que interrumpen la infiltración de microbios en el huevo. Pues si las bacterias alcanzan la yema, la descomponen produciendo H₂S que da el olor al huevo podrido.

Los factores protectores del huevo son:

1. la cáscara del huevo, que sirve de barrera física contra la infiltración de microbios;
2. la membrana externa de la cáscara que funciona como otra barrera física impidiendo la llegada de microbios a la clara y yema del huevo;
3. la membrana interna de la cáscara que le proporciona al huevo una tercera capa física contra la infiltración de microbios;
4. un alto pH de 9 a 10, pues las bacterias no pueden desarrollarse en un ambiente alcalino;
5. bajo contenido de nitrógeno, pues las bacterias necesitan un alto contenido de nitrógeno para crecer;
6. apoproteína, la cual se enlaza con la vitamina riboflavina o B-2 y la hace inaccesible, pues las bacterias necesitan la riboflavina para reproducirse;
7. avidina, la cual se asocia con la vitamina biotina del complejo B y la hace inaccesible, pues las bacterias necesitan la biotina para desarrollarse;
8. la conalbumina, la cual se liga con el hierro y otros minerales y los hace inaccesible, pues esos minerales son esenciales para el mantenimiento metabólico de las bacterias;
9. la lisozima, la cual es una enzima que disuelve las paredes celulares de las bacterias que son gram negativas;
10. y la membrana vitelina de la yema, que funciona como la última barrera física impidiendo el paso de microbios.

Alegóricamente, nuestro Creador le ha proporcionado a nuestra raza humana otra serie de barreras para proteger el corazón, la mente, y el alma, similar a las 10 barreras físicas del huevo que protegen la yema. Son 10 mandamientos que

proporcionan al hombre una pared moral contra la iniquidad, el pecado y la inmoralidad. Bien dice el sabio Salomón: "Hijo mío, no te olvides de mi ley, Y tu corazón guarde mis mandamientos; Porque largura de días y años de vida Y paz te aumentarán." **Proverbios 3:1,2.** En las 10 palabras pronunciadas en el Sinaí, Dios le reveló al hombre el secreto de la felicidad, la salud, y la prosperidad personal, familiar y nacional.

Dios nos amonesta a conocer y poner por obra los 10 mandamientos que aparecen en **Éxodo 20:3-17**, pues de otra manera sufriremos las consecuencias terribles por su violación. "Si no cuidares de poner por obra todas las palabras de esta ley que están escritas en este libro, temiendo este nombre glorioso y temible: Jehová Tu Dios, entonces Jehová aumentará maravillosamente tus plagas y las plagas de tu descendencia, plagas grandes y permanentes, y enfermedades malignas y duraderas." **Deuteronomio 28:58,59.**

En resumen, la dieta postdiluviana consistía de:

1. agua,
2. cereales,
3. frutas,
4. semillas y nueces,
5. vegetales,
6. hierbas o plantas silvestres,
7. hongos,
8. algas marinas,
9. lácteos y huevos,
10. y carnes limpias.

La Perversión de la Dieta Postdiluviana

"A medida que los hombres se multiplicaban después del diluvio, se olvidaron de Dios y se corrompieron delante de él. Toda forma de intemperancia aumentó en gran medida" (7).

El alcohol. Lamentablemente, después del diluvio, la Biblia registra que Noé se embriagó con alcohol. Este evento inicia la gran miseria que traería la borrachera y la intoxicación a la raza

codicia, hipocresía o falsas doctrinas. El viviría una vida tentado en todo pero sin pecado y sin contaminación moral o espiritual.

"A los diez días de este mes séptimo será el día de expiación; tendréis santa convocación, y afligiréis vuestras almas, y ofreceréis ofrenda encendida a Jehová. Día de sábado será a vosotros, y afligiréis vuestras almas, comenzando a los nueve días del mes en la tarde; de tarde en tarde guardaréis vuestro reposo." **Levítico 23:27,32.**

Los hebreos se refieren al día diez del mes de Tishri como el día de Yom Kippur. Es el día de expiación. El día cuando el fallo de cada persona queda no solo escrito sino sellado en el libro de la vida. Era el único día del año cuando el Sumo Sacerdote de Israel pasaba del lugar santo al santísimo en el santuario terrenal para interceder por el pueblo. Era un día de ayuno. Todo israelita se abstenía de comer alimento. Era el día más importante de la ley ritual y de gran significado profético como lo veremos en el período de Laodicea.

En resumen, existían las siguientes restricciones dietéticas conocidas como las leyes de kashruth:

1. Solo consumir la carne de animales terrestres que tienen pezuña hundida y que rumian.
2. De los animales de las aguas, solo consumir el pescado que tenga aletas y escamas.
3. Abstenerse de las 20 aves citadas en **Levítico 11** y **Deuteronomio 14.**
4. De los insectos, solo consumir los que andan en cuatro patas y tienen dos alas para saltar.
5. No comer ningún animal que se halla muerto o que halla sido despedazado o desgarrado.
6. No guisar el cabrito en la leche de su madre.
7. No comerse la madre ave y sus pollos o huevos al mismo tiempo.
8. Abstenerse de comer sangre y grasa aun de animales limpios.
9. No comerse el área de la carne que tuviera el nervio ciático.
10. Abstenerse de consumir alimentos de especies mezcladas.
11. Abstenerse de drogas.

de cruzamiento ha corrompido la tierra con cizaña." **Mensajes Selectos, tomo 2, p. 331.**

"El [Dios] nunca hizo una espina, ni cardo, ni cizaña. Estos son la obra de Satanás, el resultado de la degeneración, introducidos por él entre las cosas preciosas." **Testimonies to the Church [Testimonios para al Iglesia], tomo 6, p. 186.**

"Bajo el título de estimulantes y narcóticos se clasifica una gran variedad de sustancias que aunque empleadas como alimento y bebida, irritan el estómago, envenenan la sangre y excitan los nervios. Su consumo es un mal positivo." **Ministerio de Curación, p. 250.**

Sábado. "Esto es lo que ha dicho Jehová: Mañana es el santo día de sábado, el reposo consagrado a Jehová; lo que habéis de cocer, cocedlo hoy, y lo que habéis de cocinar, cocinadlo; y todo lo que os sobrare, guardadlo para mañana." **Éxodo 16:23.**

Ya desde el éxodo los israelitas fueron instruidos a no cocinar ni cocer alimentos en sábado sino a prepararlos el día viernes y guardarlo para el sábado. Aunque es lícito comer en sábado, no es lícito trabajar y laborar en el día santo del Señor. Solo lo que no se puede dejar para otro día o que sea de emergencia, es excusable hacer en el día santo de Dios, el santo sábado.

