

La Obra de Alimentos Saludables

"Mucho tacto y discreción se deben emplear al preparar los alimentos que deben ocupar el lugar de lo que ha sido el régimen alimentario de muchas familias. Esta obra requiere tanto fe como sinceridad de propósito, y esfuerzo o mancomunado de parte de todos, no sea que desacreditemos la causa de la reforma sanitaria. Todos somos seres humanos y debemos obtener **alimentos sabrosos y saludables**. Los que *no saben cómo cocinar higiénicamente* deberían aprender a reunir buenos ingredientes de manera que pudieran preparar platos apetitosos. . .

Avancemos con inteligencia en el plan de simplificar nuestro régimen alimentario. En la providencia de Dios, cada país produce alimentos que contienen los elementos nutritivos necesarios para la alimentación del organismo. Se pueden hacer con ellos platos saludables y apetitosos."

Cada día con Dios, Pág.137. (Carta 177, del 7 de mayo de 1901, dirigida a los hermanos de la Asociación de Iowa).

Sencillo, fácil de preparar, saludable

401 (MS 78, 1902). Debo dar ahora a mis hermanos la instrucción que el Señor me ha dado con respecto al tema de los alimentos sanos.* Hay muchos que consideran los alimentos sanos como una invención del hombre, pero éstos tienen su origen en Dios, como una bendición para su pueblo. La **obra de los alimentos sanos** es propiedad de Dios, y no debe convertirse en un medio de especulación financiera para obtener ganancia personal. La luz que Dios ha dado y que continuará dando sobre el asunto de los alimentos ha de ser para el pueblo hoy lo que el maná era para los hijos de Israel. El maná caía del cielo, y al pueblo se le pedía que lo recogiera, y lo preparara para el consumo. Así en los **diferentes países** del mundo, los hijos de Dios **recibirán luz** para que preparen alimentos saludables **adecuados** a cada país.

Los **miembros de todas las iglesias** han de cultivar el tacto y el ingenio que Dios les dé. El Señor tiene habilidad y entendimiento para los que usen sus capacidades en la tarea de aprender a combinar los productos de la tierra para preparar alimentos sencillos, saludables y fáciles de manufacturar, que ocupen el lugar de la carne, **de tal manera que la gente no tenga excusa para comer carne**.

Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, Pág. 317-318.

La lección de Cristo sobre la economía

406*. Hay mucho en juego en esta obra. Debe experimentarse con los productos sanos de la tierra en un esfuerzo por preparar alimentos saludables y económicos.

El trabajar con alimentos ha de ser un tema de ferviente oración. Pida el pueblo a Dios sabiduría para preparar **alimentos sanos**. El que alimentó a los cinco mil con cinco panes y dos pececillos, suplirá las necesidades de sus hijos hoy. Después que Cristo hubo realizado este maravilloso milagro, dio una lección de economía. Después que el hambre de la multitud había sido satisfecha, él dijo: "Recoged los pedazos que sobraron, para que no se pierda nada". "Recogieron, pues, y llenaron doce cestas de pedazos" (Juan 6:12, 13).Carta 27, 1902

Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, Pág. 321.

Restaurantes higiénicos en los congresos

412*. En nuestros congresos, deben hacerse arreglos para que los pobres puedan obtener **alimentos saludables** y bien preparados, a un **precio tan económico como sea posible**. También debe haber un restaurante donde se preparen platos saludables que sean servidos de una manera atractiva. Esto ejercerá una acción educativa sobre muchas personas que no son de nuestra fe. **No se considere esta línea de trabajo como separada de los otros ramos de la obra de un congreso**. Cada ramo de la obra de Dios está estrechamente unido con los demás, y todos deben avanzar en perfecta armonía.

(1902) 7 T 41 , Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, Pág. 325

Nuestros restaurantes han de proceder por principio

414*. Ud. necesitará precaverse constantemente contra la introducción de algunas cosas, que, aunque aparentemente son inofensivas, llevarán a sacrificar ciertos principios que siempre deben mantenerse en nuestra obra relacionada con los restaurantes... **No debemos esperar que aquellos que toda la vida han gratificado su apetito entiendan de inmediato cómo preparar alimentos que sean saludables, sencillos y apetitosos. Esta es la ciencia que todo sanatorio y restaurante higiénico ha de enseñar...**

Si disminuyen los clientes de nuestros restaurantes porque rehusamos apartarnos de los principios rectos, que disminuyan. Debemos mantenernos en el camino del Señor, cuando las condiciones sean favorables o cuando no lo sean.

