

DESCARGA ESTE ESTUDIO
BÍBLICO EN PDF [AQUÍ](#)

INTRODUCCIÓN

Salud es el funcionamiento equilibrado de todos los elementos que constituyen el ser humano: cuerpo, mente y espíritu.

Temperancia es el uso moderado de todo cuanto sea bueno y la abstención completa de todo cuanto sea perjudicial, sobre todo de bebidas alcohólicas, tabaco y drogas.



1. Principios Generales

1. ¿Cuál es el deseo de Dios para cada uno de nosotros? 3 Juan 2. "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y *que tengas salud*, así como prospera tu alma".

Nota: Cuando compramos un automóvil se nos facilita un manual de instrucciones para el mantenimiento y mejor conservación y disfrute del mismo. Leemos los consejos prácticos, cada cuánto tiempo hacer los ajustes necesarios, cambio de aceite, combustible adecuado, etc. Sólo así tendremos garantías de disfrutar más tiempo y con menos problemas de los deseados. Es el fabricante quien nos facilita ese manual de instrucciones y mantenimiento con cualquier producto que compremos.

La pregunta es, ¿dónde está el manual de instrucciones de un bebé? Tendremos que acudir al "fabricante" o Creador, para ver qué consejos nos da de modo que ese bebé crezca saludable y tenga una larga vida feliz. El Creador nos ha dado el Manual de antemano, su Palabra: La Biblia.

2. ¿Cómo debemos considerar nuestro cuerpo? 1 Corintios 3:16 - 17.

"¿No sabéis que *sois templo de Dios*, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es".

Nota: Al igual que un producto (automóvil, electrodoméstico, etc.) pierde la garantía cuando hacemos un uso abusivo del mismo, Dios no nos puede proteger y ayudar como Él desearía si tenemos hábitos contrarios a los principios de salud. Esto es una destrucción por acción pasiva, permitiendo que la naturaleza siga su curso en nuestro comportamiento destructivo, Dios respeta nuestra libertad de decisión y no interviene donde no es invitado.

Por otro lado, en el momento del ajuste de cuentas con Dios, seríamos hallados culpables de homicidio, por habernos destruido a nosotros mismos poco a poco (o a veces no tan lentamente) con nuestros malos hábitos.

3. ¿Qué consejo es dado a los que esperan la segunda venida de Jesús? 1 Tesalonicenses 5:23.

"Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y *cuerpo*, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo".

Nota: Casi todo el mundo está de acuerdo en que hay que vivir un cambio en nuestra moralidad y espiritualidad, pero no todo el mundo se da cuenta de la relación que hay entre el cuerpo y la mente. Para poder realizar esos cambios en nuestra mente (santificación), encontraremos el camino más fácil si también cuidamos el cuerpo. Así nos lo recomienda nuestro Creador.

2. Factores para una buena Salud

1. ¿Cuáles son los grandes factores para una buena salud?

Respuesta:

Muchos expertos acuerdan en 8 los grandes factores básicos para tener una buena salud, recogidos en el acróstico "ADELANTE":

A - Aire puro.

D - Descanso.

E - Ejercicio físico.

L - Luz del sol.

A - Agua, por dentro (beber 2 litros diarios) y por fuera (higiene diaria).

N - Nutrición, una dieta equilibrada y saludable.

T - Temperancia (uso moderado de lo bueno y abstinencia de lo nocivo).

E - Esperanza, la confianza en el poder divino.

2. ¿Cómo era el régimen alimenticio primitivo? 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".

Nota: En esta dieta alimenticia, el Creador nos dio el combustible ideal con el que hacer funcionar esta maquinaria tan perfecta que nos regaló. Las semillas (*zorea'* es la palabra hebrea que aparece aquí) implica cereales (semillas) y legumbres (semillas), así como todo fruto en el que hay semilla (frutos secos, frutos frescos). Muchos se preguntan de dónde se podía sacar la proteína con este tipo de dieta, y la respuesta es sencilla. Ingeriendo juntamente cereales con legumbres se toman los aminoácidos esenciales conjuntos para formar proteína en la sintetización de la misma por nuestro organismo. La única respuesta que aún no se ha hallado es el origen de la vitamina B12 en esta dieta, por lo demás, es plenamente suficiente y completa.

