



“Nutrir el cuerpo y el espíritu”

Más cerca de Dios

Por: Unión Mexicana Interoceánica/Mayordomía – sábado 5 de octubre

Propósito: Brindar una comprensión más profunda de la importancia de una alimentación saludable y cómo esta se relaciona con nuestro bienestar espiritual y físico.

Sugerencias

- Colocar una mesa en el escenario con una variedad de alimentos frescos y saludables. Puede tener frutas, verduras, frutos secos, legumbres y granos enteros en exhibición.
- Utiliza imágenes de campos de cultivo, huertos, y paisajes naturales para resaltar la conexión entre los alimentos y la naturaleza.
- Use ilustraciones o carteles que muestren los diferentes grupos de alimentos: frutas, verduras, granos enteros, proteínas, etc. Esto ayudará a educar visualmente sobre una dieta equilibrada.

Servicio de Canto (8: 45 – 9:00)

Himno #223 “Oí la voz del Salvador”, #283 “Ven Señor Jesús”.

Introducción

Nutrir el cuerpo y el espíritu esencialmente constituye un acto de amor hacia nosotros mismos y hacia la creación divina. Así como seleccionamos alimentos saludables para mantenernos fuertes y vitales, también necesitamos alimento espiritual para cultivar la conexión con lo divino. Ambos aspectos se entrelazan: un cuerpo bien cuidado facilita la concentración en la reflexión espiritual, mientras que un espíritu nutrido guía nuestras elecciones hacia lo que nos beneficia. En un mundo agitado, recordemos que este equilibrio nos capacita para vivir en armonía y servicio, siendo mayordomos fieles de Dios.

A) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 9:00 – 9:30

Bienvenida

Como adventistas del séptimo día, reconocemos que cuidar nuestro cuerpo es un aspecto importante de nuestra vida espiritual. La Palabra de Dios dice que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo y como tal, nuestro deber como fieles mayordomos es cuidarlo. Hoy, reflexionaremos sobre cómo nuestras elecciones alimentarias pueden impactar tanto nuestro cuerpo como nuestro espíritu, daremos algunos consejos prácticos e información sobre algunos alimentos que aportan a nuestra salud. Sean bienvenidos a la Escuela Sabática.

Himno de alabanza

Himno #201 “Canción del Espíritu”, al terminar, pedir a la congregación que tome asiento.

Lectura Bíblica

Quizá muchos de nosotros somos conscientes que debemos cuidar nuestra alimentación, pero no sabemos de qué manera hacerlo o por dónde debemos comenzar. Bien uno de los consejos más prácticos que podemos aplicar es el de buscar los alimentos naturales. Priorice alimentos frescos y naturales, como frutas, verduras, legumbres, granos enteros y frutos secos. Estos alimentos están más cerca de su estado original y son ricos en nutrientes esenciales. Si la condición lo permite, visite mercados de agricultores locales, donde se le brinde acceso a productos frescos y de temporada directamente de los productores. Estos alimentos suelen ser más naturales y menos procesados que los que se encuentran en los supermercados. A medida que se acostumbre a una dieta más natural, verá cómo su salud mejora y se sentirá más conectado con la creación de Dios a través de los alimentos



que consume. Busquemos la lectura bíblica la cual se encuentra en 1 Corintios 10:31 “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”.

Oración de rodillas

Pidámosle a Dios de rodillas que estas palabras sean una realidad en nuestras vidas. Inclinémonos para hacer una oración.

Nuevo Horizonte

Otro aspecto importante que no puede faltar en su alimentación es el consumo de plantas, como lo menciona Génesis 1:29. “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”. Este verso no solo es un relato histórico, encierra el deseo de Dios por brindarnos una alimentación adecuada rica en nutrientes. Consuma una variedad de verduras para asegurarte de obtener una amplia gama de beneficios nutricionales. Por ejemplo, Verduras de Hoja verde como las espinacas: las cuales son altas en hierro, calcio y vitamina K. Contribuye a la salud de los huesos, la coagulación sanguínea y la función cerebral. Asimismo, la Kale o col rizada: Rica en antioxidantes y vitamina A. Beneficia además la salud visual y el sistema inmunológico. Es momento de escuchar ahora el nuevo horizonte.