Le presento estas cosas en mis cartas para ayudarle a adherirse a lo recto y a descartar lo que no podemos introducir en nuestros sanatorios y restaurantes sin sacrificar los principios..

Carta 201, 1902, Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, Pág. 326

La reforma en el régimen alimenticio debe ser progresiva

793*. Desde el comienzo de la reforma pro salud, hemos encontrado que era necesario **educar, educar y educar.** Dios desea que continuemos esta obra. . .

Al enseñar la reforma pro salud, como en toda otra obra evangélica, **debemos tener en cuenta la situación de la gente.** **Hasta que podamos enseñarle a preparar alimentos saludables, apetitosos, nutritivos, y sin embargo, poco costosos, no estamos libres para presentar los principios más adelantados de la alimentación saludable.**

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.

(1902) J.T. 3, 136, 138, 139, Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, Pág. 554.

Nota: Cita escrita en 1902. Casi 100 años han pasado y si los animales no estaban tan sanos en aquellos tiempos, ¿que será ahora?. Ver el [Reporte Ross](#) sobre la leche y derivados.

"Como Dios dio maná del cielo para sostener a los hijos de Israel, **dará a su pueblo en diferentes lugares habilidad y sabiduría para usar los productos de esos países en la preparación de alimentos que reemplacen la carne.** **Estos alimentos deben fabricarse en los diferentes países;** porque el transportarlos de un país al otro *los hace tan costosos que los pobres no pueden comprarlos.* **Nunca convendrá depender de los Estados Unidos para proporcionar alimentos saludables a otros países.** Se experimentarán muchas dificultades para vender sin pérdidas financieras las mercaderías importadas. Todos los que manejan los alimentos de salud han de trabajar sin egoísmo en beneficio de sus semejantes. A menos que los hombres permitan que el Señor dirija sus mentes se suscitarán incontables dificultades a medida que diferentes personas se emplean en esta obra. Cuando el Señor le concede destreza y entendimiento a alguien, recuerde esta persona que dicha sabiduría no le ha sido dada para beneficio propio solamente, sino para que pueda ayudar a otros por medio de ella."

Consejos Sobre la Salud e instrucción para los Obreros Médicos Misioneros., Pág 471.

"Que **ahora** se establezcan **escuelas y sanatorios** en muchas partes de los estados del sur. Que la **apertura de tiendas de alimentos y restaurantes vegetarianos** en muchas de las ciudades del sur constituya el comienzo de verdaderos centros de influencia. **Instálense también** centros donde se preparen alimentos **sencillos, saludables y baratos.** Pero no se permita dentro de la obra la entrada de ninguna costumbre mundana ni egoísta, porque Dios lo prohíbe. Que en el temor de Dios y por amor a sus semejantes, hombres sin egoísmo se encarguen de este trabajo.

La luz que se me ha dado indica que en el campo del sur, como en otras partes, **debería llevarse a cabo la fabricación de alimentos saludables, no como una empresa para obtener ganancias personales, sino como un negocio diseñado por Dios para abrir una puerta de esperanza a la gente.** En el sur se debieran tener consideraciones especiales con los **pobres**, porque a éstos se los ha descuidado terriblemente. para dirigir esta obra se deben elegir hombres capaces y que tengan un sentido de la economía, porque, para que esta actividad tenga buen éxito, se deben practicar la mayor sabiduría y la economía más estricta. Dios espera que su pueblo le rinda un servicio aceptable en la preparación de alimentos sanos, no solamente para sus propias familias, lo cual constituye su responsabilidad inmediata, sino para ayudar a los pobres por doquier. Deben demostrar una liberalidad semejante a la de Cristo, comprendiendo que al hacerlo representan a Dios y que todo lo que poseen les ha sido dado por él."

Consejos Sobre la Salud e instrucción para los Obreros Médicos Misioneros., Pág 493-494..

"La obra de los **alimentos sanos** se debe conectar con **nuestras escuelas**, y debemos hacer provisión para ello. **Levantamos construcciones** para el **cuidado de los enfermos**, y se **necesitarán alimentos saludables** para los pacientes. Se deben enseñar los principios de la reforma pro salud dondequiera que se despierte el interés de conocerlos.

