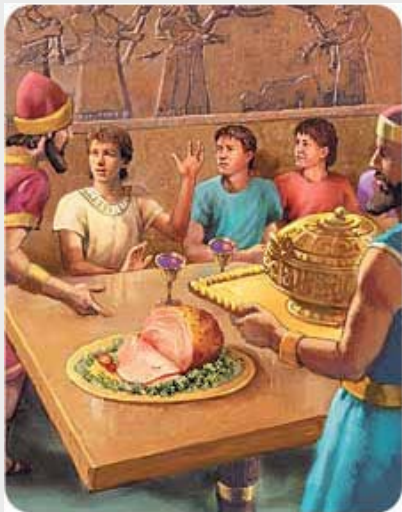


Diez Veces Más Sabio

| [Back](#)

Cuando el rey Nabucodonosor capturó la ciudad de Jerusalén, miles de judíos fueron llevados cautivos a Babilonia. El rey instruyó a su siervo Aspenaz, para que seleccionara jóvenes destacados entre los esclavos judíos para llevarlos a su palacio por tres años. Allí aprenderían el idioma y la cultura de Babilonia, para así poder servir al rey.

Daniel, Ananías, Misael, y Azarías llamaron la atención de Aspenaz, y fueron llevados al palacio del rey. Pero había un problema. El menú separado para los jóvenes, rico en carnes y vino, contenía muchos alimentos prohibidos por la Palabra de Dios.

No queriendo aparentar ser desagradecidos, Daniel pidió que a él y a sus tres amigos les permitieran consumir una dieta vegetariana y beber agua. Al principio, el siervo del rey se resistió a aprobar su petición. "¡Ustedes no pueden mantenerse saludables con una dieta como esa!", exclamó. "Ustedes se van a enfermar, entonces el rey me cortará la cabeza". Pero Daniel insistió amablemente, sugiriendo un período de prueba de 10 días. Al fin del mismo, su salud sería comparada visualmente con la de los jóvenes que se alimentaban de la cocina real.

Acordaron este plan, y por 10 días los cuatro jóvenes hebreos bebieron agua y comieron una dieta vegetariana simple. Al final del período de prueba, "pareció el rostro de ellos más robusto que el de los otros muchachos que comían de la porción de la comida del rey" (Daniel 1:15).

Tres años más tarde, estos cuatro jóvenes fueron examinados por el rey Nabucodonosor, y fueron encontrados 10 veces mejor preparados que todos los sabios de Babilonia. La Biblia nos dice que Daniel vivió aproximadamente 100 años. ¿Qué ayudó a darle a Daniel y a sus amigos una profunda sabiduría, salud y larga vida?

1. ¿Cuál fue la dieta original que Dios diseñó para los humanos?

Génesis 1:29 . Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla... y todo árbol en que hay _____ y que da semilla; os serán para comer.

Answer: _____

Note: La palabra "comer", aquí simplemente significa "alimento".



2. Después que Adán y Eva pecaron, qué alimentos suplementarios les añadió Dios a su dieta?

Génesis 3:18 . Comerás _____ del campo.

Answer: _____

Note: La dieta original para la raza humana era una dieta vegetariana que consistía en frutas, granos y nueces. Dios añadió los vegetales a la dieta de Adán y Eva después que pecaron y no pudieron comer más del árbol de la vida.

3. ¿Se preocupa Dios por nuestra salud física?

Mateo 4:23 . Y recorrió Jesús toda Galilea, enseñando en las sinagogas de ellos, y predicando el evangelio del reino, y _____ toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo.

3 Juan 2 Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.

Answer: _____

Note: La Biblia enseña que nuestra salud física es extremadamente importante para Dios. Jesús pasó tanto tiempo sanando como el que empleó enseñando. Hay varios principios bíblicos que podemos seguir para mejorar nuestra salud y alargar nuestra vida.





4. Dios prometió a los hijos de Israel que si ellos le servían y obedecían, Él quitaría toda enfermedad de ellos. ¿Cumplió su promesa?

Salmos 105:37 . Los sacó... y no hubo en sus tribus _____.

Answer: _____

Note: ¡Imagínes! Cuando el pueblo de Israel entró en la tierra prometida, no había ninguna persona enferma o débil en toda la nación.

5. ¿Por qué es tan importante nuestra salud para Dios?

1 Corintios 6:19, 20 . Vuestro cuerpo es _____ del Espíritu Santo... Glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo.

