

PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DE LA REFORMA DE LA DIETA

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	p. 2
PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UNA DIETA SALUDABLE	p. 5
CÓMO HACER BUENA SANGRE	p. 6
A. ALIMENTOS DE BUENA CALIDAD	p. 7
B. DIETA ADAPTADA AL INDIVIDUO	p. 8
C. VARIEDAD ADECUADA PARA UNA NUTRICIÓN ADECUADA	p. 9
D. DIGESTIÓN ADECUADA	p. 10
• COMIDA APETITOSA O SABROSA	p. 11
• NO MUCHOS TIPOS DE ALIMENTO EN UNA COMIDA	p. 12
• NO ALIMENTARSE EN EXCESO	p. 13
• COMBINACIONES DE ALIMENTOS APROPIADAS	p. 14
• NO FERMENTACIÓN O ESTIMULANTES EN EL PROCESO DIGESTIVO	p. 18
ALIMENTOS O SUSTANCIAS ESTIMULANTES	p. 19
FERMENTACIÓN	p. 25
E. BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS	p. 33

INTRODUCCIÓN

“El cristianismo no es una colección de reglas y reglamentos, sino una receta maravillosa que, al ser practicada, el hombre obtiene un cuerpo sano y una mente sana. La Biblia presenta un remedio para enfermedades espirituales y físicas.” *Pacific Union Recorder*, 24 de Noviembre, 1904 párr. 3

“Si seguimos la regla bíblica: ‘Si pues coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo a gloria de Dios’, no daremos gusto al apetito a expensas de la salud física, la cual es deber nuestro conservar.” *La Educación Cristiana*, p. 292 párr. 3

El Espíritu de Profecía también presenta claramente “la receta” para nuestra salud espiritual y física.

¿POR QUÉ DEBEMOS CONSIDERAR LAS REFORMAS EN LA DIETA?

1. OBEDIENCIA TRAERÁ SALUD FÍSICA

“Salud, vida y felicidad son el resultado de la obediencia a las leyes físicas que gobiernan nuestro cuerpo. **Si nuestra voluntad y nuestro proceder están de acuerdo con la voluntad y el proceder de Dios, si hacemos lo que agrada a nuestro Creador, el mantendrá en buenas condiciones el organismo humano** y restaurará las facultades morales, mentales y físicas a fin de poder obrar mediante nosotros para su gloria. Su poder restaurador constantemente se manifiesta en nuestro cuerpo. **Si cooperamos con él en esa obra, los resultados seguros son salud y felicidad, paz y utilidad.**—*Comentario Bíblico Adventista 1:1132 (1901).*” *Mente, Carácter y Personalidad 2*, p. 291 párr. 3

“...no vivimos para comer, sino que comemos para vivir.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 533 párr. 4

“Los que entienden debidamente las leyes de la salud y se dejan dirigir por los buenos principios, evitan los extremos, y no incurren en la licencia ni en la restricción. **Escogen su alimento no meramente para agradar al paladar, sino para reconstruir el cuerpo.** Procuran conservar todas sus facultades en la mejor condición posible para prestar el mayor servicio a Dios y a los hombres. Saben someter su apetito a la razón y a la conciencia, y **son recompensados con la salud del cuerpo y de la mente.** Aunque no imponen sus opiniones a los demás ni los ofenden, su ejemplo es un testimonio en favor de los principios correctos. Estas

personas ejercen una extensa influencia para el bien.—*El Ministerio de Curación*, 246 (1905).”
Mente, Carácter y Personalidad 2, p. 40 párr. 3

La desobediencia puede resultar en enfermedad

“Si la luz que Dios nos ha dado con respecto a la reforma pro salud es desatendida, él no obrará un milagro para mantener sanos a los que siguen una conducta tal que los enferma.—(Escrito en 1884).” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 480 párr. 2

“Es un pecado estar enfermo, porque todas las enfermedades son resultado de la transgresión.” *Consejos Sobre la Salud*, p. 37 párr. 2

2. LA REFORMA PRO SALUD ES PARTE DE LA PREPARACIÓN PARA LA SEGUNDA VENIDA

“El 10 de diciembre de 1871 se me mostró que **la reforma pro salud es un ramo de la gran obra que ha de preparar a un pueblo para la venida del Señor. Está tan íntimamente relacionada con el mensaje del tercer ángel como la mano lo está con el cuerpo.** Los hombres han considerado livianamente la Ley de los Diez Mandamientos, pero el Señor no quiso venir a castigar a los transgresores de dicha ley sin mandarles primero un mensaje de amonestación. El tercer ángel proclama ese mensaje. Si los seres humanos hubieran sido siempre obedientes al Decálogo, y hubieran llevado a cabo en su vida los principios de esos preceptos, la maldición de tanta enfermedad que ahora inunda al mundo no existiría.

“Los hombres y las mujeres no pueden violar la ley natural, complaciendo un apetito depravado y pasiones concupiscentes, sin violar la Ley de Dios. Por lo tanto, el Señor ha permitido que sobre nosotros resplandezca la luz de la reforma pro salud, para que veamos el pecado que cometemos al violar las leyes que él estableció en nuestro ser. Todos nuestros goces o sufrimientos pueden atribuirse a la obediencia o transgresión de la ley natural. Nuestro misericordioso Padre celestial ve la condición deplorable de los hombres, que, a sabiendas unos, por ignorancia muchos, viven violando las leyes que él estableció. Pero por su amor y compasión hacia la especie humana, él hace resplandecer la luz de la reforma pro salud. Promulga su ley y anuncia la penalidad que se aplicará a la transgresión de ella, para que todos puedan aprender y procuren vivir en armonía con la ley natural. Proclama su ley tan distintamente y la hace tan eminente que es como una ciudad asentada sobre una montaña. Todos los seres responsables pueden comprenderla si quieren. Los idiotas no serán responsables. **Hacer clara la ley natural e instar a que se la obedezca es la obra que acompaña al mensaje del tercer ángel, con el propósito de preparar un pueblo para la venida del Señor. .**

..

“La ignorancia no es excusa ahora para la transgresión de la ley. La luz brilla claramente, y nadie necesita ignorarla porque el mismo gran Dios es el instructor del hombre. **Todos están comprometidos con Dios por las obligaciones más sagradas, a prestar atención a la correcta filosofía y a la experiencia genuina que ahora él les está dando con referencia a la reforma pro salud. Él se propone que el gran tema de la reforma pro salud sea debatido y que la mente del público se inquiete profundamente para investigar; porque es imposible que los hombres y las mujeres con todos sus hábitos pecaminosos, que destruyen la salud y debilitan el cerebro, discernan la verdad sagrada,** a través de la cual han de ser santificados, refinados, elevados y hechos idóneos para la compañía de los ángeles celestiales en el reino de gloria.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 3, p. 180-181

3. LA DIETA AFECTA LA ESPIRITUALIDAD

“...todo lo que afecta al cuerpo ejerce también sobre la mente y el alma un efecto correspondiente. ...” *El Ministerio de Curación*, p. 242 párr. 5

“La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar moderadamente lo que es saludable. **Pocos son los que comprenden debidamente la influencia que sus hábitos relativos a la alimentación ejercen sobre su salud, su carácter, su utilidad en el mundo y su destino eterno.** El apetito debe sujetarse siempre a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debe servir a la mente, y no la mente al cuerpo.” *Historia de los Patriarcas y Profetas*, p. 545 párr. 3

“**Pocos son los que despiertan lo suficiente como para comprender lo mucho que sus hábitos relativos a la alimentación afectan su salud, su carácter, su utilidad en el mundo y su destino eterno.** Vi que es el deber de los que han recibido la luz del cielo, y han comprendido el beneficio de caminar en ella, **manifestar un mayor interés** por los que todavía sufren por falta de conocimiento. Los guardadores del sábado que aguardan la pronta aparición de su Salvador debieran ser los últimos en manifestar una falta de interés en esta gran obra de reforma. Los hombres y las mujeres deben ser instruidos, y los ministros y el pueblo deben sentir que **la responsabilidad de la obra descansa sobre ellos para agitar el tema y tratar de educar a otros.**” *Christian Temperance and Bible Hygiene*, p. 154 párr. 3