Días Festivos. "En el mes primero, a los catorce del mes, entre las dos tardes, pascua es de Jehová." "El animal será sin defecto, macho de un año; lo tomaréis de las ovejas o de las cabras." "Y aquella noche comerán la carne asada al fuego, panes sin levadura; con hierbas amargas lo comerán." "...Y lo comeréis apresuradamente; es la Pascua de Jehová." **Levítico 23:5; Éxodo 12:5,8,11.**

En el día de la pascua, el 14 de abib o de nisan, los israelitas tenían que matar el cordero pascual y comerlo en familia con panes sin levadura y con hierbas amargas. Cada elemento del plato pascual simbolizaba el sacrificio del Mesías. El sería el cordero de Dios que moriría por el pecado del mundo. Su vida sería amargada por el príncipe de este mundo--el inicuo, pero toda su vida sería ausente de la levadura del orgullo, egoísmo,

humana. "Después comenzó Noé a labrar la tierra, y plantó una viña; y bebió del vino, y se embriagó, y estaba descubierto en medio de su tienda." **Génesis 9:20-21.**

Según los Alcohólicos Anónimos, hay quienes tienen una predisposición a la bebida intoxicante. Con una sola bebida pierden el control de si mismo y siguen bebiendo hasta intoxicarse.

Las ciudades del valle como Sodoma, Gomorra, Adma, Zeboim y Zoar (**Génesis 10:19; 14:2**) fueron dadas al vino y la intoxicación alcohólica. "Porque de la vid de Sodoma es la vid de ellos, Y de los campos de Gomorra; Las uvas de ellos son uvas ponzoñosas, Racimos muy amargos tienen. Veneno de serpientes es su vino, Y ponzoñosa cruel de áspides." **Deuteronomio 32:32,33.**

La palabra alcohol se deriva de la palabra en árabe conocida como "al ghole." Esta palabra en árabe literalmente significa "espíritu malo." Los árabes notaron que el hombre se comportaba como poseído por un espíritu maligno después de beber alcohol (8). El Corán escrito por los seguidores de Mahoma prohíbe el consumo del alcohol.

Las drogas. Mil años mas tarde, la familia de Jacob usaba plantas nocivas conocidas como drogas. Dichas plantas nocivas alteraban el metabolismo y el estado natural del hombre.

Leemos en **Génesis 30:14-16:** "Fue Rubén en tiempo de la siega de los trigos, y halló mandrágoras en el campo, y las trajo a Lea su madre y dijo Raquel a Lea: Te ruego que me des de las mandrágoras de tu hijo. Y ella respondió: ¿Es poco que hayas tomado mi marido, sino que también te has de llevar las mandrágoras de mi hijo? Y dijo Raquel: Pues dormiré contigo esta noche por las mandrágoras de tu hijo. Cuando, pues, Jacob volvía del campo a la tarde, salió Lea a él, y le dijo: Llégate a mí, porque a la verdad te he alquilado por las mandrágoras de mi hijo. Y durmió con ella aquella noche."

Las mandrágoras era una planta afrodisíaco que estimulaba la fertilidad. Raquel era estéril y pensaba que con las mandrágoras

podría quedar embarazada.

Las carnes inmundas. Además del alcohol y la drogadicción, el mundo postdiluviano regresó al consumo de carne. Nimrod, bisnieto de Noé por la línea genealógica de Cam, introdujo la casería de animales y el consumo de carne inmunda. "Y Cus engendró a Nimrod, quien llegó a ser el primer poderoso en la tierra. Este fue vigoroso cazador delante de Jehová; por lo cual se dice: Así como Nimrod, vigoroso cazador delante de Jehová. Y fue el comienzo de su reino Babel..." **Génesis 10:8-10.**

Nimrod significa literalmente "rebelémonos" (9). El fue el instigador de la construcción de la Torre de Babel. El fue el fundador de Babilonia y de Nínive de Asiria. Dichos centros eran lugares de idolatría, fornicación, adoración al sol, comunicación con los muertos, glotonería e intemperancia.

La Consecuencia de la Desobediencia

Bajo la instigación de Nimrod, el mundo postdiluviano no solo consumía carnes inmundas sino que se dio a la idolatría en Babel. Y dijo Dios, "Ahora, pues, descendamos, y confundamos allí su lengua, para que ninguno entienda el habla de su compañero. Así los esparció Jehová desde allí sobre la faz de toda la tierra, y dejaron de edificar la ciudad. Por esto fue llamado el nombre de ella Babel, porque allí confundió Jehová el lenguaje de toda la tierra, y desde allí los esparció sobre la faz de toda la tierra." **Génesis 11:7-9.**

Dios confundió la lengua de los hombres dando inicio a los diferentes idiomas y destruyó el centro de paganismo conocido como Babel. El consumo de carne es simplemente una costumbre de Babel, la ciudad de Nimrod.

De igual manera, Dios destruyó las ciudades del valle del Mar Muerto o Salado que eran dadas al vino y la intoxicación y la inmoralidad: Sodoma, Gomorra, Adma, Zeboim y Zoar. "Entonces Jehová hizo llover sobre Sodoma y sobre Gomorra azufre y fuego de parte de Jehová desde los cielos; y destruyó las ciudades, y toda aquella llanura, con todos los moradores de

Aunque la Biblia niega rotundamente la existencia de una macroevolución, estos textos ilustran la existencia y el conocimiento de la microevolución o la variación natural biológica de la especie adaptándose a su ambiente. Otros autores se han referido a esto como "la amalgación." Existen mutaciones en la agricultura que pueden surgir con mayor probabilidad si el agricultor siembra con "semillas diversas."

Hoy el mundo científico esta intentando jugar el papel de Dios experimentando con la información genética y los cromosomas de plantas, animales y aun de humanos. Pero existen límites que Dios ha ordenado que si son traspasado traerán destrucción.