Himno de alabanza o canto especial

Si queremos mejorar nuestra alimentación, es necesario evitar el consumo de carne. Algunos estudios sugieren que una dieta basada en plantas puede estar asociada con una menor incidencia de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes y ciertos tipos de cáncer. Precisamente los adventistas a menudo buscan adoptar un estilo de vida saludable y prefieren evitar por completo la carne, optando por fuentes de proteínas vegetales, como legumbres, tofu y quinua y otros alimentos como los hongos, verduras de raíz y tubérculos, frutos secos, semillas etc. Hágalo por salud, hágalo por amor a sí mismo y disfrute la diferencia. Ahora tenemos un canto especial.

Misionero:

Nos ahorraríamos muchos problemas también, si procuramos la higiene en los alimentos. Siga los principios de higiene en la preparación y manipulación de alimentos, tal como se encuentra en la Biblia en Levítico 11. Esto incluye cocinar adecuadamente los alimentos, mantener una buena higiene personal y lavar los productos frescos antes de consumirlos. Asimismo, Limpie y desinfecte regularmente las superficies de la cocina, como repisas, tablas de cortar y utensilios, para evitar la contaminación. Todo esto le ayudará a prevenir enfermedades. Recuerde que la pureza es tanto exterior como interior, no por nada el salmista habla sobre la pureza espiritual al proclamar “¿Quién subirá al monte del Señor y quién estará en su santuario? El limpio de manos y puro de corazón, el que no ha elevado su alma a cosas vanas, ni jurado con engaño” (Salmos 24:3-4). Pidámosle a Dios un corazón puro y a su vez cuidemos nuestro templo empleando los alimentos con higiene.

Informe secretarial

Repetición del versículo para memorizar de la semana

Otro aspecto a considerar en la alimentación es reducir al mínimo los alimentos procesados, que suelen ser altos en grasas saturadas, azúcares añadidos y sodio. Opte por opciones naturales y busque alternativas saludables a los alimentos procesados. Asimismo, si lo va a hacer, lea las etiquetas cuidadosamente. Opte por aquellos con ingredientes mínimos y reconocibles. Evite los alimentos que contengan largas listas de ingredientes, especialmente si incluyen aditivos artificiales y conservantes. Por su parte, al elegir alimentos frescos y naturales, tiene un mayor control sobre la calidad de los ingredientes y la forma en que se preparan. Mientras más cercana sea nuestra alimentación a la del Génesis, mejor. Ahora repetamos juntos el versículo de memoria.



B) ACTIVIDAD EN EL GRUPO PEQUEÑO 9:30 – 10:10

Confraternización y registro de tarjeta
Repaso de la lección

C) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL 10:10 – 10:45

Capacitación Primero la Misión
Crecimiento Integral
Clausura de Escuela Sabática

Himno final

Beber agua también es esencial para una alimentación saludable y un funcionamiento óptimo del cuerpo por varias razones. La primera es la hidratación. El agua es esencial para mantener el equilibrio hídrico en el cuerpo. La hidratación adecuada es clave para el funcionamiento de todas las células, tejidos y sistemas del cuerpo. La otra razón es la correcta digestión y absorción de nutrientes. El agua es necesaria para la digestión adecuada de los alimentos. Ayuda a descomponer los nutrientes y a transportarlos a través del sistema digestivo para su absorción. Así como el agua es esencial para nuestro cuerpo, asimismo Jesús espera ser el Agua de Vida que refresque nuestro ser. Juan 4:14 dice: “Pero el que beba del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás, sino que el agua que yo le daré se convertirá en él en una fuente de agua que brota para vida eterna”. Juntos entonemos el himno #259 “Mi espíritu, alma y cuerpo”

Conclusión

En nuestra búsqueda de una vida plena, recordemos que la alimentación correcta es un componente fundamental. Al nutrir nuestro cuerpo y espíritu con sabiduría y gratitud, podemos acercarnos más a Dios y tener la energía necesaria para cumplir con nuestro propósito en la vida. Que nuestras elecciones alimentarias reflejen nuestra buena mayordomía al cuidar el templo que Dios nos ha confiado. A medida que nos esforzamos por tomar decisiones conscientes y saludables, no solo experimentaremos bienestar físico, sino también una mayor conexión con nuestro Creador.

Oración final