

Salud de hierro

Mayordomía Cristiana – Temperancia

Referencia:
Daniel 1:1-21

“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todo y que tengas salud...” 3 Juan 1:2

Objetivo

Enseñar que debemos cuidar de nuestra salud.

Recurso Utilizado

Cesto con frutas y verduras; y cesto con salados, bizcochos, etc.

Introducción

¿A quién aquí le gusta comer *snacks* y bizcochos? ¿A quién le gusta comer verduras y frutas?

Historia

El rey Nabucodonosor tomó la ciudad de Jerusalén y pidió que llevaran a jóvenes lindos e inteligentes para trabajar en su palacio. Debían aprender el idioma de los babilonios, recibirían una capacitación durante tres años y después pasarían a servir al rey. La comida sería la misma del rey. Cuando vieron la mesa llena de cosas que hacían mal a la salud, se preocuparon.

Existen personas que comen cosas equivocadas y nos ofrecen eso creyendo que es lo mejor. Muchas veces no saben que algunos alimentos hacen mal a la salud. Siempre tenemos que decir NO a lo que hace mal a nuestro cuerpo.

Daniel, Ananías, Misael y Azarías dijeron: “No podemos comer esos alimentos, porque hacen mal a nuestra salud”. Entonces Daniel

le pidió al jefe de los oficiales que les dieran solamente frutas, verduras, legumbres y agua para beber. El jefe tuvo temor de que enfermaran, pero les permitió hacer el cambio. Después de diez días, ellos estaban más fuertes, más sanos y con más inteligencia que los otros jóvenes que comían la comida del rey. Comer verduras, legumbres y frutas hacen que nuestro cuerpo sea más saludable. Pueden correr más rápido, no se enfermarán con facilidad y hasta sus notas en la escuela aumentarán.

Tenemos que ser temperantes, ¿saben qué es eso? Comer alimentos saludables, no comer mucho, saber en qué momento parar de comer. Muchos niños comienzan tomando helado, después comen chocolates, toman gaseosas y ponen muchas toxinas en su cuerpo. Terminan enfermándose, no logran prestar atención a lo que explica la maestra en la escuela, todo por las malas elecciones en la alimentación. Por eso es muy importante cuidar nuestra salud para poder estar fuertes y saludables.

Llamado

¿Quién desea comenzar a alimentarse mejor, disminuir el azúcar, disminuir o no comer bizcochos, gaseosas y cosas que sabemos que no hacen bien a nuestro cuerpo? Oremos para pedirle ayuda a Jesús y ser más temperantes.