Drogas. "Porque vosotros sabéis cómo habitamos en al tierra de Egipto... y habéis visto sus abominaciones... No sea que haya entre vosotros varón o mujer, o familia o tribu, cuyo corazón se aparte hoy de Jehová nuestro Dios, para ir a servir a los dioses de esas naciones; no sea que haya en medio de vosotros raíz que produzca hiel y ajeno." **Deuteronomio 29:16-18.**

La versión Reina-Valera del año 1909 dice "veneno" donde aparece la palabra "hiel." El Talmud, los libros de interpretación de la Biblia de los judíos, interpreta la palabra "hiel" que en hebreo es "rosh" como "opio." Todas las plantas nocivas y estimulantes que causan adicción y dependencia quedaban prohibidos con este pasaje del Torah. Entre ellas se podía mencionar aun las plantas desconocidas de las Américas como el tabaco, el mate, locoto, la coca y el cacao. Las de Africa como la kola y las de Asia como el café, el opio, la pimienta negra y el té chino.

"Ninguna planta tóxica fue colocada en el gran huerto del Señor, pero después que Adán y Eva pecaron, comenzaron a surgir hierbas ponzoñosas. En la parábola del sembrador, se formuló esta pregunta al padre de familia: '¿No sembraste buena semilla en tu campo? ¿De dónde, pues, tiene cizaña?' El padre de familia contesto: 'Un enemigo ha hecho esto' (**Mateo 13:27,28**). Toda la cizaña es sembrada por el maligno. Toda hierba pernicioso es de su siembra, y mediante sus ingeniosos métodos

su carne. No la comerás; en tierra la derramarás como agua." **Deuteronomio 12:23.**

La Biblia es muy enfática en prohibir el consumo de sangre. "Porque la sangre es la vida." Ningún animal o hombre puede vivir sin sangre. Todo animal limpio debía ser desangrado ritualmente antes de consumirlo. Esta restricción ya había sido primero dada a Noé como 1000 años antes. La vida y la sangre son sagrados.

El Nervio Ciático. "Por esto no comen los hijos de Israel, hasta hoy día, del tendón que se contrajo, el cual está en el encaje del muslo; porque tocó a Jacob este sitio de su muslo en el tendón que se contrajo." **Génesis 32:32.**

El "tendón que se contrajo" es el nervio ciático, un nervio largo y masoso de las extremidades que corre desde la espalda hasta la pierna. Los israelitas por lo tanto evitaban comer los muslos y las piernas de los animales limpios o les quitaban el nervio ciático antes de comerlo.

Cuando el nervio ciático queda dañado o comprimido, se irradia un dolor intenso desde la región lumbar hasta las piernas. Se denomina en la medicina como "raquialgia." Simbólicamente, el evitar el consumo del nervio ciático es reconocer que la vida de todo verdadero Israelita será confrontado con dolor en su lucha por hacer el bien.

Especies Mezcladas. "No sembrarás tu viña con semillas diversas, no sea que se pierda todo, tanto la semilla que sembraste como el fruto de la viña." **Deuteronomio 22:9.** "Mis estatutos guardarás. No harás ayuntar tu ganado con animales de otra especie; tu campo no sembrarás con mezcla de semillas." **Levítico 19:19.**

La "mezcla de semillas" en la agricultura por ingeniería genética era prohibida. Aunque dichos híbridos quizás serían mas fructíferos, no podrían ser más resistente contra todo tipo de plaga o enfermedad o parásito que aflige al mundo vegetal. "No sea que se pierda todo, tanto la semilla que sembraste como el fruto de la viña."

aquellas ciudades, y el fruto de la tierra." **Génesis 19:24,25.**

La arqueología ha confirmado la existencia de las ciudades del valle. En un documento antiguo escrito en tablillas de lodo hallado en la biblioteca de Ebla en el medio oriente, se registraba el nombre de las cinco ciudades del valle en el mismo orden que aparecen en **Génesis 14:2** (10).

Además, el antiguo valle de Sidim donde reinaban esas ciudades hoy es conocido como "el Mar Salado" o Mar Muerto (**Génesis 14:3**). Es el lugar mas bajo sobre la superficie de la tierra. Se encuentra a 1,296 pies o 395 metros bajo el nivel del mar (11).

Referencias del Capítulo III

1. White, E.G. (1990). Las Carnes (Continuación de "Las Proteínas"). **Consejos Sobre Régimen Alimenticio.** Bogotá, Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, número 639, página 446.
2. White, E.G. (1959). La Carne Considerada Como Alimento. **Ministerio de Curación.** Bogotá, Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, página 240.
3. White, E.G. (1990). Las Carnes (Continuación de "Las Proteínas"). **Consejos Sobre Régimen Alimenticio.** Bogotá, Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, número 639, página 445.
4. Time. (1982). Maturing Early. A puzzle in Puerto Rico. NY: Time Inc. Magazine Company. Edición del 25 de octubre, volumen 126, página 85.
5. White, E.G. (1990). Las Proteínas. **Consejos Sobre Régimen Alimenticio.** Bogotá, Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, números 632-634, página 440.
6. Ibid, número 633, página 440.
7. (^) CBA tomo 4, página 178.
8. Ibíd, número 640, página 446.
9. Kozel, C. (1976). Alcohol. **Guía de Medicina Natural, volumen**

- primero, Salud y Curación, segunda edición revisada y aumentada.** Barcelona, España: Ediciones Omedín, página 372.
10. Morris, H.M. (1976). God and the Nations. **The Genesis Record.** Grand Rapids, MI: Baker Book House, página 251.
 11. McDowell, J. (1979). The Reliability of the Bible. **Evidence That Demands a Verdict, volumen 1,** San Bernardino, CA: Here's Life Publishers, Inc., página 68.
 12. **The New Enciclopedia Británica, Micropedia, volumen III, 15va edición.** páginas 411, 412.

comerse sus pollos o huevos a la misma vez. Esta ley ilustra tanto el beneficio ecológico de no extinguir la especie, como el rechazo de la costumbre pagana e inhumano de comerse "la madre con los hijos" o "la madre echada... [y sus] huevos." Lo mismo se aplicaba a las bestias de la tierra como leemos en **Levítico 22:28:** "Y sea vaca u oveja, no degollaréis en un mismo día a ella y a su hijo."

La Sangre y la Grasa. "Estatuto perpetuo será por vuestras edades, dondequiera que habitéis, que ninguna grosura ni ninguna sangre comeréis." **Levítico 3:17.**

Dios había prohibido el consumo de sangre y de grasa aun de los animales limpios. En los sacrificios hechos en el templo, tanto la sangre y la grasa eran destinado como ofrenda a Jehová.