Si se introduce esta línea de trabajo, se transformará en la cuña de entrada para la obra de presentar la verdad. En este colegio se debe establecer el negocio de los alimentos sanos. **Debería transformarse en una de las industrias de la escuela.** **Dios me ha indicado que los padres pueden encontrar trabajo en una industria tal y enviar a sus hijos a la escuela.** Pero cualquier cosa que se haga debe realizarse con la mayor sencillez. Nada debe hacerse con extravagancia. Se debe llevar a cabo un trabajo sólido; porque a menos que se realice sólidamente, el resultado no será más que un desorden. . . La obra debe quedar bien fundamentada. Tan pronto como los colaboradores en esta línea de trabajo sean controlados por el Espíritu Santo, el Señor los dotará de tacto e inteligencia en la preparación de alimentos, de la misma manera como les concedió habilidad y entendimiento a lo obreros del tabernáculo. Los capacitará para realizar un trabajo adecuado en la obra de construir el tabernáculo del cuerpo."

Consejos Sobre la Salud e instrucción para los Obreros Médicos Misioneros., Pág 496-497.

"**Cada uno de estos restaurantes debería ser una escuela.** Sus obreros deben mantenerse constantemente estudiando y experimentando con el fin de mejorar la preparación de los **alimentos saludables**. Esta obra de instrucción debe poderse llevar a cabo en las ciudades en una escala mucho mayor que en los lugares pequeños. **Pero dondequiera que haya una iglesia**, se debería dar instrucción relativa a la preparación de alimentos sencillos y saludables para beneficio de los que desean vivir de acuerdo con los principios de la reforma de la salud. Y los feligreses **deben impartir la luz** que reciben sobre estos asuntos a los **habitantes de su vecindario.**"

Consejos Sobre la Salud e instrucción para los Obreros Médicos Misioneros., Pág 553

"**Se debe enseñar a cocinar a los alumnos de nuestras escuelas.** En esta rama de la educación se debe ejercer conocimiento y prudencia. Satanás trabaja con toda clase de engaños de injusticia para descaminar los pies de nuestros jóvenes por los senderos de la tentación que conducen a la ruina. Debemos fortalecerlos y ayudarles a resistir las tentaciones referentes a la indulgencia del apetito que los asaltarán de todos lados. Se realiza obra misionera para el Maestro cuando se les enseña la ciencia del sano vivir."

Consejos Sobre la Salud e instrucción para los Obreros Médicos Misioneros., Pág 553

"Podemos aprender una lección de la **más alta importancia** del registro de los milagros que el Señor realizó al proveer vino en la fiesta de bodas y al alimentar a la multitud. La obra de los **alimentos saludables** es una de las formas que Señor utilizará para suplir una necesidad. **El proveedor celestial de todos los alimentos no dejará ignorante a su pueblo con respecto a la preparación de los alimentos mejores para todo tiempo y ocasión.**"

Consejos Sobre la Salud e instrucción para los Obreros Médicos Misioneros., Pág 555

Hay que dar a las masas los mensajes de salud y temperancia.-

"Hay una gran obra que debe realizarse para llamar la atención de la gente a los principios de la reforma pro salud. **Hay que celebrar reuniones públicas** para introducir el tema, y hay que **dictar cursillos** en los que las personas interesadas puedan aprender con más detalles las instrucciones acerca de nuestros **alimentos saludables** y de la manera de **preparar platos sanos, nutritivos y apetitosos sin usar carne, té ni café.** .

Presentad el asunto de la temperancia con todo el poder de la unción del Espíritu Santo. **Mostrad la necesidad de una abstinencia completa de todo licor intoxicante. Hablad del daño terrible** que se provoca en el organismo por el uso de **tabaco y alcohol.** **Explicad cuáles son los métodos que empleáis para dar tratamientos.** Sean las charlas presentadas de tal naturaleza que sirvan para ilustrar a vuestros oyentes. Dios manifiesta misericordia hacia los impíos. Estas reuniones serán una oportunidad para exponer lo que la reforma pro salud es en realidad" (Carta 343, 1904).

El Evangelismo, Pág. 389.