“**La comida tiene mucho que ver con la religión. La experiencia espiritual queda muy afectada por la forma en que se trata al estómago.** Comer y beber de acuerdo con las leyes de la salud promueve las acciones virtuosas. Pero si se abusa del estómago debido a hábitos que carecen de fundamento en la naturaleza, Satanás se aprovecha del mal que se ha causado y utiliza el estómago como un enemigo de la justicia, al crear una perturbación que afecta a todo el ser. Las cosas sagradas no se aprecian. Disminuye el celo espiritual. Se pierde la paz mental. Hay disensión, lucha y discordia. Se pronuncian palabras de impaciencia y se llevan a cabo actos

rudos. Se siguen prácticas deshonestas y se manifiesta enojo, y todo eso porque los nervios del cerebro han sido perturbados por el abuso que se ha amontonado en el estómago.” *Consejos Sobre la Salud*, p. 579 párr. 4

“...Cuanto mejor observéis las leyes de la salud, más claramente podréis discernir las tentaciones y resistirlas, y más claramente podréis discernir el valor de las cosas eternas.—The Youth’s Instructor, 25 de agosto de 1886.” *La Temperancia*, p. 167 párr. 3

PRINCIPIOS BÁSICOS PARA UNA DIETA SALUDABLE

¿Cómo obtiene el cuerpo lo que necesita para estar saludable?

Además del ejercicio, la forma principal es a partir de lo que comemos. Los alimentos que comemos son convertidos en sangre por los órganos digestivos. La sangre contiene la “vida” o los elementos que dan vida (Génesis 9:4, Levítico 17:11 y 14, Deuteronomio 12:23). Se compone de nutrientes, agua, oxígeno, y los componentes que combaten la enfermedad, que se distribuyen a todo el cuerpo por el sistema circulatorio. Una dieta correcta suministrará nutrientes adecuados y elementos curativos a la sangre y al cuerpo.

“Para tener buena salud, debemos tener buena sangre, pues la sangre es la corriente de la vida. Repara los desgastes y nutre el cuerpo. Provista de los elementos convenientes y purificada y vitalizada por el contacto con el aire puro, da vida y vigor a todas partes del organismo. Cuanto más perfecta sea la circulación, mejor cumplida quedará aquella función.” *El Ministerio de Curación*, p. 206 párr. 2

“Nuestro cuerpo se forma con el alimento que ingerimos. En los tejidos del cuerpo se realiza de continuo un proceso de reparación, pues el funcionamiento de los órganos acarrea desgaste, y **éste debe ser reparado por el alimento**. Cada órgano del cuerpo exige nutrición. El cerebro debe recibir la suya; y lo mismo sucede con los huesos, los músculos y los nervios. **Es una operación maravillosa la que transforma el alimento en sangre, y aprovecha esta sangre para la reconstitución de las diversas partes del cuerpo**; pero esta operación, que prosigue de continuo, suministra vida y fuerza a cada nervio, músculo y órgano.” *El Ministerio de Curación*, p. 227 párr. 1

“Debemos ser cuidadosos al usar la razón para seleccionar los artículos alimenticios que producirán la mejor sangre y la mantendrán en una **condición no impetuosa**.—Manuscrito 5, 1885.” *Mensajes Selectos*, tomo 3, p. 328 párr. 3

“Debiera ponerse mucho cuidado en la formación de hábitos correctos de comer y beber. **El alimento que se consume debiera ser el que proporcione la mejor sangre....** *Consejos Sobre la Salud*, p. 578 párr. 2

CÓMO HACER BUENA SANGRE

Lo que sigue es un bosquejo de lo que se requiere para hacer buena sangre y un cuerpo sano. Cada categoría se explicará con más detalle a continuación:

- A. ALIMENTOS DE BUENA CALIDAD
- B. DIETA ADAPTADA AL INDIVIDUO
- C. VARIEDAD ADECUADA PARA UNA NUTRICIÓN ADECUADA
- D. DIGESTIÓN ADECUADA, QUE SE PUEDE OBTENER CON:
 - COMIDA APETITOSA O SABROSA
 - NO MUCHOS TIPOS DE ALIMENTO EN UNA COMIDA
 - NO ALIMENTARSE EN EXCESO
 - COMBINACIONES DE ALIMENTOS APROPIADAS
 - NO FERMENTACIÓN O ESTIMULANTES EN EL PROCESO DIGESTIVO
- E. BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

LAS CONSECUENCIAS DE TENER MALA SANGRE

“Puesto que los principios de la salud exigen que desechemos cuanto irrita el estómago y altera la salud, debemos recordar que **un régimen poco nutritivo empobrece la sangre. Esto provoca casos de enfermedad de los más difíciles de curar. El organismo no está suficientemente nutrido, y de ello resulta dispepsia y debilidad general.**” *El Ministerio de Curación*, p. 247 párr. 4

“El comer alimentos que no producen **buena sangre**, es obrar en contra de las leyes de nuestro organismo físico, y en violación de la ley de Dios. La causa produce el efecto. El sufrimiento, la enfermedad y la muerte, son la penalidad segura de la complacencia.—Carta 123, 1899.” *El Evangelismo*, p. 196 párr. 5

“La sangre impura oscurecerá seguramente las facultades morales e intelectuales, y despertará y fortalecerá las pasiones más bajas de vuestra naturaleza.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 76 párr. 1

A. ALIMENTOS DE BUENA CALIDAD

Las comidas de mejor calidad se hacen de alimentos frescos y maduros, preparados desde su estado más natural. Los alimentos de una huerta propia son los mejores, porque se pueden cultivar de la manera más simple y saludable, en un suelo rico en nutrientes. Al comprar alimentos procesados, el principio a seguir es que, los alimentos menos refinados proporcionan mejores nutrientes. Deben elegirse alimentos que contengan granos enteros, sin refinar, y con pocas sustancias artificiales desconocidas.

“Las familias y las instituciones deben aprender a ser más productivos en el cultivo y el mejoramiento de la tierra. Si la gente tan sólo conociera el valor de los productos de la tierra, que la tierra produce en cada estación, se harían esfuerzos más diligentes para cultivar el suelo. **Todos deben familiarizarse con el valor especial de las frutas y hortalizas frescas de la huerta y el jardín.**” *The Paulson Collection of Ellen G. White Letters*, p. 313 párr. 3

“La harina refinada no ofrece al organismo la nutrición que se obtiene del pan integral. Su uso común no favorecerá al organismo ni lo mantendrá en la mejor condición.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 277 párr. 3

“La ciencia de cocinar no es algo despreciable. . . . Debiera ser considerada como la más valiosa de todas las artes porque está tan íntimamente relacionada con la vida. Debiera recibir más atención, pues **el organismo necesita alimento a fin de formar buena sangre.** El fundamento de lo que mantiene a la gente en buena salud es la obra medicomisionera de cocinar bien.” *Conducción del Niño*, p. 348 párr. 1

“Su alimentación no ha sido de la cantidad o calidad correctas. Usted ha comido demasiado y de una **calidad pobre de alimento, el cual no podía convertirse en una buena sangre.**” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 3, p. 84 párr. 2

FRUTAS Y VEGETALES PODRIDOS O DE MALA CALIDAD

“Las legumbres y las frutas bien preparadas en su correspondiente estación serán benéficas, si son de la mejor calidad, y **no muestran la menor seña de podredumbre**, sino que son sanas y completamente libres de toda enfermedad y corrupción. Mueren más personas de lo que nos imaginamos por comer **frutas y legumbres en estado de descomposición, que fermentan en el estómago y producen envenenamiento de la sangre.**—Carta 12, 1887.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 366 párr. 2

“Nunca debiera colocarse sobre la mesa frutas y hortalizas en mal estado y medio descompuestas, sólo por ahorrar unos cuantos centavos. Este tipo de administración es una pérdida, y el cuerpo, que debe ser nutrido como un templo del Espíritu Santo y estar preparado para hacer el mejor tipo de trabajo, es descuidado.” *The Retirement Years*, p. 127 párr. 2