Simbólicamente, Dios se retenía las dos áreas más tóxicas del animal sacrificado, es decir, la sangre y las grasas, que representaban el pecado y la iniquidad. Jesús al morir en la cruz crucificaría el pecado y la iniquidad.

Las investigaciones científicas en el área de la fisiología y bioquímica han confirmado que las toxinas del cuerpo, los productos de descomposición como el ácido úrico y el dióxido de carbón viajan por las corrientes sanguíneas en la sangre. El cuerpo humano luego almacena dichas toxinas en las células adiposas con las grasas y vitaminas solubles en grasa. La grasa animal por lo tanto tiene una mayor concentración de tóxicos así como la misma sangre.

Los nutriólogos nos dicen que debemos evitar el consumo de grasa animal. Dicha grasa es rica en ácidos grasos saturados y en colesterol y en calorías. Estas características nutricionales de la grasa animal, la hacen un factor de riesgo en la etiología de la enfermedades cardiovasculares y el cáncer. Es además, una fuente de peróxidos que en bioquímica se conoce que juegan un papel decisivo en la producción y propagación de radicales libres que causan el cáncer y la degeneración celular.

"Solamente que te mantengas firme en no comer sangre; porque la sangre es la vida, y no comerás la vida juntamente con

Capítulo IV

IV. Dieta del Éxodo

(1491 A.C.-1451 A.C.)

Una Dieta Vegetariana.

La Dieta del éxodo duró desde el éxodo de los israelitas de Egipto cerca del 1491 A.C., hasta la entrada en Canaán bajo la dirigencia de Josué en el año 1451 A.C.. Fue un período de 40 años en el desierto de la península de Sinaí y quizás también por Arabia. Dios determinó que su pueblo debía regresar a una dieta sin carnes como preludeo a la entrada de la tierra prometida. El omnipotente Creador le proveyó un alimento especial del cielo, el maná, siete veces por semana, cada semana, por 40 años.

El Regreso de la Dieta Original

El maná. "Y Jehová dijo a Moisés: He aquí yo os haré llover pan del cielo; y el pueblo saldrá, y recogerá diariamente la porción de un día, para que yo lo pruebe si anda en mi ley, o no." **Éxodo 16:4.**

Dios probaría a Israel usando la dieta como prueba de fidelidad si andaría en su ley. En la dádiva del mana, el pan del cielo, se ilustra la necesidad de la temperancia, pues debía recogerse solo "la porción de un día." De igual manera, somos hoy probados por medio de nuestra alimentación y Dios demanda de nosotros que seamos temperantes.

"Y viéndolo los hijos de Israel, se dijeron unos a otros: ¿Qué es esto? porque no sabían que era. Entonces Moisés les dijo: Es el pan que Jehová os da para comer." "Y la casa de Israel lo llamó Maná; y era como semilla de culantro, blanco, y su sabor como de hojuelas con miel." **Éxodo 16:15,31.**

cuidado que Dios tiene de los animales y condena las prácticas inhumanas y antiecológicas. Este principio es evidente en las prohibiciones de cocer un animal en la leche de su madre (**Deuteronomio 14:21**) y de comerse los huevos o pollos de una ave limpia con su madre (**Deuteronomio 22:6**).

"No cocerás el cabrito en la leche de su madre." **Deuteronomio 14:21.** Era prohibido cocer "el cabrito en la leche de su madre." Existía la costumbre inhumana entre los paganos, de cocer el pequeñuelo en la misma de leche que él bebería de su madre. "Excavaciones realizadas en Ras Shamra, la antigua Ugarit--una ciudad costera siria frente a la isla de Chipre--revelan que el hervir los cabritos de los sacrificios en la leche de su madre, era un rito practicado por los cananeos." **Comentario Bíblico Adventista, tomo 1, editado por Francis D. Nichol, p. 640.**

Los judíos interpretan este texto, que aparece además en **Éxodo 23:19; 34:26**, como una prohibición de comer leche y carne en la misma comida. Ellos deben dejar a lo menos 3 horas entre una comida que contenga leche y otra que contenga carne.

Desde el punto de vista nutricional, el consumo de leche y carne en una misma comida provee demasiada proteína de origen animal y aumenta por lo tanto los niveles de ácido úrico y el riesgo de padecer con el tiempo de artritis y reumatismo. También con un aumento en el consumo de proteínas de origen animal el cuerpo elimina una mayor cantidad de calcio, lo cual predispone particularmente a las mujeres pequeñas a sufrir de osteoporosis después de la menopausia. De ahí que los vegetarianos tienen un menor riesgo de padecer de osteoporosis, artritis y reumatismo.

"Cuando encuentres por el camino algún nido de ave en cualquier árbol, o sobre la tierra, con pollos o huevos, y la madre echada sobre los pollos o sobre los huevos, no tomarás la madre con los hijos." **Deuteronomio 22:6.**

Se sobrentiende que solo los huevos de aves limpias podían ser consumidos, pero era prohibido matar a una madre ave y

La palabra maná literalmente significa "¿Qué es esto?" Era un cereal celestial y se parecía a la semilla de culantro. Era de color blanco y su sabor era dulce como de hojuelas con miel.

El Salmista describe al maná como el "trigo de los cielos" y "pan de nobles." Añade que los Israelitas recibieron suficiente maná como para "saciarles." "Sin embargo, mandó a las nubes de arriba, Y abrió las puertas de los cielos, E hizo llover sobre ellos maná para que comiesen, Y les dio trigo de los cielos. Pan de nobles comió el hombre; Les envió comida hasta saciarles." **Salmos 78:23-25.**

"Y era el maná como semilla de culantro, y su color como color de bedelio." **Números 11:7.** El maná era de color como el color de bedelio. El bedelio era una resina de árboles nativos de Arabia y nordeste de África, de color amarillo, gris o pardo y de olor suave (1).

"El pueblo se esparcía y lo recogía y lo molía en molinos o lo majaba en morteros, y lo cocía en caldera o hacía de él tortas; su sabor era como sabor de aceite nuevo." **Números 11:8.**

El maná era como el trigo que se molía y como el arroz que se majaba en morteros y como el maíz que se cocía y hacían tortillas o tortas o arepas de él. Y "su sabor era como sabor de aceite nuevo."