"Es nuestra sabiduría **preparar alimentos saludables simples y baratos.** Mucha de nuestra **gente es pobre** y debe **proveerse de alimentos saludables** que puedan ser **suministrados a un precio** que ellos **puedan pagar.** **Es el plan del Señor que la gente más pobre en cada lugar sea abastecida con alimentos saludables baratos.** **En muchos lugares han**

de establecerse industrias para la manufactura de estos alimentos. Lo que es una bendición para la obra en un lugar, será una bendición en otro lugar donde el dinero es mucho más difícil de obtener.

Dios está trabajando a favor de su pueblo. El no quiere que ellos estén sin recursos. El los está haciendo volver a la dieta dada originalmente al hombre.

La dieta de ellos consiste en comidas hechas con los materiales que él ha provisto. Los materiales principalmente usados en estas comidas serán frutas, granos y oleaginosas, pero varias raíces también serán usadas.

Las ganancias de estos alimentos deben venir principalmente del mundo, más que del pueblo del Señor. El pueblo de Dios tiene que mantener su trabajo; tiene que entrar en nuevos territorios y establecer iglesias. Sobre ellos está el peso de muchas empresas misioneras. Ninguna carga innecesaria debe ser puesta sobre ellos. Dios es una ayuda presente para su pueblo en todo tiempo de necesidad."

El Ministerio de la alimentación saludable, Pág. 21.

"Durante los últimos pocos años, la "colmena" * de San Francisco ciertamente ha sido muy activa. **Muchas diferentes clases de actividad misionera han sido realizadas por nuestros hermanos y hermanas allí.** En ellas se han incluido las **visitas a los enfermos y desvalidos**, el encontrar **hogares** para los **huérfanos** y **trabajo para los desocupados**, prestar **atención médica** a los enfermos y **enseñar la verdad** de casa en casa, distribuyendo **publicaciones** y dando **clases sobre la correcta manera de vivir y el cuidado de los enfermos.** Ha funcionado una **escuela para niños** en el subsuelo del local de la calle Laguna. Durante un tiempo funcionó un **hogar para obreros** y un **dispensario.** En la calle Market, cerca de la municipalidad, había **salas de tratamientos**, que funcionaban como una **sucursal del sanatorio de Santa Helena.** Había un **almacén de alimentos saludables** en la misma localidad. Yendo más al centro de la ciudad, no lejos del edificio Call, funcionaba un **restaurante vegetariano**, que estaba abierto seis días a la semana y cerrado el sábado. A lo largo de la ribera, se hacía obra misionera para la gente de mar. En diferentes oportunidades, nuestros ministros realizaron reuniones en grandes locales de la ciudad. De esa manera, el mensaje de amonestación fue dado por muchos." (Review and Herald, 5-7-1906).

* Se hace aquí referencia a una revelación de 1876, cuando las actividades de las entonces relativamente nuevas Iglesias de San Francisco y Oakland fueron representadas como dos colmenas.

El Ministerio de la Bondad, Pág. 117-118.

"Tengo palabras importantes que decir a **quienes se ocuparán en la venta de los alimentos saludables.** Tiene que haber una característica completamente diferente en el trabajo de nuestros almacenes que venden alimentos, los restaurantes, y cada línea en la que se utilizan los alimentos que producimos. Esta obra debe hacerse como un medio de iluminación evangelizadora para quienes no se han entregado al Señor. Los que trabajan con estos alimentos, diariamente necesitan el consejo de Aquel que creó la comida para darla a cinco mil hombres con apetito. **La obra en nuestros locales de venta de alimentos y restaurantes debe realizarse de tal manera que no haya pérdida financiera.** No olvidemos que esta línea de trabajo debe mantenerse. Pero toda influencia corruptora tiene que eliminarse."

Recibireis poder, Pág. 246.

"A lo largo de todo el camino, desde los mismos comienzos, hemos hallado que es **necesario educar, educar, educar.** **Dios quiere que continuemos educando a la gente.** No hemos de descuidar esta obra debido al efecto que tememos que tenga sobre la venta de productos manufacturados en nuestras fábricas de productos alimenticios sanos.

Este no es el asunto más importante. **Nuestra obra es mostrar a las personas cómo pueden obtener y preparar alimentos saludables, cómo pueden cooperar con Dios en la restauración de la imagen divina en ellos mismos** (Carta 135, 1902)."

Un llamado al Evangelismo Médico y a Educación Sanitaria. Pág. 40.

Última actualización 06/06/2005