Por otro lado, quiero notar que tras la caída de Adán y Eva en el pecado, esta dieta se vio modificada. En Génesis 3:18 Dios añade a esta dieta las plantas del campo, lo que conocemos como verduras y hortalizas. Hasta ese momento no había sido necesario comerlas, pero Dios vio que la degeneración por culpa del pecado traería enfermedades, especialmente degenerativas (cáncer, cardiovasculares, etc.), y añadió las verduras y hortalizas, ricas en compuestos sulfurados (entre otros elementos) de alto poder preventivo de enfermedades degenerativas.

El "Fabricante", añadió un nuevo aditivo al combustible del ser humano para preservar del "desgaste" y las averías esa maquinaria que nos regaló: nuestro cuerpo.

3. ¿Cuándo fue permitido al hombre comer carne? Génesis 9:3-4. "Todo lo que se mueve y vive, os será para mantenimiento: así como las legumbres y plantas verdes, os lo he dado todo. Pero carne con su vida, que es su sangre, no comeréis."

Nota: Sólo después del diluvio se permitió comer carne a Noé y su descendencia. El motivo es obvio, la Tierra estaba desolada y no tenía frutos de los que sostenerse, por lo que era necesaria la supervivencia incluyendo la carne de animales, además de las verduras, frutas, legumbres y cereales.

4. ¿Qué distinción se hizo entre la carne limpia e inmunda antes del diluvio? Génesis 6:19

"Y de todo lo que vive, de toda carne, dos de cada especie meterás en el arca, para que tengan vida contigo; macho y hembra serán".

Génesis 7:2.

"De todo animal *limpio* tomarás siete parejas, macho y su hembra; mas de los animales que *no son limpios*, una pareja, el macho y su hembra".

Nota: Esta distinción está hecha mucho tiempo antes de que Israel existiese como nación, por lo que las leyes levíticas debían incluir principios universales previos, como este sobre el tipo de alimentación. Por lo tanto, este tipo de distinción no se dio sólo a los judíos, como algunos entienden, sino a toda la humanidad, descendientes de Noé y sus hijos.

Por otro lado, esta distinción preveía que algunos animales iban a morir, bien en sacrificios a Dios, como en uso alimentario. Si se hubiese introducido sólo una pareja de cada animal, en el momento que se hubiese matado uno para comer, esa especie habría quedado extinguida. Por ello, Dios ordenó la introducción de siete parejas de animales limpios, y una sola pareja de animales no limpios, sabiendo que sobrevivirían porque no iban a ser sacrificados ni comidos.

5. ¿Dónde encontramos cómo distinguir entre limpio e inmundo? Levítico 11.

Recomiendo encarecidamente leer este capítulo con detalle, pero baste como resumen las siguientes reglas básicas extraídas de este capítulo:

Animales terrestres: Para que sean limpios deben tener la pezuña hendida (como la vaca) y ser rumiantes. Deben cumplir ambas condiciones. El cerdo tiene la pezuña hendida, pero no es rumiante, al igual que el camello, no son limpios. De entrada, todo animal que no sea mamífero terrestre queda excluido (reptiles, etc.).

Animales acuáticos: Deben tener aletas y escamas. Todo animal acuático que no tenga aletas y escamas no es considerado limpio (mariscos, pulpo, etc.). El tiburón, por ejemplo, tiene aletas, pero no tiene escamas, por lo que tampoco se considera limpio.

Aves: De lo visto en levítico 11, las aves de rapiña (águilas y similares) y las que viven de la basura o rapiña (gaviota, etc.), no se consideran limpias, el resto sí.

6. Con las carnes limpias, ¿qué dos substancias no debían ser ingeridas?

Respuesta:

"La Grasa" (Lv. 7:23): "Habla a los hijos de Israel, diciendo: Ninguna grosura de buey ni de cordero ni de cabra comeréis".

Nota: Cada vez está más de moda el comer carne de ave (pavo o pollo) libre de grasa (los famosos 0%). La medicina moderna confirma este viejo principio bíblico, indicando que el consumo de grasa animal es perjudicial para la salud

cardiovascular del ser humano.

"La sangre" (Lv. 7:26): "Además, ninguna sangre comeréis en ningún lugar en donde habitéis, ni de aves ni de bestias".

Nota: La ingesta de sangre (comer) conlleva la ingesta de las impurezas de la misma, así como enfermedades. Este tema no tiene nada que ver con las transfusiones de sangre, la Biblia indica la contradicción en la ingesta de sangre, no en la transfusión de la misma como se hace en la actualidad, primero porque en esa época no estaba inventada, y segundo, se trata de salvar una vida. El resto de textos que a veces se aportan en esta línea, siguen haciendo referencia exclusivamente a la ingesta, aunque no es el tema de este estudio.