"Esto es lo que Jehová ha mandado: Recoged de él cada uno según lo que pudiere comer; un gomer por cabeza, conforme al número de vuestras personas, tomaréis cada uno para los que están en su tienda." **Éxodo 16:16.**

Cada día caía del cielo maná y la persona encargada de recoger el maná por su familia recogía como "un gomer" por cada persona en su casa o tienda. El gomer es de 3.7 litros o como un galón. Este relato también ilustra la necesidad de ejercer la temperancia en el comer, pues dice el texto que solo debían recoger para comer "según lo que pudiere comer" la persona.

"En el sexto día recogieron doble porción de comida, dos gomeres para cada uno; y todos los príncipes de la congregación vinieron y se lo hicieron saber a Moisés. Y él les dijo: Esto es lo

y el hagab. La traducción moderna al inglés del Torah, llamada **The Living Torah [El Torah Viviente] por Rabbi Aryeh Kaplan**, traduce esos cuatro insectos como "la langosta roja, langosta amarilla, langosta gris, y langosta blanca." Todos ellos tienen un total de seis patas, con cuatro patas andan y con dos andan y tienen alas.

Los insectos hoy se conocen que son agentes de parásitos, toxinas y microbios que causan enfermedades.

5. Reptiles. "Y todo reptil que se arrastra sobre la tierra es abominación; no se comerá." **Levítico 11:41.** "Y tendréis por inmundos a estos animales que se mueven sobre la tierra: la comadreja, el ratón, la rana según su especie, el erizo, el cocodrilo, el lagarto, la lagartija y el camaleón." **Levítico 11:29,30.**

Todos los reptiles eran considerados inmundos y abominables. Los reptiles son animales de sangre fría. Incluyen la rana, el cocodrilo, el lagarto, la lagartija, el camaleón, etc.

Animales Desgarrados o Enfermos. "Ninguna cosa mortecina comeréis; al extranjero que está en tus poblaciones la darás, y él podrá comerla; o véndela a un extranjero, porque tú eres pueblo santo a Jehová tu Dios." **Deuteronomio 14:21.** Además, de los animales limpios no se podían comer si se hubiesen muerto o hubiese sido desgarrado. Es interesante observar que los israelitas debían tener un estilo de vida superior a la de los extranjeros, pues Israel era un pueblo santo a Jehová. Entre las naciones paganas se comprendía que un sacerdote tenía otras obligaciones que cumplir para santificarse. Israel sería una nación santa de sacerdotes y debía refrenarse de comer animales abominables y aun animales limpios si estos estuvieran enfermos o fuesen desgarrados o muertos en el campo.

"Sólo podían consumirse las reces sanas. Ningún animal desgarrado, mortecino, o que no hubiera sido cuidadosamente desangrado, podía servir de alimento." **Ministerio de Curación, p. 241.**

Leyes Humanitarias. Algunas leyes de kashruth muestran el

Desde el punto de vista nutricional, aunque tales babosas sean bajo en grasa como el camarón, contienen una alta concentración de colesterol. Su consumo esta correlacionado a un aumento de riesgo con el padecimiento de la enfermedades cardiovasculares y el cáncer.

3. Las Aves. "Y de las aves, éstas tendréis en abominación; no se comerán, serán abominación: el águila, el quebrantahuesos, el azor, el gallinazo, el milano según su especie; todo cuervo según su especie; el avestruz, la lechuza, la gaviota, el gavilán según su especie; el búho, el somormujo, el ibis, el calamón, el pelícano, el buitre, la cigüeña, la garza según su especie; la abubilla y el murciélago." **Levítico 11:13-19.**

Concerniente a las aves, solo se hace mención de 20 aves inmundas o abominables. Por regla general, la mayor parte de las aves citadas en **Levítico 11** son aves rapaces. Las aves rapaces, ecológicamente viven de la carne de los animales muertos y son carnívoros. Son basureros naturales de la tierra y del aire. Al nutrirse de la putrefacción y de la muerte de otros animales, esas aves contienen una alta concentración de toxinas, parásitos y microbios que causarían enfermedad en el hombre.

Dichas aves también tienen una función importante en la escalera ecológica y si desaparecieran o se volvieran extintos, debido a su consumo, causaría un gran desorden ecológico.

Las aves limpias eran generalmente la gallina, el pavo, el ganso, la paloma, la codorniz y el pajarillo.

4. Los Insectos. "Pero esto comeréis de todo insecto alado que anda sobre cuatro patas, que tuviere piernas además de sus patas para saltar con ellas sobre la tierra; estos comeréis de ellos: la langosta según su especie, el langostín según su especie, el argol según su especie, y el hagab según su especie." **Levítico 11:21,22.**

La regla de los insectos comestibles era que tenían que ser insectos "alado que anda[n] sobre cuatro patas, que tuviere[n] piernas además de sus patas para saltar." Se citan solo cuatro insectos limpios dietéticamente: la langosta, el langostín, el argol

que ha dicho Jehová: Mañana es el santo día de sábado, el reposo consagrado a Jehová; lo que habéis de cocer, cocedlo hoy, y lo que habéis de cocinar, cocinadlo; y todo lo que os sobrare, guardadlo para mañana." **Éxodo 16:22,23.**

El sexto día de la semana, viernes, caía doble porción y podían cocinarlo y guardarlo para el santo sábado sin echarse a perder. Los israelitas recogían 2 gomeres o 7.4 litros o 2 galones por persona cada viernes en preparación para el sábado. De esta manera, Dios además deseaba enseñarles la santidad de la observancia del día sábado. El sábado como la dieta sin carne data del tiempo Edénico, antes del pecado. Recuerden también que Israel estaba observando el sábado antes de que Dios lo pusiera por escrito en el Monte de Sinaí en dos tablas de piedra.

Cada día de la semana caía maná excepto el día del santo sábado. Moisés había dicho; "Seis días lo [maná] recogeréis; mas el séptimo día es día de sábado; en él no se hallará [maná]". **Éxodo 16:26.**

"Así comieron los hijos de Israel maná cuarenta años, hasta que llegaron a tierra habitada; maná comieron hasta que llegaron a los límites de la tierra de Canaán." **Éxodo 16:35.**

Por 40 años, Israel comió maná en el desierto y observó el sábado. Dios quiso restablecer entre su pueblo dos pilares del Edén: la dieta sin carne y la observancia del sábado.

El Agua. Dios les proveyó a Israel durante sus 40 años en el desierto no solo maná para comer sino agua fresca y pura de la roca o peña.