“Que haya un abundante suministro de frutas y verduras que están en buenas condiciones. No deben utilizarse frutas demasiado maduras ni verduras marchitas.” *The Signs of the Times*, 30 de Septiembre, 1897, párr. 6

“Se debe tener cuidado de que todos los alimentos estén en tan buenas condiciones como sea posible. A final de cuentas, la comida saludable es la más económica. **Las verduras que están caducas o de mala calidad, probablemente serán desagradables e insalubres. Lo mismo con las frutas.** Las maduras y frescas, son tan saludables como deliciosas; **pero la fruta verde, podrida en parte, o demasiado madura nunca debe consumirse cruda. La fruta inmadura es menos objetable cuando se cocina.** Sin embargo, tanto como sea posible, debemos utilizar la fruta en su estado natural. Cuanto más nos acostumbremos a comerla fresca del árbol, la disfrutaremos más, y recibiremos un beneficio mayor.” *Life and Health*, 1 de Julio, 1905 párr. 7

B. DIETA ADAPTADA AL INDIVIDUO

“En la reforma alimenticia hay verdadero **sentido común.** El asunto debe ser estudiado con amplitud y profundidad, y **nadie debe criticar a los demás porque sus prácticas no armonicen del todo con las propias. Es imposible prescribir una regla invariable para regular los hábitos de cada cual, y nadie debe erigirse en juez de los demás.** No todos pueden comer lo mismo. Ciertos alimentos que son apetitosos y saludables para una persona, bien pueden ser desabridos, y aun nocivos, para otra. Algunos no pueden tomar leche, mientras que a otros les asienta bien. Algunos no pueden digerir guisantes ni judías; otros los encuentran saludables. Para algunos las preparaciones de cereales poco refinados son un buen alimento, mientras que otros no las pueden comer.” *El Ministerio de Curación*, p. 246 párr. 2

“Nuestros cuerpos están constituidos de lo que comemos; y para formar tejidos de buena calidad, debemos ingerir alimentos apropiados y **preparados con tal habilidad que se adapten mejor a las necesidades del organismo.** Los que cocinan tienen el sagrado deber de aprender a preparar los alimentos de diferentes formas, de modo que sean al mismo tiempo saludables y agradables al paladar. Los métodos incorrectos de preparar alimentos han causado el desgaste de la energía vital de miles. Debido a esto se pierden más almas de lo que muchos se percatan. Esta falta trastorna el organismo y produce enfermedad. En tales condiciones no se pueden discernir con claridad los asuntos celestiales.” *Consejos Sobre la Salud*, p. 115 párr. 1

“Pero no todos los alimentos sanos de por sí convienen igualmente a nuestras necesidades en cualquier circunstancia. Nuestro alimento debe escogerse con mucho cuidado. **Nuestro régimen alimenticio debe adaptarse a la estación del año, al clima en que vivimos y a nuestra ocupación.** Algunos alimentos que convienen perfectamente a una estación del año o en cierto clima, no convienen en otros. También sucede que ciertos alimentos son los más apropiados para diferentes ocupaciones. Con frecuencia el alimento que un operario manual o bracero puede consumir con provecho no conviene a quien se entrega a una ocupación sedentaria o a un trabajo mental intenso. **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.**” *El Ministerio de Curación*, p. 228 párr. 2

“**Existe una amplia diferencia en las constituciones y los temperamentos, y las exigencias del organismo difieren grandemente en distintas personas.** Lo que sería alimento para uno podría ser veneno para otro; de manera que no pueden sentarse reglas precisas que cuadren con todos los casos. Yo no puedo comer habichuelas (judías verdes), porque son veneno para mí; pero que yo diga que por esta razón nadie debe comerlas, sería sencillamente ridículo. Yo no puedo comer ni una cucharada de salsa hecha con leche, ni tostadas servidas con leche, sin sufrir la consecuencia; pero otros miembros de mi familia pueden comer estas cosas, sin tener ningún mal efecto; por lo tanto yo tomo lo que sienta mejor a mi estómago, y ellos hacen lo mismo. No cruzamos palabras al respecto ni discutimos; todo se mueve armoniosamente en mi gran familia, porque yo no trato de dictar lo que ellos deben o no deben comer.—Carta 19a, 1891.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 593 párr. 2

“No podemos regular el asunto del régimen alimentario estableciendo una regla única. Algunos pueden comer frijoles y arvejas secas, pero para mí esos alimentos me resultan intolerables. Son como venenos. Algunos tienen apetito y gusto por ciertas cosas, y las asimilan bien. Otros no tienen apetito por esos alimentos. De manera que no puede hacerse una regla única para todos.—Manuscrito 15, 1889.” *Mensajes Selectos*, tomo 3, p. 337 párr. 2

C. VARIEDAD ADECUADA PARA UNA NUTRICIÓN ADECUADA

El cuerpo necesita una variedad de vitaminas y minerales y, por lo tanto, la dieta no debe limitarse a tan sólo unos pocos alimentos sin variación. Debemos comer una variedad razonable de las frutas y verduras disponibles en el área local.

“Los cereales, las frutas, las oleaginosas y las verduras contienen todas las propiedades nutritivas para producir buena sangre.” *El Ministerio de Curación*, p. 243 párr. 3

“Aunque recomendamos simplicidad en la dieta, se debe entender que **no recomendamos una dieta escasa**. Debe haber una provisión abundante de frutas y verduras que se encuentren en buenas condiciones.” *The Signs of the Times*, 30 de Septiembre, 1897 párr. 6

“Esta es una razón por la cual algunos no han tenido éxito en sus esfuerzos para simplificar su alimentación. Siguen un **régimen pobre**. Preparan sus alimentos **sin esmero ni variación**. **No debe haber muchas clases de alimentos en una comida, pero cada comida no debe estar compuesta invariablemente de las mismas clases de alimentos**. El alimento debe prepararse con sencillez, aunque en forma esmerada para que incite al apetito.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, p. 58 párr. 1

“Hay quienes van a los extremos. Según ellos, deben comer cierta cantidad precisa y exactamente determinada, y limitarse a dos o tres cosas. Permiten que tanto a ellos como a sus familias se les sirvan pocos alimentos. Al comer cantidades reducidas de alimento, que no son de la mejor calidad, **no ingieren lo que puede nutrir adecuadamente el organismo**. **El alimento de mala calidad no puede convertirse en sangre buena**. **Un alimento poco nutritivo empobrecerá la sangre**.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 234 párr. 1

D. DIGESTIÓN ADECUADA

“Salud y felicidad dependen de la condición saludable del estómago....” *Pamphlet 123*, p. 42 párr. 2

“...Los delicados órganos de la digestión debieran ser respetados. Dios requiere que nosotros, al ser temperantes en todas las cosas, desempeñemos nuestra parte en la tarea de mantenernos con buena salud. **El no puede iluminar la mente de un hombre que convierte su estómago en una letrina**. No escucha las oraciones de los que andan a la luz de las chispas de su propio fuego.” *Consejos Sobre la Salud*, p. 578 párr. 2

“El pecado de comer con intemperancia: comer demasiado frecuentemente, demasiado y de alimentos indigestos y malsanos, **destruye la acción saludable de los órganos digestivos**, afecta el cerebro y pervierte el juicio, impidiendo el pensar y el actuar en forma racional, tranquila y saludable.—Christian Temperance and Bible Hygiene, 155.” *Conducción del Niño*, p. 374 párr. 4

Hay varias cosas que pueden afectar la digestión y la calidad de la sangre. Considere lo siguiente para tener una digestión adecuada:

- **COMIDA APETITOSA O SABROSA**

“Es importante que gocemos con el alimento que consumimos. Si, por no poder hacer esto, comemos en forma mecánica, no alimentaremos ni fortaleceremos nuestro organismo como podríamos hacer si pudiéramos gozar del alimento que le echamos al estómago. Estamos hechos de lo que comemos. **Si queremos tener sangre de buena calidad, debemos obtener el alimento correcto, preparado de la mejor manera.”** *Testimonios para la Iglesia*, tomo 1, p. 589 párr. 3

