

Las Proteínas

SECCIÓN XXII Consejos Sobre el Régimen Alimenticio (CSRA) por Elena White.

Génesis:1:29: Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda hierba que da simiente, que está sobre la haz de toda la tierra; y todo árbol en que hay fruto de árbol que da simiente, seros ha para comer. (RVA 1909)

Génesis:3:18: Espinos y cardos te producirá, y comerás hierba del campo;

1Cor:6:19:¿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?

1Cor:6:20: Porque comprados sois por precio: glorificad pues á Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios. (RVA 1909)

PARTE I NUECES (FRUTAS SECAS OLEOSAS) Y ALIMENTOS A BASE DE NUECES

Parte de un régimen adecuado

617. Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante. (1905) Ministerio de Curación 228

618. En los cereales, las frutas, las legumbres y las nueces (frutas secas oleaginosas) han de hallarse todos los elementos alimenticios que necesitamos. Si acudimos al Señor con mentes sencillas, Él nos enseñará cómo preparar alimentos sanos, libres de todo rastro de carne. Mensajes Selectos 27, 1906

Los alimentos a base de nueces deben prepararse cuidadosamente y son económicos.

Nota: En nuestros países latino americanos las nueces son muy caras, pero Dios en su gran amor nos ha dejado el cacahuate o maní en lugar de las nueces. Nota del Websiervo de este sitio.

619. "Dios nos ha dado una amplia variedad de alimentos sanos, y cada cual debe escoger el que más convenga a sus necesidades, conforme a la experiencia y a la sana razón.

La abundancia de frutas, oleaginosas y cereales que nos proporciona la naturaleza es grande, y año tras año se acrecienta la facilidad de comunicaciones que permite el intercambio de productos de un país con otro. . .

Las oleaginosas [nueces, avellanas, almendras, maní o cacahuate] y sus derivados van sustituyendo en gran medida a la carne. Con ellas pueden combinarse cereales, frutas carnosas y varias raíces, para constituir alimentos sanos y nutritivos; pero hay que tener cuidado de no incluir una proporción demasiado elevada de oleaginosas. Es posible que aquellos a quienes no les sienta bien su consumo vean subsanarse la dificultad si prestan atención a esta advertencia." (1905) Ministerio de Curación Pág. 228, 229

[Cereales, nueces, legumbres y frutas como sustitutos de la carne 492]

620. Debe pasarse mucho tiempo aprendiendo cómo preparar alimentos a base de nueces. Pero debe

cuidarse de no reducir el menú a unos pocos artículos, usando poca cosa más que los alimentos a base de nueces. La mayoría de nuestros hermanos no puede obtener los alimentos a base de nueces. Pocos saben como prepararlos debidamente para su empleo, aun si pudieran comprarlos. Carta 177, 1901

621. **Los alimentos empleados deben corresponder al clima.** Algunos alimentos adecuados a un país, no serían de ninguna manera propios en otro lugar. Y los alimentos a base de nueces deben ser lo más económicos que sea posible, de manera que puedan ser comprados por los pobres. Carta 14, 1901

623. Se me ha indicado que los alimentos a base de oleaginosas se usan con frecuencia imprudentemente. **Se consume una proporción demasiado elevada de oleaginosas** y algunas de ellas no son tan sanas como otras. Las almendras son preferibles al maní; pero éste puede añadirse en cantidades limitadas a los cereales para constituir un alimento nutritivo y digestible. (1902) Joyas de los Testimonios Tomo 3, 137.

PARTE II LOS HUEVOS

El uso de huevos llegará a ser cada vez más inseguro

625."Los que viven en regiones pobres o poco desarrolladas, donde escasean las frutas y las oleaginosas, no deben sentirse obligados a eliminar de su régimen dietético la leche y los huevos. **Verdad es que las personas algo corpulentas y las agitadas por pasiones fuertes deben evitar el uso de alimentos estimulantes.** Especialmente en las familias cuyos hijos son dados a **hábitos sensuales** deben proscribirse los huevos. Por lo contrario, no deben suprimir completamente la leche ni los huevos las personas cuyos órganos productores de sangre son débiles, particularmente si no pueden conseguir otros alimentos que suplan los elementos necesarios. **Deben tener mucho cuidado, sin embargo, de obtener la leche de vacas sanas y los huevos de aves igualmente sanas, esto es, bien alimentadas y cuidadas.** Los huevos deben cocerse en la forma que los haga más digeribles.