7. ¿Qué ejemplo dieron Daniel y sus compañeros? Daniel 1:5, 8, 12.

"Y les señaló el rey ración para cada día, de la provisión de la comida del rey, y del vino que él bebía; y que los criase tres años, para que al fin de ellos se presentasen delante del rey.

[...]

Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligase a contaminarse

[...]

Te ruego que hagas la prueba con tus siervos por diez días, y nos den legumbres a comer, y agua a beber."

8. ¿Cuál fue el resultado de su procedimiento? Daniel 1:14 – 15.

"Consintió, pues, con ellos en esto, y probó con ellos diez días. Y al cabo de los diez días pareció el rostro de ellos *mejor y más robusto* que el de los otros muchachos que comían de la porción de la comida del rey."

Nota: El cuerpo necesita energía para eliminar las toxinas y elementos nocivos que se incluyen en la dieta normalmente, por lo que a pesar de la creencia popular, un puede parecer más enfermo con una dieta omnívora que con una dieta semejante a la original. Con toda probabilidad este fue el motivo de la diferencia de resultado entre Daniel y sus amigos con el resto de muchachos. Ellos comieron de forma saludable y su cuerpo no dedicó energías a depurar toxinas (producidas por el alcohol, carnes, etc.), por lo que optimizó su resultado.

9. ¿Qué actividad se le encomendó a Adán en el Edén? Génesis 2:15.

"Tomó, pues, Jehová Dios al hombre, y lo puso en el huerto de Edén, para que lo labrara y lo guardase".

Nota: El ejercicio físico formaba parte de la rutina de Adán (y Eva) en el Edén. La creencia popular es que el trabajo surgió después del pecado, pero eso no es correcto. Dios, al igual que incluyó nuevos elementos en la dieta del ser humano (verduras y hortalizas), también modificó la dosis de ejercicio, incluyó un tratamiento de fisioterapia preventiva a un cuerpo que iba a envejecer. Génesis 3:19 dice "Con el sudor de tu rostro comerás el pan, hasta que vuelvas a la tierra". Antes del pecado Adán tenía que trabajar físicamente, pero ahora, después del pecado, con más intensidad, o quizás sería consecuencia del cansancio, ausente antes del pecado. El caso es que las personas que hacen ejercicio moderado a intenso de forma regular, viven más años.

10. ¿Qué se dice del sueño del trabajador? Eclesiastés 5:12.

"Dulce es el sueño del trabajador, coma mucho, coma poco; pero al rico no le deja dormir la abundancia."

Nota: Muchos envidian a los ricos, pero no saben que las preocupaciones, la responsabilidad, junto con la falta de ejercicio físico hace de las noches una pesadilla de insomnio (por regla general). Mientras que el obrero de a pie, suele contentarse con menos, tiene menos preocupaciones (no por ello menos importante) que le perturben el sueño, y el cansancio del día le dan un descanso profundo.

11. ¿Cuál es uno de los fines del Sábado? Éxodo 20:9 – 10.
"Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; mas el séptimo día es reposo* para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas."

* Sabbath en hebreo = Sábado.

12. ¿Qué invitación dirigió Jesús a sus discípulos después de un período de intensa labor? Marcos 6:31.
"El les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, de manera que ni aun tenían tiempo para comer".

Nota: El descanso también formó parte del ministerio del Maestro. Fué Él quien le dijo a sus discípulos que tenían que descansar y tomar períodos de reposo.

13. ¿Qué influencia ejerce el estado del espíritu sobre la salud? Proverbios 17:22.
"El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos"

Nota: En el acróstico ADELANTE se acaba con la Esperanza. Una persona malhumorada tiene normalmente las defensas (sistema inmunológico) por debajo de la media, por lo que es mucho más fácil contraer enfermedades, y provocarse otras (úlceras de estómago, hipertensión, etc.). Mientras que una persona en paz con Dios y con el prójimo tiene más posibilidades de vivir de forma saludable que el resto.

3. Bebidas alcohólicas

1. ¿Qué se dice del vino y de las bebidas fermentadas? Aunque el vino es suave al principio, ¿cómo será al final? Proverbios 23:31 – 32.
"No mires al vino cuando rojea, Cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente; Mas al fin como serpiente mordeará, Y como áspid dará dolor".