“Ciertas personas parecen pensar que cualquier cosa que se coma se pierde, que cualquier cosa comida para llenar el estómago, será del mismo beneficio que el alimento preparado inteligentemente y con cuidado. **Pero es importante disfrutar del alimento que se come. Si no lo hacemos y sólo comemos mecánicamente, no recibiremos la nutrición apropiada.”** *Consejos Sobre la Salud*, p. 115 párr. 1

“El estado de la mente tiene que ver mayormente con la salud del cuerpo, y en forma especial con la salud de los órganos digestivos.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 448 párr. 1

“A menos que los alimentos sean preparados de un modo saludable y **sabroso, no pueden convertirse en buena sangre** para reconstituir los tejidos desgastados.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, p. 477 párr. 1

“El alimento debe prepararse con sencillez, aunque en forma esmerada para que incite al apetito.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, p. 58 párr. 1

“Las comidas deben ser variadas. Los mismos manjares, preparados del mismo modo, no deben figurar en la mesa, comida tras comida y día tras día. **Las comidas se ingieren con mayor gusto y aprovechan mucho más cuando los manjares son variados.”** *El Ministerio de Curación*, p. 230 párr. 6

“A menudo se convierte a la reforma pro salud en la ‘deformación’ de la salud, debido a la preparación de alimentos sin un sabor agradable. La falta de conocimiento con respecto al arte culinario saludable debe ser remediada antes que la reforma pro salud pueda ser un éxito.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 310 párr. 2

ADAPTACIÓN DEL GUSTO A LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

“Las personas acostumbradas a un régimen fuerte y muy estimulante tienen el gusto pervertido y no pueden apreciar de buenas a primeras un alimento sencillo. **Se necesita tiempo para normalizar el gusto** y para que el estómago se reponga del abuso. **Pero los que perseveren en el uso de alimentos sanos, los encontrarán sabrosos al cabo de algún tiempo.** Podrán apreciar su sabor delicado y los comerán con deleite, en preferencia a las golosinas malsanas. Y el estómago, en condición de salud, es decir, ni febril ni recargado, desempeñará fácilmente su tarea.” *El Ministerio de Curación*, p. 229 párr. 3

“Las personas que han acostumbrado su apetito a comer libremente carnes, salsas muy sazonadas y diversas clases de tortas y conservas concentradas, no pueden saborear inmediatamente un menú sano y nutritivo. Su gusto está tan pervertido que no tienen apetito por un menú sano de frutas, pan sencillo y verduras. No necesitan esperar que de primera intención les gustará un alimento tan diferente de aquel que se han complacido en comer. Si al comienzo no pueden disfrutar de alimentos sencillos, deben ayunar hasta que lo puedan hacer. El ayuno resultará para ellos de mayor beneficio que la medicina, pues el estómago del cual se ha abusado encontrará el descanso que por mucho tiempo ha necesitado, y el hambre verdadera puede ser satisfecha con un régimen sencillo. Se requerirá tiempo para que el gusto se recupere de los abusos que ha recibido, y para obtener de nuevo su tono natural. **Pero la perseverancia en una conducta de negación propia en materia de comida y bebida pronto hará sabroso un régimen sencillo y sano**, y pronto éste será consumido con mayor satisfacción de lo que un sibarita goza de sus bocados exquisitos.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 187 párr. 2

• **NO MUCHOS TIPOS DE ALIMENTO EN UNA COMIDA**

“Debemos cuidar los órganos de la digestión, y **no forzarlos con una gran variedad de alimentos.** El que se llena de muchas clases de alimentos en una misma comida está haciéndose daño. Es más importante que comamos lo que nos sienta bien que probar cada uno de los platos colocados delante de nosotros. No existe ninguna puerta en nuestro estómago a través de la cual podamos mirar su interior para ver lo que pasa; de manera que debemos usar nuestra mente, y razonar de causa a efecto. Si Ud. se siente sobreexcitado, y todo parece andar mal, tal vez sea debido a que está sufriendo las consecuencias de comer una gran variedad de alimentos.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 132 párr. 3

“No debe haber **gran variedad** de manjares en una sola comida, pues esto fomenta el exceso en el comer y causa la indigestión.” *El Ministerio de Curación*, p. 230 párr. 4

“El estómago sufre cuando se introducen en él tantas clases de alimentos en una misma comida. La sencillez es una parte de la reforma pro salud. Hay peligro de que nuestra obra deje de merecer el nombre que ha tenido.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 325 párr. 4

“La variedad de alimentos en la misma comida causa desagrado, y destruye el bien que podría producir **cada artículo al organismo si se tomara solo.** Esta práctica causa constante sufrimiento, y a menudo la muerte.—Carta 54, 1896.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 131 párr. 1

¿CUÁNTOS ARTÍCULOS?

“No tengáis una gran variedad en la misma comida. **Tres o cuatro platos** son suficientes. En la próxima comida podéis tener un cambio. ...The Review and Herald, 29 de julio de 1884.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 130 párr. 2

“No me constituyo en criterio de ninguna otra persona. Hay cosas que yo no puedo comer sin sufrir grandes molestias. Trato de descubrir lo que es mejor para mí, y entonces sin decir nada a otra persona, participo de las cosas que puedo comer, y que a menudo son sencillamente **dos o tres variedades que no crearán ninguna perturbación en el estómago.**—Carta 45, 1903.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 593 párr. 1

“**Si su trabajo es sedentario,** haga ejercicio todos los días, y **en cada comida consume sólo tres o cuatro clases de alimentos sencillos,** tomando de éstos sólo la cantidad que satisfaga las demandas del hambre.—Carta 73a, 1896.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 131 párr. 2

• **NO ALIMENTARSE EN EXCESO**

“Cualquier carga innecesaria impuesta sobre el estómago nublará el cerebro.” *Manuscript Releases*, vol. 13, p. 203 párr. 2

“Los órganos digestivos nunca deben ser cargados con una cantidad o calidad de alimentos cuya incorporación en el sistema abruma el organismo. **Todo lo que se lleva al estómago por encima de lo que el sistema humano puede usar para convertirlo en buena sangre, traba la maquinaria; porque no puede traducirse ni en carne ni en sangre,** y su presencia sobrecarga al hígado, y produce una condición mórbida en el organismo. El estómago está abrumado en sus esfuerzos para deshacerse de ello, y entonces hay una sensación de languidez, que se interpreta como hambre. Sin darles a los órganos digestivos el tiempo para descansar de su duro trabajo, a fin de reunir nuevas energías, se lleva otra cantidad inmoderada de alimento al

estómago, para poner en marcha otra vez la cansada maquinaria. **El organismo recibe menos nutrición de una cantidad demasiado grande de alimento**, aun de la debida calidad, que de una cantidad moderada tomada a intervalos regulares.—Testimonies for the Church 2:412, 413 (1870).” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 121 párr. 1

“Si se ingiere más alimento que el que puede ser digerido y asimilado, se acumula en el estómago un residuo que fermenta ocasionando mal aliento y mal gusto en la boca. **Se agotan las potencias vitales en el esfuerzo por eliminar los residuos y el cerebro queda privado de energía nerviosa**. Menos alimento habría nutrido el organismo y no desperdiciado sus energías con exceso de trabajo.” *La Educación Cristiana*, p. 292 párr. 3

• **COMBINACIONES DE ALIMENTOS APROPIADAS**

“Los órganos digestivos tienen una parte importante que realizar en nuestra felicidad en la vida. Dios nos ha dado inteligencia, para que aprendamos lo que debemos usar como alimentos. **¿No estudiaremos, como hombres y mujeres sensatos, si las cosas que comemos combinarán, o si producirán dificultad?** Las personas que tienen acidez estomacal tienen a menudo un temperamento agrio. Parece que todas las cosas están en contra de ellas, y están inclinadas a ser malhumoradas e irritables. Si queremos tener paz entre nosotros, debemos dar mayor consideración al pensamiento de tener un estómago pacífico.—Manuscrito 41, 1908.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 133 párr. 1

