

# La Importancia de Alimentarnos



Quizás no reparamos muchas veces en la importancia de alimentarnos correctamente. De cuan bueno es comer lo necesario, y en el tiempo necesario. Hay muchas cosas que influyen para que equivoquemos el camino de la corrección en la alimentación y apartemos nuestra mente del Único que soluciona todos nuestros problemas.

Dios siempre proveyó lo que el hombre necesitaba: tanto en el Edén, con la dieta original de Génesis 1:29; como en la aridez del desierto, cuando hizo descender el maná para que aquel pueblo al cual había liberado del cautiverio, no viera amenazada la posibilidad de alimentarse. Pero en ambos casos el mandato del que todo lo da, fue desobedecido. Gobernado por las pasiones y el deseo, el hombre añoró lo que no debía, lo que lo llevaba por camino equivocado y con resultados adversos.

La mayoría de las personas conocen lo que pueden y deben comer para tener una vida saludable, pero incomprensiblemente se inclinan por lo que produce alteraciones: excesos en la cantidad y malas elecciones en cuanto a la calidad de lo que comen.

No siempre el hombre tiene la oportunidad de elegir o de adquirir sus alimentos, pero recordemos que cuando la multitud tuvo hambre y no había con qué alimentarlos, Jesús, que todo lo puede, multiplicó los panes y los peces. Más si podemos elegir, debemos saber hacerlo, y a esa hora recordar y cumplir el principio de temperancia: abstenerse de lo que hace daño y ser moderado con lo que es bueno.

JORGE GONZÁLEZ - UR