Según el Talmud (el libro de interpretación de los judíos), la roca rodaba y seguía a los judíos de lugar en lugar. De esta roca, salía agua fresca y pura como la de un manantial, de una fuente o de un ojo de agua. Pablo parece aludir a esta leyenda de la roca en **I Corintios 10:3,4**: "y todos comieron el mismo alimento espiritual, y todos bebieron la misma bebida espiritual; porque bebían de la roca espiritual que los seguía, y la roca era Cristo."

El Salmista dice que el agua que salía de la peña era tanta agua que formaba "un río." **Salmos 105:41.** "Abrió la peña, y fluyeron aguas; Corrieron por los sequedales como un río."

Hagamos un simple cálculo de cuanta agua salía de esa peña para 600,000 hombres y un total de tres millones de personas contando mujeres y niños. Si calculamos qué la persona común necesita 2 litros de agua por día solo para beber. Luego le añadimos el agua que se usa para bañarse, para limpiar la ropa, los trastes, los utensilios, las vasijas, y el agua que beben los animales, ¿Cuál sería el resultado? En mi casa, mi esposa y yo gastamos 100 galones o 370 litros por persona por día. Usando esa proporción conservadora nos daría un total de 1,110,000 litros por día salía de esa peña para las necesidades de la población de Israel.

"[Dios] amonestó a sus hijos por medio de Moisés en el desierto, especificando que la salud sería la recompensa de la obediencia. El estado de la mente tiene que ver mayormente con la salud del cuerpo, y en forma especial con la salud de los órganos digestivos. Por lo general, el Señor no proveyó para su pueblo alimentos a base de carne en el desierto, porque sabía que el uso de ese régimen crearía enfermedad e insubordinación. A fin de modificar la disposición, y con el propósito de poner en activo ejercicio las facultades más elevadas de la mente quitó de ellos la carne de animales muertos. Les dio, en cambio, alimento de ángeles, maná del cielo" (2).

"Sacó a los israelitas de Egipto, y emprendió la tarea de educarlos para que fueran su pueblo. Por medio de ellos deseaba bendecir y enseñar al mundo, les suministró el alimento más adecuado para este propósito, no la carne, sino el maná, 'el pan del cielo'" (3).

En resumen, la dieta del éxodo incluía los siguientes alimentos:

1. agua de la peña y de los oasis,
2. el maná como cereal,
3. frutas del desierto como dátiles,
4. semillas y nueces como el pan santo de San Juan llamado también la langosta del desierto,
5. vegetales,
6. hierbas o plantas silvestres como las variedades de cactus del desierto,

por parásitos patógenos como la triquina (en inglés trichina y en latín *Trichinella spiralis*) y la lombriz solitaria o tenia (en inglés "tapeworm" y en latín *Taenia solium*) que causan un gran daño y dolor al organismo humano.

La triquina causa la enfermedad conocida como la triquinosis o triquiniasis. El Manual Merck dice que "ocurre infección cuando se ingiere carne de cerdo cruda o inadecuadamente cocida que contiene larvas enquistadas." **El Manual Merck, segunda edición, p. 1028.**

El parásito "tenia" causa la enfermedad conocida como la "teniasis." El Manual Merck cita que la teniasis de origen del "cerdo" es frecuente en "México" y en "otros países." **El Manual Merck, segunda edición, p. 602.**

En **Deuteronomio 14:4-5**, se citan otros animales terrestres limpios que se podían comer como "el ciervo (venado), la gacela, el corzo, la cabra montés, el íbice, el antílope, y carnero montés."

"Y de todos los animales que andan en cuatro patas, tendréis por inmundo a cualquiera que ande sobre sus garras..." **Levítico 11:27**. Todos los animales carnívoros, los que andan sobre cuatro patas o garras que no rumian ni tienen pezuña hundida, quedan excluidos de la dieta ceremonial. Tales como el gato, el perro, el león, el tigre, el oso, el leopardo, etc.

2. Los Peces. "Esto comeréis de todos los animales que viven en las aguas: todos los que tienen aletas y escamas en las aguas del mar, y en los ríos, estos comeréis. Pero todos los que no tienen aletas ni escamas en el mar y en los ríos, así de todo lo que se mueve como de toda cosa viviente que está en las aguas, los tendréis en abominación." **Levítico 11:9,10.**

Los peces limpios eran los que tuvieran a la misma vez "aletas y escamas." Las sardinas, la tuna, el bacalao, etc., tienen aletas y escamas. Pero las babosas del mar como las langostas, los camarones, los cangrejos, no tienen aletas y son inmundos.

Desde el punto de vista ecológico, todas las babosas del mar son basureros vivientes. Ellas ayudan a filtrar el escombros y el desgaste de los demás animales y del mismo mar.

cerdo quedaba prohibida, como también el de la de los otros animales de ciertas aves y de ciertos peces, declarados inmundos. De los animales declarados comestibles, la grasa y la sangre quedaban absolutamente proscritas." **Ministerio de Curación, p. 240.**

Existen cinco reglas generales en **Levítico 11** con respecto a las carnes limpias y sucias que repasaremos.

1. La ley de las bestias de la tierra,
2. La ley de los peces de la mar,
3. La ley de las aves inmundas,
4. La ley de los insectos,
5. Y la ley de los reptiles de la tierra y del mar.

1. Bestias Terrestres. "De entre los animales, todo el que tiene pezuña hendida y que rumia, éste comeréis. Pero de los que rumian o que tienen pezuña, no comeréis éstos: el camello, porque rumia pero no tiene pezuña hendida, lo tendréis por inmundo." **Levítico 11:3,4.**

Tengamos en mente que Dios estaba tratando de educar a una nación recientemente liberada de la esclavitud. La mayoría sería analfabeto y casi todos sin educación formal. Por lo tanto, Dios tenía que explicar la verdad en términos que ellos pudieran entender. Todo lo que no se podía comer sería llamado "trefah" en hebreo que significa "inmundo" o "sucio."

Solo se podía consumir la carne de animales que tuvieran "pezuña hendida y que rumia." Tales como la ovejas, el becerro, la cabra, etc. Pero los animales que tuviesen pezuña hundida y que no rumian serían considerados inmundos abominables para consumir. Tal como el cerdo. De igual manera, los animales que rumian pero no tienen pezuña hundida también serían considerados inmundos. Tales como el conejos, la liebre, el camellos, el caballo, el burro, etc.

Las investigaciones en el área de nutrición y dietética han mostrado que la carne de cerdo contiene una alta concentración de ácidos grasos saturados y colesterol. Además, la medicina ha confirmado que la carne de cerdo frecuentemente esta infectada

7. lácteos de las cabras, las vacas, ovejas
8. y huevos de las gallinas y codornices.