“**El conocimiento relativo a la debida combinación de los alimentos es de gran valor**, y ha de ser recibido como sabiduría de Dios.—Carta 213, 1902.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 130 párr. 1

“**Las combinaciones impropias de alimentos crean disturbios; se inicia la fermentación; la sangre queda contaminada y el cerebro se confunde.**

“El hábito de comer en exceso o de comer demasiadas clases de alimentos en una comida, causa con frecuencia dispepsia. Se ocasiona así un grave daño a los delicados órganos digestivos. El estómago protesta en vano y suplica al cerebro que razone de causa a efecto. La excesiva cantidad de alimento ingerido, o **la combinación impropia, hace su obra perjudicial**. En vano dan su **advertencia las prevenciones desagradables**. El sufrimiento es la consecuencia. La enfermedad reemplaza a la salud.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 7, p. 245 párr. 1-2

“En el consumo de los alimentos, debemos ejercer buen sentido. ...Cambiemos el régimen; usemos menos de ciertos alimentos; proveamos otras preparaciones. **Pronto conoceremos el efecto que tienen sobre nosotros ciertas combinaciones**. Como seres humanos inteligentes, estudiemos individualmente los principios, y hagamos uso de nuestra experiencia y juicio para decidir cuáles son los mejores alimentos para nosotros.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 7, p. 131 párr. 3

“Considero que una razón por la cual he podido hacer tanto trabajo, tanto en la predicación como en escribir, es porque me adhiero estrictamente a la temperancia en mi manera de comer. Si se colocan delante de mí varias clases de alimentos, **trato de escoger solamente los que yo sé que me caen bien.** Así me capacito para mantener claras mis facultades mentales. **Rehúso colocar en mi estómago a sabiendas cualquier cosa que produzca fermentación.** Este es el deber de todos los reformadores en pro de la salud. Debemos razonar de la causa al efecto. Es nuestro deber ser temperantes en todas las cosas.—Carta 50, 1908.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 592 párr. 4

CONSEJOS SOBRE COMBINACIONES ALIMENTARIAS ESPECÍFICAS

Combinaciones correctas: fruta con pan (fruta con granos)
Verduras con pan (verduras con granos)
Pudines y natillas con pan (Pudines y natillas con granos)
Nueces con granos y frutas
Nueces con granos y algunas raíces comestibles

Combinaciones incorrectas: frutas con verduras
Verduras con frutas y postres dulces
Frutas ácidas/agrias con leche
Leche con azúcar
Alimentos con mucho azúcar
Alimentos con mucha grasa

COMBINACIÓN: FRUTAS CON VERDURAS

“**No conviene ingerir frutas y verduras en la misma comida**, pues a las personas de digestión débil esta combinación les produce muchas veces desórdenes gástricos e incapacidad para el esfuerzo mental. Es mejor consumir la fruta en una comida y las verduras en otra.” *El Ministerio de Curación*, p. 230 párr. 5

“**Si queremos preservar la mejor salud, debemos evitar consumir verduras y frutas en la misma comida.** Si el estómago es débil, habrá trastornos, el cerebro se confundirá, y resultará inapto para realizar esfuerzo mental. **Téngase la fruta en una comida y las verduras en la próxima...**” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 472 párr. 2

“No recomendamos una dieta escasa, sino **un suministro abundante de frutas y verduras; pero no deben utilizarse ambas en la misma comida. En una comida coma sólo uno o dos tipos de alimentos, tales como pan y fruta; en la siguiente, pan y verduras.** Ofrecer una gran variedad de platillos sobre la mesa no será saludable para los comensales.” *Manuscrito 111*, 1894, párr. 2

“En una visión recibida durante la noche, parecía que el pastor _____ se había enfermado, y un médico experimentado le dijo a Ud.: ‘He tomado nota de su régimen alimenticio. Ud. come una gran variedad en una sola comida. **Las frutas y las verduras tomadas en una misma comida producen acidez de estómago**; de esto resulta impureza en la sangre, y la mente no está clara porque la digestión es imperfecta”. Ud. debe entender que todo órgano del cuerpo ha de ser tratado con respeto. En materia de régimen, debe razonar de causa a efecto.—Carta 312, 1908.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 134 párr. 2

“Los jugos de fruta, mezclados con pan, serán muy agradables. La fruta buena, madura, sana, es algo por lo cual debemos agradecer al Señor, porque es benéfica para la salud.—Carta 72, 1896.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 525 párr. 2

Excepción: Jugo de limón con vegetales

“Mi **cardo verde**, bien cocinado, y **sazonado con crema esterilizada y jugo de limón**, es muy apetitoso...—Carta 10, 1902.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 385 párr. 2

COMBINACIÓN: VERDURAS CON FRUTAS Y POSTRES

“Cuando la verdadera higiene se aplica a la dieta, exige la selección inteligente de los alimentos más saludables, preparados de la manera más simple y saludable. **Es una costumbre proporcionar una variedad de verduras y otros alimentos para el primer plato en la comida. Luego, la moda exige que llegue un postre a la mesa, como pudines, natillas o cualquier otro tipo de dulces. Introducir tales combinaciones en el estómago después de haber consumido verduras y frutas no es nada sabio.** Una gran parte de las interminables mezclas *de alimentos*, llamadas platillos de la reforma pro-salud, es, en realidad, cualquier cosa menos saludable. **Granos y frutas, o verduras con pan y acompañamientos, son todo lo que el sistema necesita...**” *The Signs of the Times*, 30 de Septiembre de 1897, párr. 4

“Los budines, los flanes, las tortas dulces y las verduras, todos servidos en la misma comida, causarán perturbación en el estómago.—Carta 142, 1900.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 134 párr. 1

“...si debemos tener pudines y natillas, entonces, que *sólo* el pan y estos artículos constituyan la comida.” *The Signs of the Times*, 30 de Septiembre, 1897, párr. 6

“**Un pastel sencillo puede servir como postre**, pero cuando una persona come dos o tres porciones sólo para gratificar un apetito desordenado, se descalifica para el servicio de Dios. Algunos, después de comer ampliamente otros alimentos, tomarán el postre, no porque lo necesiten, sino porque sabe bien...—Carta 17, 1895.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 397 párr. 1

COMBINACIÓN: FRUTAS ÁCIDAS/AGRIAS CON LECHE

“Tengo una palabra de advertencia para el hermano Gates: él padece dispepsia nerviosa. Me di cuenta de que **mezcla fruta y leche al comer. Las frutas ácidas o, incluso las poco ácidas, mezcladas** aumentarán ciertamente sus dificultades. Ahora espero que no sea descuidado en la cuestión de la dieta, sino que tenga mucho cuidado. Sería más favorable para él comer carne de vez en cuando, que comer muchas frutas y verduras [*al mismo tiempo*]. **Si es estricto en comer sólo verduras en una comida y frutas en la siguiente, y no comer ambas al mismo tiempo, puede hacer avanzar mucho hacia una condición más saludable de sus órganos digestivos.** Si **evita poner leche o crema en su compota**, tendrá menos dificultad al seleccionar su alimento. Espero, Anciano Gates, que usted será un centinela muy estricto sobre su apetito en este respecto.” *Carta 49, 1892*

COMBINACIÓN: LECHE CON AZÚCAR

“El azúcar y la leche usados al mismo tiempo son difíciles para los órganos digestivos, obstruyen la maquinaria.” *Carta 5, 1870*

“Se suele emplear demasiado azúcar en las comidas. Las tortas, los budines, las pastas, las jaleas, los dulces son causas activas de indigestión. **Particularmente dañinos son los flanes cuyos ingredientes principales son la leche, los huevos y el azúcar. Debe evitarse el consumo copioso de la leche con azúcar.**” *El Ministerio de Curación, p. 232 párr. 1*

