

## LECCIÓN OCHO: PRINCIPIOS DE SALUD

### Parte II

Lectura asignada: *El ministerio de curación*, Págs. 227-249.

#### **La alimentación y la salud (227-239)**

1. ¿Qué dos cosas no deben prevalecer en la elección del alimento? (227) a \_\_\_\_\_  
b \_\_\_\_\_
2. ¿Qué cosas “constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador”? (228) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. ¿A que tres circunstancias debe adaptarse nuestra alimentación? (228) a. \_\_\_\_\_  
b. \_\_\_\_\_ c. \_\_\_\_\_
4. Una “gran variedad de manjares en una sola comida” fomentará \_\_\_\_\_ y  
causará \_\_\_\_\_ (230)
5. “Es un \_\_\_\_\_ para las personas que cocinan aprender a \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_”. (223)
6. ¿Qué precaución debe tomarse al usar productos lácteos? (232) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

*Léase la nota al pie de la página antes citada.)*

7. ¿Cuál es el resultado de comer inmediatamente antes de acostarse? (234) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. ¿Cuánto tiempo debe haber entre una comida y otra? (234) \_\_\_\_\_
9. ¿En qué formas debe deferir la comida del sábado de la de los otros días? (237) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. Escriba tres recomendaciones sobre los alimentos que deben consumir las personas de trabajos sedentarios o  
intelectuales. (239) a \_\_\_\_\_ b \_\_\_\_\_ c \_\_\_\_\_

*Estudio adicional:* Note las varias clases de alimentos específicamente nombrados en este capítulo, y sus valores positivos o negativos (por ejemplo, las nueces, las aceitunas, etc.) (228, 229)

Estudie las circunstancias que pueden presentarse para que sean descartados los huevos y la mantequilla, y note cuidadosamente cómo la Hna. White admite la importancia de un programa dietético nutritivo y apetitoso.

Observe también la necesidad de estar bien informado sobre este asunto para evitar restricciones prematuras y exageradas, tal como la Hna. White lo presentó en su discurso a la Asociación General en 1909.

“Los alimentos deben ser preparados de modo que sean apetitosos y nutritivos. No debe despojárselos de lo que nuestro organismo necesita. Yo hago uso de un poco de sal y siempre lo he hecho, porque la sal, lejos de ser nociva, es indispensable para la sangre. Las legumbres debieran hacerse más agradables aderezándolas con un poco de leche o crema, o su equivalente” (Consejos sobre el régimen alimenticio, Págs. 423, 424).

“Si bien se han dado advertencias con relación a los peligros de enfermedad que derivan de la mantequilla y el mal que ocasiona el uso copioso de huevos por parte de las criaturas, no debe considerarse como violación de nuestros principios el consumo de huevos provenientes de gallinas bien cuidadas y convenientemente alimentadas. Los huevos contienen ciertos principios que obran eficazmente contra determinados venenos.

“Algunos, al abstenerse de leche, huevos y mantequilla, no proveyeron a su cuerpo una alimentación adecuada y como consecuencia se han debilitado e incapacitado para el trabajo. De esta manera, la reforma pro salud ha sido desacreditada”. (*Id.*, Pág. 420).

“Llegará el tiempo cuando tal vez tengamos que dejar algunos de los alimentos que usamos ahora, como la leche, la crema y los huevos; pero no necesitamos crearnos dificultades por restricciones prematuras y exageradas. Esperemos que las circunstancias lo exijan y que el Señor prepare el camino” (*Id.*, 424).

#### **La carne considerada como alimento (240-244)**

1. ¿Cuándo el hombre recibió permiso para comer carne? (240) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. ¿Cuáles son las tres razones que hay para no comer carne? (241 – 243)  
a \_\_\_\_\_

b \_\_\_\_\_

c \_\_\_\_\_

3. ¿Qué peligro hay en comer pescado? (242) \_\_\_\_\_
4. “La carne daña la \_\_\_\_\_; y todo lo que afecta al \_\_\_\_\_  
ejerce también sobre la \_\_\_\_\_ y el alma un  
\_\_\_\_\_”.

*Estudio adicional:* Considérese, en la dieta a base de carne, un cambio abrupto de la misma, y otro gradual (244)

### **Los extremos en la alimentación (245-249)**

1. ¿Cuáles son algunos de los extremos en la “reforma” alimentaria? (245) \_\_\_\_\_
2. “Los que entienden debidamente \_\_\_\_\_ y que se  
\_\_\_\_\_, evitan los extremos, y no incurrir en \_\_\_\_\_  
ni en \_\_\_\_\_”. (246)
3. ¿Por qué no debemos establecer reglas para controlar la dieta de los demás? (246) \_\_\_\_\_
4. “A medida que van aumentando las enfermedades, el uso de \_\_\_\_\_  
se vuelve más peligroso”. (247)
5. ¿Qué consejo es dado a los que están constantemente preocupados por la dieta? (247) \_\_\_\_\_
6. ¿Cuál “es uno de los principales deberes del ama de casa”? (248) \_\_\_\_\_
7. “La provisión regular de alimento para nuestra mesa debe ser tal que se pueda invitar al \_\_\_\_\_  
sin \_\_\_\_\_ con preparativos extraordinarios”. (248)
8. En lugar de tratar de ser diferentes de los demás, ¿qué deben hacer los dietistas? (248, 249)  
\_\_\_\_\_
9. ¿Cómo reaccionará un verdadero reformador ante la oposición y la crítica? (249) \_\_\_\_\_