Romanos 12:1 Que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional.

Answer: _____

Note: Dios desea que nuestros cuerpos sean su santa morada. Por lo tanto, debemos elegir hacer de ellos un lugar sano, donde Él pueda establecer su hogar.



6. ¿Cuál es una buena regla bíblica para tener un vida saludable?

1 Corintios 10:31 . Si, pues, coméis o _____, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios.

Answer: _____

Note: Debemos esforzarnos para vivir de tal manera que todos nuestros hábitos --aún el comer y el beber-- glorifiquen a Dios.

7. ¿Deben los cristianos consumir bebidas alcohólicas?

Proverbios 20:1 . El vino es _____, la sidra alborotadora, y cualquiera que por ellos yerra no es sabio.

Answer: _____

Note: Las bebidas alcohólicas están claramente prohibidas por las Escrituras. La palabra "vino" en la Biblia, puede significar jugo de uva fermentado o sin fermentar. Lo mismo se puede decir hoy acerca de la palabra "sidra". Proverbios 23:29-32 nos da la descripción bíblica del vino fermentado, ¡y Dios dice que ni siquiera debemos mirarlo! El único vino que los cristianos deben usar es el "vino nuevo", el cual no está fermentado:

Isaías 65:8 *El vino nuevo se encuentra en el racimo.*



8. ¿Qué hará Dios a aquellos que contaminan sus cuerpos?

1 Corintios 3:16, 17 . Sois templo de Dios... Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le _____ a él.

Éxodo 20:13 No matarás.

Answer: _____

Note: Cualquier sustancia o práctica no saludable que dañe el cuerpo o acorte la vida, debe ser abandonada. El suicidio en diferentes grados sigue siendo suicidio. Esto, por supuesto, incluye también drogas peligrosas (tales como tabaco en todas sus formas) y las muchas bebidas que contienen una alta cantidad de

la popular droga llamada cafeína. Dios dice que destruirá a los que a sabiendas dañan el templo de sus cuerpos.

9. ¿Qué mamíferos permite Dios que los humanos coman?

Levítico 11:3 . De entre los animales, todo el que tiene pezuña _____ y que rumia, éste comeréis.

Answer: _____

Note: Para simplificar las cosas, Dios ha colocado a todas las criaturas en una de dos categorías: limpios e inmundos. El nos permite comer aquellos que son limpios, pero ha declarado que los inmundos no son

adecuados para comer. Todos los mamíferos que son limpios tienen dos características. Deben tener: (1) pezuñas hendidas, y (2) rumiar. Por ejemplo, el cerdo tiene pezuñas hendidas pero no rumia, por lo tanto es inmundo.



10. ¿Qué tipo de peces y comidas marinas son limpias?

Levítico 11:9 . Esto comeréis de todos los animales que viven en las aguas: todos los que tienen _____ y escamas.

Answer: _____

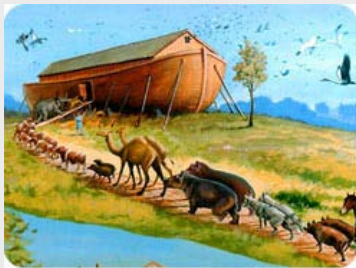
Note: La mayoría de los peces son alimento limpio. Sin embargo, las anguilas, tiburones y bagres están entre las excepciones. Todas las criaturas acuáticas que no tienen aletas ni escamas son inmundas, y no se deben comer. Ejemplo: conchas, tortugas, ranas, camarones, ostras, etc.

11. ¿Qué aves son inmundas?

Levítico 11:15, 16 . Todo cuervo según su especie; el avestruz, la _____, la gaviota, el gavilán según su especie.

Answer: _____

Note: La lista en Levítico 11 indica que las aves cazadoras de presas, comedoras de carroña, y comedoras de peces, son inmundas. Sin embargo, todas las aves comedoras de forraje, tales como perdices, gallinas y pavos son limpias.



12. ¿Son las leyes acerca de los animales limpios e inmundos parte de la ley ceremonial de Moisés que terminó en la cruz?

Génesis 7:1, 2 . Entra tú y toda tu casa en el arca. . . De todo animal _____ tomarás siete parejas... mas de los animales que no son limpios, una pareja.

Answer: _____

Note: No. Las categorías de Dios, de animales limpios e inmundos, han existido desde la Creación. A Noé se le dijo que tomara de los animales limpios de siete en siete para que entraran en el arca; y de los inmundos, de dos en dos. Esto fue mucho tiempo antes de las leyes de Moisés.