“Si se come una torta dulce como postre con leche o crema, se producirá fermentación en el estómago, y entonces los puntos débiles del organismo humano contarán la historia. El cerebro será afectado por la perturbación estomacal.—Carta 142, 1900.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, p. 398 párr. 5*

NUECES

“Las oleaginosas [nueces, avellanas, almendras, maní o cacahuete] y sus derivados van substituyendo 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. Debe recordarse también que algunas no son tan sanas como otras. Las almendras, por ejemplo, son mejores que los cacahuetes, pero no obstante éstos también son nutritivos y de fácil digestión si se toman en pequeñas cantidades y mezclados con cereales.” *El Ministerio de Curación, p. 229 párr. 1*

GRASA COCINADA EN ALIMENTOS

“La grasa cocinada en los alimentos la hace de difícil digestión.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 440 párr. 6

“Debéis eliminar la grasa de vuestra alimentación. Contamina cualquier alimento que preparéis.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, p. 58 párr. 1

“Pocos son los que comen para la gloria de Dios. ¿Cómo pueden aquellos que tienen un **pastel o tarta llena de grasa**, pedir la bendición de Dios sobre ella y luego comer procurando sinceramente glorificar a Dios? Se nos ordena a hacer todo para la gloria de Dios. Debemos comer y beber para su Gloria.—Manuscrito 3, 1854, 8-10.” *Manuscript Releases*, vol. 7, p. 370 párr. 1

“Los cereales y las frutas, **preparados sin grasa** y en forma tan natural como sea posible, deben ser el alimento destinado a todos aquellos que aseveran estar preparándose para ser trasladados al Cielo. Cuanto menos excitante sea nuestra alimentación, tanto más fácil será dominar las pasiones. La complacencia del gusto no debe ser consultada sin tener en cuenta la salud física, intelectual o moral.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, p. 315 párr. 3

• **NO FERMENTACIÓN O ESTIMULANTES EN EL PROCESO DIGESTIVO**

La fermentación afecta negativamente a la sangre, perturba la digestión y estimula innecesariamente el sistema nervioso. Por lo tanto, la fermentación debe evitarse en el sistema digestivo. Los alimentos fermentados que se deben descartar de la dieta incluyen todas las bebidas alcohólicas, cualquier artículo que contenga vinagre y quesos curados (no frescos). Hay ciertos alimentos que tienen una pequeña cantidad de fermentación, que el mundo promueve como benéficos para el sistema digestivo. Esto incluye el yogur y otros artículos probióticos, col fermentada, salsa de soya, miso, tempeh, kombucha, kefir y kimchi. Aunque el Espíritu de Profecía no menciona estos alimentos específicamente, es probable que deban evitarse debido a la fermentación. Agregar “buenas bacterias” en su cuerpo puede ser necesario sólo de vez en cuando o con fines medicinales durante la enfermedad. Una buena dieta balanceada de alimentos no fermentados debe proporcionar todo lo que se necesita para un sistema digestivo saludable.

Hay ciertos alimentos que, aunque no se consuman en estado fermentado, pueden causar fermentación durante el proceso digestivo. Esto incluye alimentos ricos en azúcar, carne y algunas combinaciones incorrectas de alimentos.

La fermentación no es lo único que puede causar estimulación antinatural del sistema nervioso, también es causada por algunos alimentos no fermentados. Las especias, el té (con cafeína) y el café (con cafeína) contienen sustancias que estimulan el sistema nervioso. Esta estimulación también debe evitarse.

Ellen White explica lo que sucede cuando la fermentación ocurre en el estómago.

“...produce fermentación en el estómago, y el alimento no se digiere, sino que se descompone o entra en putrefacción; como consecuencia, la sangre no resulta nutrida, sino que se llena de impurezas, y aparecen dificultades en el hígado y los riñones.—Carta 9, 1887.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 412 párr. 1

“Rehúso colocar en mi estómago a sabiendas cualquier cosa que produzca fermentación. Este es el deber de todos los reformadores en pro de la salud. Debemos razonar de la causa al efecto. Es nuestro deber ser temperantes en todas las cosas.—Carta 50, 1908.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 592 párr. 4

ALIMENTOS O SUSTANCIAS ESTIMULANTES

“Los principios de la templanza deben llevarse más allá del mero consumo de bebidas alcohólicas. El uso de alimentos estimulantes indigestos es a menudo igualmente perjudicial para la salud, y en muchos casos, siembra las semillas de la embriaguez.” *Mente, Carácter y Personalidad 2*, p. 40 párr. 2 { 2MCP 40.2; 2MCP.394.4 }

“Bajo el título de estimulantes y narcóticos se clasifica una gran variedad de sustancias que, aunque empleadas como alimento y bebida, irritan el estómago, envenenan la sangre y excitan los nervios. Su consumo es un mal positivo. Los hombres buscan la excitación de estimulantes, porque, por algunos momentos, producen sensaciones agradables. Pero siempre sobreviene la reacción. El uso de estimulantes antinaturales lleva siempre al exceso, y es un agente activo para provocar la degeneración y el decaimiento físico.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 403 párr. 2

“Por el uso de estimulantes, todo el organismo sufre. Los nervios se desequilibran, el hígado desarrolla una acción mórbida, quedan afectadas la calidad y la circulación de la sangre, y la piel se hace inactiva y se vuelve pálida. También la mente se perjudica. **La influencia inmediata de estos estimulantes es excitar el cerebro hasta una actividad indebida**, sólo para dejarlo más débil y menos capaz de esfuerzo. El efecto posterior es la postración, no sólo mental y física, sino también moral. Como resultado vemos a hombres y mujeres nerviosos, de juicio inseguro y

mente desequilibrada. A menudo manifiestan un espíritu apresurado, impaciente, acusador; ven las faltas de los demás, como a través de un vidrio de aumento, y son completamente incapaces de discernir sus propios defectos.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 507 párr. 3

“**En manera alguna debe fomentarse el uso de estimulantes.** Comamos solamente alimentos sencillos y sanos, y demos gracias a Dios constantemente por los principios de la reforma pro salud. Seamos fieles e íntegros en todas las cosas y alcanzaremos preciosas victorias.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 9, p. 130 párr. 4

“**Los alimentos toscos y estimulantes afiebran la sangre, excitan el sistema nervioso** y con demasiada frecuencia embotan la sensibilidad moral, de modo que la razón y la conciencia son vencidas por los impulsos sensuales.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 286 párr. 1

ALIMENTOS ESPECÍFICOS

Los siguientes consejos son sobre alimentos estimulantes específicos que deben ser evitados.

◆ VARIOS ALIMENTOS ESTIMULANTES, CONDIMENTOS Y ESPECIAS

“El alimento preparado con condimentos y especias, inflama el estómago, corrompe la sangre y prepara el camino para estimulantes más fuertes. Produce debilidad nerviosa, impaciencia y falta de dominio propio. Luego siguen el tabaco y la copa de vino.—The Signs of the Times, 27 de octubre de 1887.” *La Temperancia*, p. 51 párr. 1

“La carne, la mantequilla, el queso, los pasteles suculentos, el alimento condimentado son consumidos tanto por los mayores como por los jóvenes. Estas cosas cumplen su obra al **trastornar el estómago, excitando los nervios** y debilitando el intelecto. Los órganos que elaboran la sangre no la pueden convertir en buena sangre... —Christian Temperance and Bible Hygiene, 46, 47; Counsels on Health, 114 (1890).” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 277 párr. 3

“El ron, el tabaco, el opio, **aumentan la acción del pulso**, pero tan pronto como el efecto inmediato se ha ido, el sistema se hunde por debajo del nivel normal, tanto como se elevó. Este es el efecto del uso de la **mostaza, pimienta y especias, té, café y todas estas drogas [estimulantes]**. Durante un tiempo parecen tener un buen efecto, **acelerando la circulación, pero no es una aceleración saludable**, y hay una reacción como resultado.” *Carta 100*, 3 de Noviembre, 1898 párr. 7

“Los condimentos, tan frecuentemente usados por la gente del mundo, son **ruinosos para la digestión**.