La Perversión de la Dieta del Éxodo

El Consumo de Carnes Limpias. "Y toda la congregación de los hijos de Israel murmuró contra Moisés y Aarón en el desierto; y les decían los hijos de Israel: Ojalá hubiéramos muerto por mano de Jehová en la tierra de Egipto, cuando nos sentábamos a las ollas de carne, cuando comíamos pan hasta saciarnos; pues nos habéis sacado a este desierto para matar de hambre a toda la multitud." **Éxodo 16:3.**

¡Qué mal agradecidos eran los Israelitas murmuraron contra Jehová! Ellos estaban añorando comer "las ollas de carne" de Egipto. ¿Habían ellos olvidado que ahora ya no eran esclavos de Egipto y que Dios había hecho muchísimos milagros en favor de su pueblo?

Dios oyó las murmuraciones y les concedió a los desobedientes e intemperantes lo que pidieron. A la tarde Dios les enviaría codornices--una carne limpia para comer.

"Yo he oído las murmuraciones de los hijos de Israel; háblales, diciendo: Al caer la tarde comeréis carne, y por la mañana os saciaréis de pan, y sabréis que yo soy Jehová vuestro Dios. Y venida la tarde, subieron codornices que cubrieron el campamento; y por la mañana descendió rocío en derredor del campamento." **Éxodo 16:12,13.**

Por un tiempo antes de que Dios escribiera los diez mandamientos en las dos tablas de la ley en el Sinaí, les envió codornices y los israelitas comieron carne de codornices.

"Pero a causa de su descontento y de sus murmuraciones acerca de las ollas de carne de Egipto les fue concedido alimento animal, y esto únicamente por un poco de tiempo. Su consumo trajo enfermedades y muerte a miles" (4).

Después de la experiencia del Sinaí, Dios cesó de enviarles codornices. El hecho de que el pueblo nuevamente se quejó y

Capítulo V

V. La Dieta Ritual

(1451 A.C. - 31 D.C.)

Una Dieta Omnívora.

La Dieta Ritual o Ceremonial abarcó el tiempo desde la entrada en Canaán hasta la muerte de Cristo en la cruz. Fueron casi 1500 años.

La Dieta de la Ley Ritual Resumida

Carnes Limpias. En **Levítico 11** y **Deuteronomio 14**, hayamos las leyes de "kashruth," es decir, las leyes dietéticas del período ritual que definen cuales carnes son limpias y cuales son inmundas o sucias.

Las dos razones primordiales que dan los rabinos del porque de las leyes de kashruth son:

1. Por razones de salud. Dios le prohibió a Israel comer aquellas carnes de bestias, peces, aves e insectos que la ciencia hoy ha confirmado que son mas dañinas para la salud al compararlas a las carnes limpias citadas en las leyes de kashruth.
2. Por razones del alma. El consumo de carne de animales carnívoros afecta los sentimientos, las emociones, y el alma del hombre. El sentir, incluyendo la agresividad y la pasión, del animal es traspasado por medio de la carne del animal al hombre que las ingiere. **Practical Judaism, por Rabbi Israel Meir Lau, p. 106, 107.**

"Al establecerse en Canaán, se permitió a los israelitas que consumieran alimento animal, pero bajo prudentes restricciones encaminadas a mitigar los malos resultados. El uso de la carne de

pidió carne es prueba de que ya Dios no se las estaba proporcionando.

"Y la gente extranjera que se mezcló con ellos tuvo un vivo deseo, y los hijos de Israel también volvieron a llorar y dijeron: ¡Quién nos diera a comer carne! Nos acordamos del pescado que comíamos en Egipto de balde, de los pepinos, los melones, los puerros, las cebollas y los ajos." **Números 11:4,5.**

Era primordialmente la "gente extranjera" o la multitud mixta, la que incitó a los Israelitas a pedir carne nuevamente y pescado después de hacer pacto con Dios en el Sinaí. Si todavía hubiesen recibido las codornices no se hubieran quejado. Por lo tanto, todo parece indicar que ya Dios no les estaba dando carne después del pacto en el Sinaí.

Y Jehová instruyó a Moisés diciéndole, "Pero al pueblo dirás: Santificaos para mañana, y comeréis carne; porque habéis llorado en oídos de Jehová, diciendo: ¡Quién nos diera a comer carne! ¡Ciertamente mejor nos iba en Egipto! Jehová, pues, os dará carne, y comeréis. No comeréis un día, ni dos días, ni cinco días, ni diez días, ni veinte días, sino hasta un mes entero, hasta que os salga por las narices, y la aborrezcáis, por cuanto menospreciasteis a Jehová que está en medio de vosotros, y llorasteis delante de él, diciendo: ¿Para qué salimos acá de Egipto." **Números 11:18-20.**

El pueblo lloraba y murmuraba por comer carne. Dios se hastió de la lloradera de los Israelitas y les prometió con pesar que les daría carne suficiente como por un mes hasta que ellos aprendiesen a aborrecer la carne.

Imagínese una madre con su pequeñuelo. El pequeño le pide a su madre que le de helado de chocolate. Ella sabiendo que no le haría bien al niño comer entre comidas, ni consumir caféina del chocolate, le dice que "no." Pero el pequeño sigue insistiendo. Comienza a llorar. Comienza a quejarse. No lo hace solamente una vez, sino cada día. Por fin, la madre le da su pequeño el helado de chocolate, diciéndole, "te voy a dar el helado ahora y no te daré solo una taza, sino un litro y tendrás

Referencias del Capítulo IV

1. Real Academia Española (1992). **Diccionario de la Real Academia Española, vigésima primera edición tomo 1**. Madrid, España: Real Academia Española, página 280.
2. White, E.G. (1990). Las Carnes (Continuación de "Las Proteínas"). **Consejos Sobre Régimen Alimenticio**. Bogotá, Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, número 642, página 448.
3. White, E.G. (1959). La Carne Considerada Como Alimento. **Ministerio de Curación, p. 240**. Bogotá, Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, página 240.
4. *Ibíd*, página 240.
5. Vila Ventura, S. y Escuin, S. (1985). **Nuevo Diccionario Bíblico Ilustrado, por Samuel Vila Ventura y Santiago Escuin**, Barcelona, España: Editorial Clie, página 172.
6. **The New Encyclopedia Britannica, Micropedia, tomo IX, decimoquinta edición**. (1979). Socrates. Chicago, IL: Encyclopedía Britannica, Inc., página 317.
7. White, E.G. (1990). Las Carnes (Continuación de "Las Proteínas"). **Consejos Sobre Régimen Alimenticio**. Bogotá, Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, número 643, página 450.

que comértelo todo de una vez hasta que te salga por las narices."