2. ¿Cómo afecta el alcohol a la personalidad? Proverbios 23:29 – 35.
"¿Para quién será el ay? ¿Para quién el dolor? ¿Para quién las rencillas? ¿Para quién las quejas? ¿Para quién las heridas en balde? ¿Para quién lo amaratado de los ojos? Para los que se detienen mucho en el vino, Para los que van buscando la mistura. No mires al vino cuando rojea, Cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente; Mas al fin como serpiente mordeará, Y como áspid dará dolor. Tus ojos mirarán cosas extrañas, Y tu corazón hablará perversidades. Serás como el que yace en medio del mar, O como el que está en la punta de un mastelero. Y dirás: Me hirieron, mas no me dolió; Me azotaron, mas no lo sentí; Cuando despertare, aún lo volveré a buscar."

4. ¿Qué sucederá al que ama el vino? Proverbios 21:17
"Hombre necesitado será el que ama el deleite, Y el que ama el vino y los ungüentos no se enriquecerá".

Proverbios 23:21.
"Porque el bebedor y el comilón empobrecerán, Y el sueño hará vestir vestidos rotos".

5. ¿Cómo es afectado el carácter por el alcohol? Oseas 4:11
"Fornicación, vino y mosto quitan el juicio".

Habacuc 2:5
"Y también, el que es dado al vino es traicionero, hombre soberbio, que no permanecerá; ensanchó como el Seol su alma, y es como la muerte, que no se

saciará; antes reunió para sí todas las gentes, y juntó para sí todos los pueblos."

6. ¿Cuál es su influencia sobre los que gobiernan?

Proverbios 31:4, 5

"No es de los reyes, oh Lemuel, no es de los reyes beber vino, Ni de los príncipes la sidra; No sea que bebiendo olviden la ley, Y perviertan el derecho de todos los afligidos"

Eclesiastés 10:17

"¡Bienaventurada tú, tierra, cuando tu rey es hijo de nobles, y tus príncipes comen a su hora, para reponer sus fuerzas y no para beber!"

7. ¿Cómo impide el alcohol el discernimiento entre lo santo y lo profano? Levítico 10:9 – 10.

"Tú, y tus hijos contigo, no beberéis vino ni sidra cuando entréis en el tabernáculo de reunión, para que no muráis; estatuto perpetuo será para vuestras generaciones, para poder discernir entre lo santo y lo profano, y entre lo inmundo y lo limpio".

Nota: Hay quienes afirman que este texto es permisivo, por lo que el resto de la población podía beber. No obstante es restrictivo, ya que todos debemos discernir entre lo santo y lo profano, lo inmundo y lo limpio, por lo que a todos nos afecta este texto.

8. ¿Qué se dice del que da a beber a su prójimo? Habacuc 2:15.

"¡Ay del que da de beber a su prójimo! ¡Ay de ti, que le acercas tu hiel, y le embriagas para mirar su desnudez!"

Nota: Un cristiano no debería trabajar sirviendo alcohol en un bar, restaurante u otro lugar. Mucho menos regentar o ser propietario de un lugar donde se sirve alcohol.

9. En vez de vino, ¿de qué debemos estar llenos? Efesios 5:18.

"No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu".

10. ¿Quiénes se hallarán entre los que no heredarán el Reino de Dios? 1 Corintios 6:10.

"ni los ladrones, ni los avaros, ni los borrachos, ni los maldicientes, ni los estafadores, heredarán el reino de Dios."

Nota: Algunos sostienen el uso moderado de bebidas alcohólicas afirmando que estos textos se refieren sólo al abuso. Nada más lejos de la realidad. Para un estudio más profundo y detallado, véase el estudio [El vino en la Biblia](#).

11. ¿Qué principios se pueden aplicar tanto a las bebidas alcohólicas como al tabaco y a las drogas?

1 Corintios 3:17

"Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es".

1 Corintios 6:19 – 20

"¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios".

1 Corintios 10:31

"Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios".

Nota: Algunos usan este texto para afirmar que no importa qué se come sino la actitud con la que se hace. Después de ver el estudio de hoy, queda claro que sólo se honra a Dios siguiendo sus consejos que nos benefician para mejorar nuestra salud.

Romanos 12:1 – 2

"Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional. No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta."

4. Resultados de la Observancia de estos principios

1. ¿Qué promesas son hechas a los que obedecen las leyes de la salud? Éxodo 15:26.

"Y dijo: Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador".

2. ¿Cuáles serán algunos de los resultados de la observancia de la Palabra de Dios? Proverbios 4:20 – 22.

"Hijo mío, está atento a mis palabras; Inclina tu oído a mis razones. No se aparten de tus ojos; Guárdalas en medio de tu corazón; Porque son vida a los que las hallan, Y medicina a todo su cuerpo".