“En esta época de apresuramientos, cuanto menos excitante sea el alimento, mejor. Los condimentos son perjudiciales de por sí. **La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y otras cosas por el estilo**, irritan el estómago y enardecen y contaminan la sangre. **La inflamación del estómago del borracho se representa muchas veces gráficamente para ilustrar el efecto de las bebidas alcohólicas. El consumo de condimentos irritantes produce una inflamación parecida**. El organismo siente una necesidad insaciable de algo más estimulante.

“Algunos han complacido tanto su gusto, que a menos que tengan precisamente el artículo de consumo que exigen, no hallan placer en comer. Si se pone delante de ellos alimentos condimentados con especias, éstos hacen que el estómago trabaje al castigarlo con ese **ardiente látigo**; porque ha sido tratado de tal manera que no reconocerá alimentos que no sean estimulantes.

“**Las especias irritan la delicada mucosa del estómago y destruyen su sensibilidad. La sangre se afiebra, y las propensiones animales se despiertan, mientras que las facultades morales e intelectuales se debilitan** y llegan a ser dominadas por las más bajas pasiones.”
Consejos para la Iglesia, p. 402-403

“Tal vez habéis visto la ilustración del estómago de una persona adicta a las bebidas fuertes. Una condición similar se produce por la influencia irritante de las **especias fuertes**. Teniendo al estómago en tal estado, se exige algo más para hacer frente a las exigencias del apetito, algo más fuerte, y aún más fuerte.—Christian Temperance and Bible Hygiene, 17 (1890).” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 405 párr. 2

“Enseñad a vuestros hijos a **aborrecer los estimulantes**. No coloque delante de los niños platillos elaborados: alimentos condimentados, salsas succulentas, pasteles y hojaldres. Estas **comidas demasiado condimentadas irritan el estómago** y crean un deseo de estimulantes aún más fuertes.

“**Bajo la influencia irritante de las especias picantes, así como bajo el de las bebidas fuertes, el estómago llega a ser de un color rojo ardiente**. Con el estómago en tal estado, hay un anhelo de algo más para satisfacer las demandas del apetito, algo más fuerte y aún más fuerte.” *The Signs of the Times*, 10 de Agosto, 1915 párr. 6

“**Había usado pimienta y mostaza en mi dieta [anteriormente]; pero éstas no debieran entrar al estómago humano**. La delicada membrana se inflama, se disminuye el tono sano del estómago, se pervierte el apetito, el gusto pierde su discernimiento y los deliciosos sabores de

los granos, verduras y frutas se vuelven insípidos y desagradables.” *The Signs of the Times*, 17 de Febrero, 1888 párr. 5

“Trajeron un pastel a nuestra tienda. Comí un pequeño pedazo, y mi estómago se negó a retenerlo; estaba **condimentado con canela**. Si mi estómago no lo quiso reconocer como alimento, sino que se rebeló contra este, ¿qué condición habrá en aquellos que lo comieron todos los días?” *The Review and Herald*, 19 de Julio, 1870 párr. 5

◆ CARNE

“La carne también es perjudicial. Su **efecto naturalmente excitante** debería ser argumento suficiente contra su consumo; y el hecho de que los animales estén casi universalmente enfermos la hace doblemente reprobable. **Tiende a irritar los nervios y excita las pasiones** favoreciendo de este modo las tendencias más bajas.—La Educación, 199 (1903).” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 475 párr. 2

“A menudo, al dejar de consumir carne, se experimenta una sensación de debilidad y falta de vigor. Muchos insisten en que esto prueba que la carne es esencial; pero se la echa de menos porque **es un alimento estimulante que enardece la sangre y excita los nervios**. A algunos les es tan difícil dejar de comer carne como a los borrachos renunciar al trago; y sin embargo se beneficiarían con el cambio.” *El Ministerio de Curación*, p. 243 párr. 4

◆ TÉ Y CAFÉ (CON CAFEÍNA)

“El té y el café, así como el tabaco, tienen un efecto pernicioso sobre el organismo. El té es **intoxicante**; aunque menores en intensidad, sus efectos son los mismos en carácter que las bebidas alcohólicas. El café tiene una tendencia mayor a nublar el intelecto y debilitar las energías. No es tan fuerte como el tabaco, pero tienen efectos similares. Los argumentos que se presentan contra el Tabaco pueden también aplicarse contra el uso del té y del café.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 511 párr. 3

“...todos deben presentar un claro testimonio contra el té y el café, al no usarlo jamás. **Son sustancias narcóticas**, perjudiciales tanto para el cerebro como para los otros órganos del cuerpo...” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 517 párr. 2

“Usted vuelve a decir: ‘Ellos no han sido educados en cuanto a los efectos perjudiciales de comer carne y de usar azúcar y vinagre, té y café. Es decir, dependen de su bebida de hierbas, tales como el té de China y el café de Java. Estas cosas son dañinas y perjudiciales para el

sistema humano. **El té y el café son estimulantes y venenos**, y sus efectos han sido presentado ante ellos.” *Manuscript Releases*, vol. 20, p. 2 párr. 4

“Estos irritantes de los nervios desgastan continuamente las energías vitales, y la inquietud, la impaciencia y la debilidad mental causadas por nervios deshechos, se convierten en un elemento de disensión que obra constantemente contra el progreso espiritual. ¿Pondrán los cristianos su apetito bajo el control de la razón, o continuarán complaciéndolo porque se sienten decaídos sin el té o el café, lo mismo que el borracho sin su estimulante? ¿No debieran despertar también los que promueven la reforma pro temperancia a la realidad del mal producido por estas cosas perjudiciales? ¿No debiera también el voto de temperancia abarcar el café y el té como **estimulantes perjudiciales**?” *Consejos Sobre la Salud*, p. 439 párr. 4

“El té estimula y hasta cierto punto embriaga. Parecida resulta también la acción del café y de muchas otras bebidas populares. El primer efecto es agradable. Se excitan los nervios del estómago, y esta excitación se transmite al cerebro, que, a su vez acelera la actividad del corazón, y da al organismo entero cierta energía pasajera. No se hace caso del cansancio; la fuerza parece haber aumentado. La inteligencia se despierta y la imaginación se aviva.

“En consecuencia, muchos se figuran que el té o el café les hace mucho bien. Pero es un error. El té y el café no nutren el organismo. Su efecto se produce antes de la digestión y la asimilación, y lo que parece ser fuerza, no es más que excitación nerviosa. Pasada la acción del estimulante, la fuerza artificial declina y deja en su lugar un estado correspondiente de languidez y debilidad.

“El consumo continuo de estos excitantes de los nervios provoca dolor de cabeza, insomnio, palpitaciones del corazón, indigestión, temblores y otros muchos males; porque esos excitantes consumen las fuerzas vitales. Los nervios cansados necesitan reposo y tranquilidad en vez de estímulo y recargo de trabajo. La naturaleza necesita tiempo para recuperar las agotadas energías. Cuando sus fuerzas son agujoneadas por el uso de estimulantes uno puede realizar mayor tarea; pero cuando el organismo queda debilitado por aquel uso constante se hace más difícil despertar las energías hasta el punto deseado. Es cada vez más difícil dominar la demanda de estimulantes hasta que la voluntad queda vencida y parece que no hay poder para negarse a satisfacer un deseo tan ardiente y antinatural, que pide estimulantes cada vez más fuertes, hasta que la naturaleza, exhausta, no puede responder a su acción.” *Ministerio de Curación*, p. 250-251

EXCEPCIONES

No todo el té o el café son dañinos. Los consejos del Espíritu de la Profecía revelan que algunos tés de hierbas, que por naturaleza están libres de cafeína, son aceptables. Hay muchos tés de

hierbas que son útiles como remedios para la enfermedad. Además, el café hecho de cereales tostados no tiene cafeína y es aceptable. Cuando armonizamos correctamente los consejos, se concluye que el elemento estimulante o cafeína, que contienen el té y el café, es lo que debe evitarse.