Sacrificios a los Ídolos. Israel nuevamente fue infiel en su dieta ya casi al terminar los 40 años en el desierto. En Baal-peor, poco antes de entrar en Canaán, nuevamente provocaron a Dios, al comer de los alimentos ofrecidos a los muertos y los sacrificios de animales ofrecidos a favor de los muertos.

"Moraba Israel en Sitim; y el pueblo empezó a fornicar con las hijas de Moab, las cuales invitaban al pueblo a los sacrificios de sus dioses; y el pueblo comió, y se inclinó a sus dioses. Así acudió el pueblo a Baal-peor; y el furor de Jehová se encendió contra Israel." **Números 25:1-3**.

En los Salmos que recuenta la historia de Israel se hace referencia a la dieta abominable que adoptaron los infieles israelitas en Baal-peor. "Se unieron asimismo a Baal-peor, y comieron los sacrificios de los muertos. Provocaron la ira de Dios con sus obras, y se desarrolló la mortandad entre ellos." **Salmos 106:28-29**.

La Consecuencia por la Desobediencia

"Y vino un viento de Jehová, y trajo codornices del mar, y las dejó sobre el campamento, un día de camino a un lado, y un día de camino al otro, alrededor del campamento, y casi dos codos sobre la faz de la tierra. Entonces el pueblo estuvo levantado todo aquel día y toda la noche, y todo el día siguiente, y recogieron codornices; el que menos, recogió diez montones; y las tendieron para sí a lo largo alrededor del campamento. Aún estaba la carne entre los dientes de ellos, antes que fuese masticada, cuando la ira de Jehová se encendió en el pueblo, e hirió Jehová al pueblo con una plaga muy grande. Y llamó el nombre de aquel lugar Kibrot-hataava, por cuanto allí sepultaron al pueblo codicioso." **Números 11:31-34**.

Siguiendo el relato de Números 11, vino un viento del mar y a un día de camino del campamento aparecieron codornices (una ave limpia) de casi dos codos de alto. Los codiciosos del

pueblo caminaron todo un día hasta el lugar de las codornices y allí recogieron 10 montones por persona. Luego tuvieron que caminar un día de camino de regreso al campamento. "Aún estaba la carne entre los dientes de ellos," estalló una grande plaga y murieron todos los que habían comido carne. Aquel lugar se llamó "Kibrot-hataava" que significa "la tumba de los codiciosos." Es interesante observar de como la codicia esta asociada a lo que uno no debe obtener o en este caso comer. ¿Recuerda cuál fue el pecado de Eva ante el árbol de la ciencia del bien y del mal? Fue la codicia. El mismo pecado se repite en el desierto al Israel codiciar lo que Dios había prohibido. Y murieron 40,000 personas en un día de la plaga.

Noten cuatro cosas:

1. El maná caía a la puerta de las tiendas de los Israelitas, mientras que las codornices estaban a un día de camino.
2. La carne de codornices es considerada carne limpia según **Levíticos 11** y **Deuteronomio 14** y no carne inmunda o abominación.
3. Dios consideró el deseo de comer carne como codicia. La codicia es transgresión de décimo mandamiento.
4. Todos los que comieron carne, aún estando la carne entre los dientes de ellos, murieron.

El Doctor Hugo Arturo López Orench, quien tiene dos doctorados, uno en medicina y el otro en veterinaria, dio una charla sobre la mortandad por codornices desde el punto de vista médico y veterinario.

El explicó que las codornices emigran anualmente entre África y el medio oriente en la primavera. La codorniz es una "ave migratoria que llega a Palestina en marzo, en grandes bandadas, procedente del sur [África]... Vuela rápidamente a favor del viento; pero si éste cambia de dirección, o si las aves se han extenuado por un largo vuelo, caen al suelo aturcidas y pueden ser capturadas en grandes cantidades" (5).

Estando en África, las codornices consumen la planta conocida como "cicuta" (en inglés es "hemlock") que contiene un veneno denominado "cicuta." A las codornices por su

metabolismo y fisiología, no les hace daño la cicuta. Pero al hombre, le causa la muerte por envenenamiento.

Según la historia, Sócrates (470-399 A.C.), el renombrado filósofo de Grecia, fue sentenciado a cometer suicidio en Atenas y lo hizo bebiendo un té de cicuta (6).

"Se entregaron a un deseo desordenado en el desierto; y tentaron a Dios en la soledad. Y él les dio lo que pidieron; Mas envió mortandad sobre ellos." **Salmos 106:14,15.**

El consumo de carne se consideró como un "deseo desordenado" y como tentar a Dios. Siglos posteriores, Jesús siglos posteriores citaría el viejo testamento diciendo, "No tentarás al Señor tu Dios" (**Mateo 4:7**). Dios les envió mortandad por su pecado, pues la paga del pecado es muerte.

"Su apetito depravado los dominó, y Dios les dio carne, como deseaban, y permitió que sufrieran los resultados producidos por la gratificación de su apetito sensual. Fiebres ardientes destruyeron a un gran número del pueblo" (7).

El otro evento significativo desde el punto de vista dietético fue la experiencia de Baal-peor. Dice Pablo, "Ni seáis idólatras, como algunos de ellos, según está escrito: Se sentó el pueblo a comer y a beber, y se levantó a jugar. Ni forniemos, como algunos de ellos fornicaron, y cayeron en un día veintitrés mil." **I Corintios 10:7,8.**

En Baal-peor, el beber alcohol y el comer carne, los llevó a la idolatría y a practicar la fornicación y la inmoralidad. "Y murieron de aquella mortandad veinticuatro mil." **Números 25:9.** Aparentemente, murieron 23,000 personas en un día y 24,000 en total por la plaga o epidemia.

"Mas estas cosas sucedieron como ejemplos para nosotros, para que no codiciemos cosas malas, como ellos codiciaron." **I Corintios 10:6.** Las experiencias de los Israelitas nos deben servir de amonestación a nosotros hoy, que no debemos codiciar las cosas malas que ellos codiciaron.