

28. Cómo alcanzar la salud

PARA MEMORIZAR: *“Yo soy el Señor su Dios. Si escuchan mi voz y hacen lo que yo considero justo, y si cumplen mis leyes y mandamientos, no traeré sobre ustedes ninguna de las enfermedades que traje sobre los egipcios...”* (Éxodo 15:26).

Para romper el hielo

Prepare un jugo verde, de ananá con menta, uno anaranjado, de zanahoria licuada con naranja (deberá colarlo), y otro rojo, de frutillas con limón. Pídanles que prueben los jugos y elijan el que más les gusta. Ofrezcales la receta de cada uno y luego comente la importancia de beber jugos naturales para lograr una dieta sana y equilibrada.

A continuación, ayúdelos a memorizar el versículo principal.

Ilustración

Aunque Patricia y Beto eran hermanos gemelos, se parecían poco. Mientras Patricia era tranquila, Beto era inquieto y charlatán. A Patricia le encantaban las frutas y la zanahoria; a Beto los bizcochos, los chocolates, los caramelos, las tortas y los sándwiches.

Un día Beto llegó de la escuela acusando un dolor en el estómago. Su madre trató de ayudarlo, pero Beto tuvo fiebre toda la noche y al otro día tuvieron que llevarlo al médico. Cuando éste lo interrogó se enteró que un compañero había celebrado su cumpleaños en la escuela y que Beto había comido demasiadas cosas dulces. Y como el médico también notó que el chico estaba por encima de su peso normal, le prescribió una dieta saludable.

A Beto no le cayó en gracia la propuesta: ahora tendría que comer lo mismo que Patricia —y a él no le gustaban las verduras, ni las hortalizas ni las frutas. Al principio hizo el intento, pero después de unos días volvió a gustar



TEMAS BÍBLICOS para Grupos Pequeños

su dinero en golosinas y a dejar en el plato las frutas y las verduras que su mamá le servía en cada comida. De a poco comenzó a ponerse pálido y a perder las ganas de correr y de jugar. Ya no sonreía y siempre estaba triste. Cuando dijo que no quería jugar al fútbol con sus amigos, la madre pensó que había llegado el momento de visitar al médico.

Después de hacer un examen de sangre, el facultativo confirmó que Beto tenía anemia y entonces le explicó que las golosinas y las gaseosas extraen el calcio y el hierro del organismo. Además de la medicación, Beto tuvo que volver a comer muchas verduras y legumbres, y a tomar jugos de zanahoria y remolacha que le preparaba su madre.

¿Y saben qué ocurrió? Beto se acostumbró a la nueva dieta. Sólo entonces se dio cuenta de lo ricas que son las hortalizas, las verduras y las frutas. Hoy Beto es un chico tan sano como Patricia. ¡Y volvió a jugar con sus amigos; tiene mucha fuerza, y es muy feliz!

Tema

¿Qué dieta propuso el Creador para sus hijos? (Génesis 1:29 y 3:18).

El ser humano fue originalmente creado para comer frutas, verduras, legumbres y hortalizas. Pero cuando la Tierra fue destruida por causa del diluvio, como al principio no había vegetales, Dios les permitió comer carne.

¿Qué animales se pueden comer y cuáles no?

■ Levítico 11:3 (dé ejemplos) _____

■ Levítico 11:9 y 10 (dé ejemplos) _____

■ Levítico 11:13-20 _____

Dios dejó en su Palabra las pautas básicas para que sepamos qué comer. Y siendo él nuestro Creador sabe, mejor que ninguno, lo que nos conviene.

Lee el versículo y resume el deseo de Dios para sus hijos.



- 3 Juan 2 _____
¿Qué promete hacer Dios si seguimos sus consejos?
- Éxodo 15:26 _____

- Salmos 103:3 _____

Para debatir

1. Atletas, artistas y muchas otras personas que cuidan su salud han optado por una dieta vegetariana. ¿Qué piensas al respecto?
2. Dios quiere que tengamos salud. ¿Por qué existe tanta gente que no se preocupa por lo que come o por lo que bebe?
3. ¿Qué es mejor: disfrutar del sabor de las golosinas o ser una persona sana, capaz de gozar de la vida y ser feliz?
4. ¡Tú puedes ser un(a) nutricionista! ¿Te gustaría organizar un menú saludable para cada comida del día?