La reforma alimenticia debe ser progresiva. **A medida que van aumentando las enfermedades en los animales, el uso de la leche y los huevos se vuelve más peligroso.** Conviene tratar de sustituirlos con comestibles saludables y baratos. **Hay que enseñar a la gente por doquiera a cocinar sin leche ni huevos en cuanto sea posible,** sin que por esto dejen de ser sus comidas sanas y sabrosas." (1905) Ministerio de Curación 246, 247

Esta cita se vuelve muy controversial cuando **no** la analizamos muy bien. A veces esta cita se usa como excusa para decir que estos alimentos no son peligrosos. Observemos algunas cosas:

La cita fue escrita en 1905, 96 años atrás.

Leche de vacas sanas en 1905 ya no es lo mismo hoy, favor ver El [Reporte Ross sobre la leche y las vacas sanas](#).

"A medida que van aumentando las enfermedades en los animales..." Hablamos de hace 96 años. Ahora las enfermedades como las [vacas locas](#) (Mad Cow), la [fiebre aftosa](#), antrax por solo mencionar algunas hace sumamente peligroso el consumo de proteínas animales.

"Hay que enseñar a la gente..a cocinar sin leche ni huevos..." Favor ver [Sustitutos de la leche](#) [Ideas para sustituir la leche de animales](#) y [Sustituir los huevos en la cocina](#). [Sustitutos de Huevos y Carnes](#) también [El Aspartamo o Aspartame](#) , la leche causa [estreñimiento o costipado](#)

626. "La leche, los huevos y la mantequilla no deben clasificarse con la carne. En algunos casos el uso de huevos es beneficioso. **No ha llegado el tiempo en que debamos decir que se debe descartar completamente el consumo de leche y huevos.** . .

Sea progresiva la reforma alimenticia. **Enséñese a la gente a preparar alimentos sin uso de leche o mantequilla.** **Expliquémosle que llegará pronto el tiempo en que será peligroso usar huevos, leche, crema o mantequilla, porque las enfermedades aumentan proporcionalmente a la maldad que reina entre los hombres.** Se acerca el tiempo en que, debido a la iniquidad de la especie caída, toda la creación animal gemirá bajo las enfermedades que azotan nuestra tierra. **Dios dará a su pueblo capacidad y tacto para preparar alimentos sanos sin aquellas cosas.** Descarte nuestro pueblo todas las recetas malsanas." J.T. 3, 138, 139 (1902)

Nota: "No ha llegado el tiempo..." esto fue escrito hace 96 años atrás. La capacidad y tacto para preparar alimentos totalmente sanos ha sido enviada por el Creador.

Excitante para los niños

627. Ud. debe enseñar a sus hijos. Debe instruirlos acerca de cómo **rehuir los vicios y las corrupciones** de este siglo. En lugar de esto, muchos están estudiando cómo conseguir algo bueno para comer. Ud. coloca sobre su mesa **mantequilla, huevos y carne**, y sus hijos participan de ellos. Son alimentados **precisamente** con las cosas que **excitarán sus pasiones animales**, y entonces Ud. viene a las reuniones para pedir a Dios que bendiga y salve a sus hijos. ¿Cuán alto suben sus oraciones? **Ud. tiene una obra que hacer primero.** Cuando haya hecho en favor de sus hijos todo lo que Dios dejó para que Ud. hiciera, entonces Ud. puede con confianza reclamar la ayuda especial que Dios ha prometido darle. (1870) 2 Testimonios, Pág. 362

Cuando se dejan de reemplazar artículos alimenticios

631. Si bien se han dado advertencias con relación a los **peligros de enfermedad** que derivan de la **mantequilla** y al mal que ocasiona el uso copioso de huevos por parte de las criaturas, no debe considerarse como violación de nuestros principios el consumo de huevos provenientes de **gallinas bien cuidadas y convenientemente alimentadas**. Los huevos contienen ciertos principios que obran eficazmente contra determinados venenos.

Algunos, al abstenerse de leche, huevos y mantequilla, no proveyeron a su cuerpo una alimentación adecuada y como consecuencia se han debilitado e incapacitado para el trabajo. De esta manera, la reforma pro salud ha sido desacreditada. La obra que nos hemos esforzado por levantar sólidamente se confunde con las extravagancias que Dios no ha ordenado, y las energías de la iglesia se ven estorbadas. Pero Dios intervendrá para contrarrestar los resultados de ideas tan extremistas. El propósito del Evangelio es reconciliar a la raza pecaminosa. Debe llevar a pobres y ricos a los pies de Jesús.

Llegará el tiempo cuando tal vez tengamos que dejar algunos de los alimentos que usamos ahora, como la leche, la crema y los huevos; pero no necesitamos crearnos dificultades por restricciones prematuras y exageradas. Esperemos que las circunstancias lo exijan y que el Señor prepare el camino. (1909) Joyas de los Testimonios Tomo 3, 362.