13. ¿Dice Dios que es una seria ofensa comer alimentos inmundos?

Isaías 66:15, 17 . Porque he aquí que Jehová vendrá con fuego, y sus carros como torbellino, para descargar su ira con furor... Los que se santifican y los que se purifican... que comen carne de cerdo y abominación y ratón, juntamente serán _____, dice Jehová.

Answer: _____

Note: ¡Sí! La Biblia es muy directa y clara para ser malentendida. En su segunda venida, el Señor destruirá a aquellos que conocen lo que su Palabra requiere, y aún comen carne de cerdo (puerco) y otros alimentos inmundos.



14. ¿Cuál es una regla básica de salud apropiada para los cristianos?

1 Corintios 9:25 . Todo aquel que lucha, de todo se _____.

Answer: _____

Note: Temperancia significa la completa abstención de todo lo que es dañino, así como el uso moderado de lo que es bueno.

15. ¿Son los principios bíblicos de salud todavía prácticos para estos tiempos en que vivimos?

Levítico 13:46 . Todo el tiempo que la llaga estuviere en él, será inmundo; ...y habitará _____;...

- A. Los procedimientos de cuarentena controlan las enfermedades contagiosas (Levítico 13:46).
- B. Los desperdicios del cuerpo humano deben ser enterrados (Deuteronomio 23:12, 13).
- C. El lavar el cuerpo y la ropa controla los gérmenes (Levítico 17:15, 16).
- D. Una vida moral previene las enfermedades sexuales (Levítico 18; Proverbios 5:1-12; Colosenses 3:5, 6).
- E. No debe comerse la grasa de animales (Levítico 3:17; 7:22-24).
- F. El odio y la amargura son nocivos para la salud (Levítico 19:17, 18; Proverbios 15:17; Hebreos 12:14, 15).
- G. Comer en exceso es dañino (Proverbios 23:2).
- H. Nuestros cuerpos necesitan descanso apropiado (Salmos 127:2, Marcos 6:31).
- I. La importancia del trabajo (Éxodo 20:9, 10; 2 Tesalonicenses 3:10).
- J. Una actitud positiva es una buena medicina (Proverbios 17:22; 1 Timoteo 6:6).
- K. Los hábitos de los padres afectan a los hijos (Deuteronomio 12:25; Éxodo 20:5).



Answer: _____

Note: Las leyes de salud que Dios dio a su pueblo hace miles de años, estaban científicamente muy adelantadas. ¡Solamente en años recientes hemos reconocido cuán grandes son los beneficios que ellas ofrecen!



16. ¿En el cielo, se sacrificarán animales para consumo de la gente? Isaías 65:25 . No afligirán, ni harán _____ en todo mi santo monte, dijo Jehová.

Apocalipsis 21:4 No habrá muerte.

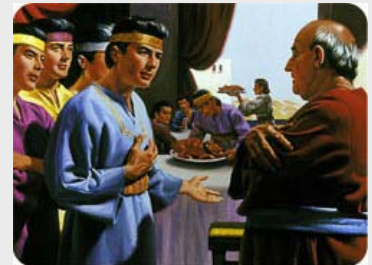
Answer: _____

Note: Todo lo que Adán y Eva perdieron cuando entró el pecado, será restaurado en el nuevo reino de Dios, incluyendo la dieta vegetariana original. En la tierra nueva no habrá muerte o consumo de animales.

17. ¿Cómo puedo realizar cambios en mi dieta y en mi vida que sean gratos al Señor? Ezequiel 11:18-20 . Y volverán allá, y quitarán de ella todas sus idolatrías y todas sus abominaciones... Y les daré un corazón, y un espíritu _____ pondré dentro de ellos... para que anden en mis ordenanzas, y guarden mis decretos y los cumplan.

Answer: _____

Note: Cuando decidimos obedecer las leyes de salud de Dios, Él coloca un nuevo espíritu dentro de nosotros que nos dará el poder necesario para vivir en forma saludable (Juan 1:12).



18. Dios honró a Daniel y a sus compañeros porque guardaron sus leyes de salud, que son una parte importante de la vida cristiana. ¿Está dispuesto usted a seguir los principios de salud en la Palabra de Dios y presentar su cuerpo como un templo sagrado donde su Espíritu pueda morar?

Answer: _____