"**Gallinas bien cuidadas y alimentadas**" ¿después de 92 años? Los pollos son criados en "tiempo record". Me contó un amigo que trabajó en una compañía que cría pollos masivamente para sacrificarlos, que los pollitos se mantienen comiendo 20 horas diarias y que crecen de polluelo a adultos en 6 semanas, cuando el tiempo normal es de 4 a 6 meses.

"Llegará el tiempo..." Si después de todas las enfermedades en los animales, decimos que todavía no ha

llegado el tiempo. Los animales caen muertos como moscas por las enfermedades, si esto es para decir que el tiempo no ha llegado ¿Cuándo llegará?

PARTE III EL QUESO

Inadecuado como alimento

632. "El queso **nunca** debe introducirse en el estómago." (1868) 2 Testimonios, Pág. 68

633. "La mantequilla es menos nociva cuando se la come con pan asentado que cuando se la emplea para cocinar, pero por regla general es mejor abstenerse de ella. El queso merece aún más objeciones; **es absolutamente impropio como alimento.**" Ministerio de Curación, Pág. 232

634. "Más de una madre pone una mesa que es una trampa para su familia. **Carne, mantequilla, queso, pasteles recargados alimentos con especias, y condimentos** son consumidos con liberalidad tanto por viejos como por jóvenes. Estas cosas hacen su obra para **perturbar el estómago, excitar los nervios, y debilitar el intelecto.** Los órganos productores de sangre no pueden convertir tales cosas en buena sangre. La grasa cocinada en los alimentos la hace de difícil digestión. El efecto del queso es perjudicial." [C.T.B.H. 46, 47] (1890) C.H. 114

635. "Generalmente se permite que los **niños** coman **carne, especias, mantequilla, queso, cerdo, pasteles recargados y condimentos.** También se les permite comer **irregularmente y entre horas** alimentos perjudiciales. Estas cosas hacen su obra para **perturbar el estómago, excitar los nervios** a una acción antinatural, y debilitar el intelecto. **Los padres no se dan cuenta de que están sembrando la semilla que producirá enfermedad y muerte.**" (1873) 3 Testimonios Pág. 136

Nota del Websiervo: Los niños "hiperactivos" caen la mayoría de las veces en este rango. Es debido a la alimentación impropia y luego los "doctores" tradicionales le dan a los niños drogas para calmarlos.

636. "Cuando iniciamos el congreso de Nora, Illinois, creí que era mi deber hacer algunas observaciones con respecto a la forma en que la gente comía. Relaté algunas cosas desafortunadas que les habían ocurrido a algunos en **Marion**, y les dije que yo lo adjudicaba a los artículos alimenticios innecesarios preparados para las reuniones, y también al hecho de comer esos artículos alimenticios innecesarios durante el congreso. Algunos trajeron queso al campamento y lo comieron; **aunque no hacía mucho tiempo que estaba hecho**, era demasiado fuerte para el estómago, y nunca debió haber sido introducido allí." Review & Herald., julio 19 de 1870

637. "Se decidió que en cierto campamento no debía venderse queso a los que estaban en los terrenos. Pero al llegar a ese lugar, el Dr. Kellogg halló para su sorpresa que se había comprado una gran cantidad de queso para venderlo en el almacén. El y otros más pusieron objeciones, pero los que estaban a cargo del almacén dijeron que el queso había sido comprado con el consentimiento del Hno -----, y que ellos no estaban en condición de perder el dinero invertido en el mismo. Frente a la situación, el Dr. Kellogg preguntó cuál era el precio del queso, y compró todo lo que tenían. **El había investigado el asunto estudiando la causa el efecto, y sabía que algunos alimentos que en general se consideraban sanos, eran perjudiciales.**"

Carta 40, 1893

La práctica de la Sra. White

638. "Con respecto al queso, estoy ahora completamente segura de que no hemos comprado ni colocado en nuestra mesa queso durante muchos años. Nunca pensamos en hacer del queso un artículo del régimen, y mucho menos un artículo para comprar."

Carta 1, 1875

[El queso no fue usado por E. G. de White Apéndice 1:21]

Notas finales: Reconocemos que la Reforma Pro Salud es progresiva. El Señor dará fortaleza y sabiduría para avanzar en este camino de salud. ¿Cuántos años tiene Ud. hermana o hermano adventista siguiendo la reforma pro salud? ¿Ha avanzado cada día más en esta luz? ¿Sabe Ud. que la reforma pro salud preparará a un pueblo para encontrarse con Dios? Esto es parte la predicación por testimonio de Mateo 24:14. "Y será predicado este evangelio del reino en todo el mundo, por testimonio á todos los Gentiles; y entonces vendrá el fin. (RVA)" Es nuestro deseo en este sitio que todo lo que se escribe y dice aquí sea examinado con la Biblia y el Espíritu de Profecía y con oración y el Espíritu Santo nos llevará a toda verdad.