“Unas galletas o pan tostado al horno con fruta o **café de cereales**, son lo más conveniente para la cena.” *Ministerio de Curación*, p. 247 párr. 2

“No puede culpárseme de beber té, a no ser **té de flores de trébol rojo**, y si me gustara el vino, el té y el café, no utilizaría esos narcóticos destructores de la salud, porque aprecio la salud y valoro un ejemplo saludable en todas estas cosas. Quiero ser un ejemplo de temperancia y de buenas obras para los demás. Carta 12, 1888.” *Mensajes Selectos*, tomo 2, p. 347 párr. 5

“Nunca usamos té o café. De vez en cuando he usado **el té de flor de trébol rojo** como una bebida caliente, pero pocos de mi familia beben cualquier líquido en nuestras comidas. Carta 50, 1908” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 492 párr. 1 (Versión Inglés)

TÉ MEDICINAL

“Por la mañana, dijo que se sentía bastante mal. Preparé una taza de té diluido de pimienta roja...” *Carta 9*, 1877

“Tuve una mala pasada esa noche. El viento surgió mientras buscábamos un lugar para descansar. Creo que me resfrié. Sentí dolor tan severo que pedí **pimienta de cayena** y obtuve un poco de alivio, pero me sobrevino el mismo tipo de resfriado que cuando estuve en San Diego. ...” *Carta 353*, 27 de Agosto de 1905, párr. 3

“Una vez que viajaba en barco enfermé y no podía retener nada en mi estómago, de modo que **tomé un poco de té simple como medicina**, pero no quiero que ninguno de Uds. vuelva a decir que ‘la Hna. White usa té’. **Si vienen a mi casa les mostraré la bolsa que contiene las hierbas para preparar mi infusión**. Mandé en busca de **trébol rojo** a Michigan, al otro lado de las montañas. En cuanto al café, nunca podría beberlo, de modo que las personas que informaron que la Hna. White bebe café cometieron un error (Manuscrito 3, 1888).” *Mensajes Selectos*, tomo 2, p. 346 párr. 3

“Una taza de té preparada con calamento [calaminta, hierba gatera, *Nepeta cataria*] tranquilizará los nervios. El té de lúpulo es bueno para inducir el sueño.” *Mensajes Selectos*, tomo 2, p. 341 párr. 4

◆ BICARBONATO DE SODIO (INFLAMACIÓN)

El bicarbonato de sodio no es un estimulante, pero causa inflamación en el estómago.

“El uso de sosa de leudar, o polvos de hornear, en la elaboración del pan es nocivo e inútil. La sosa inflama el estómago, y a veces envenena todo el organismo.” *Ministerio de Curación*, p. 231 párr. 3

“Los bollos blandos leudados con sosa o con polvo de hornear nunca deben aparecer en nuestras mesas. Tales compuestos son inadecuados para entrar en el estómago. El pan leudado caliente de cualquier clase es difícil para digerir.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 379 párr. 5

◆ SUMAMENTE SAZONADOS (INFLAMACIÓN)

“Deben darse conferencias para explicar por qué se necesita una reforma en el régimen alimenticio, mostrando que **el uso de alimentos sumamente sazonados produce la inflamación de las delicadas membranas de los órganos digestivos**. Demuéstrese por qué nosotros, como pueblo, hemos cambiado nuestros hábitos de alimentación y bebida. Explíquese por qué descartamos el tabaco y todas las bebidas alcohólicas intoxicantes.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 336 párr. 1

FERMENTACIÓN

La fermentación en el proceso digestivo es causada por lo siguiente:

COMBINACIONES INADECUADAS

“A veces **no combinan** los distintos alimentos que llegan al estómago, y como resultado de ello **fermentan**. Esto provoca muchos trastornos estomacales.” *Cada Día con Dios*, p. 338 párr. 4

“...cuando se consumen varios tipos de alimentos en una misma comida, a menudo, el resultado es la indigestión. Algunos alimentos no se combinan bien con otros. **Se crea una perturbación por estas combinaciones inadecuadas, se produce una fermentación, la sangre se contamina, y el cerebro queda confundido.**” *Pacific Union Recorder*, 9 de Octubre, 1902 párr. 2

MUCHOS TIPOS DE ALIMENTOS EN UNA COMIDA

“Tantas variedades son introducidas en el estómago que se produce la fermentación. Esta condición determina una enfermedad aguda, y frecuentemente sigue la muerte.—Manuscrito 86, 1897.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 130 párr. 5

“No debe llevarse una gran variedad de alimentos al estómago en una sola comida; porque se producirá fermentación, y sus resultados dañinos se harán sentir. El subsistir a base de una dieta de frutas y granos, adecuadamente preparados en la forma más simple y natural, es la mejor manera de preservar la salud de los órganos digestivos, que hacen el trabajo necesario para la nutrición del organismo humano.” *Manuscript 123*, 1901

DEMASIADA COMIDA

“Si se ingiere más alimento que el que puede ser digerido y asimilado, se acumula en el estómago un residuo que fermenta ocasionando mal aliento y mal gusto en la boca. Se agotan las potencias vitales en el esfuerzo por eliminar los residuos y el cerebro queda privado de energía nerviosa.” *La Educación Cristiana*, p. 292 párr. 3

“Sentados ante mesas abundantemente cargadas, ciertos hombres comen a menudo mucho más de lo que pueden digerir fácilmente. **El estómago recargado no puede hacer debidamente su trabajo**. El resultado es una sensación desagradable de embotamiento del cerebro, y el espíritu no actúa prestamente. Las combinaciones impropias de alimentos crean disturbios; se **inicia la fermentación**; la sangre queda contaminada y el cerebro se confunde.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 165 párr. 5

“No coloque en su estómago una masa heterogénea de alimentos, que producirá una fermentación.” *Carta 310*, 1904

ALIMENTOS DE MALA CALIDAD

“Las legumbres y las frutas bien preparadas en su correspondiente estación serán benéficas, si son de la mejor calidad, y no muestran la menor seña de podredumbre, sino que son sanas y completamente libres de toda enfermedad y corrupción. Mueren más personas de lo que nos imaginamos por **comer frutas y legumbres en estado de descomposición**, que **fermentan en el estómago** y producen envenenamiento de la sangre.—Carta 12, 1887.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 366 párr. 2

ALIMENTOS ESPECÍFICOS RELACIONADOS CON LA FERMENTACIÓN

Los siguientes son consejos sobre alimentos fermentados específicos que deben evitarse.

◆ ALCOHOL

Isaías 5:22 ¡Ay de los que son valientes para beber vino, y hombres fuertes para mezclar bebida;

Isaías 5:11 ¡Ay de los que se levantan de mañana para seguir la embriaguez; que se están hasta la noche, hasta que el vino los enciende!

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.

“El alcohol y el tabaco **contaminan la sangre** de los hombres, y miles de vidas se sacrifican cada año a estos **venenos**.—The Health Reformer, noviembre de 1871.” *La Temperancia*, p. 51 párr. 2

◆ VINAGRE

Alimentos que contienen vinagre:

Encurtidos, mostaza, ketchup (cátsup), algunos tipos de salsa, ciertos aderezos para ensalada, vinagretas, mayonesa.

“Los condimentos, tan frecuentemente usados por la gente del mundo, son ruinosos para la digestión.—Carta 142, 1900.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 403 párr. 1

“En esta época de apresuramiento, cuanto menos excitante sea el alimento, mejor. Los condimentos son perjudiciales de por sí. La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y otras cosas por el estilo, irritan el estómago y **enardecen y contaminan la sangre**. La inflamación del estómago del borracho se representa muchas veces gráficamente para ilustrar el efecto de las bebidas alcohólicas. El consumo de condimentos irritantes produce una inflamación parecida. El organismo siente una necesidad insaciable de algo más estimulante.” *El Ministerio de Curación*, p. 250 párr. 2

“Las ensaladas se **preparan con aceite y vinagre, y esto produce fermentación en el estómago, y el alimento no se digiere, sino que se descompone o entra en putrefacción**; como consecuencia, la sangre no resulta nutrida, sino que se llena de impurezas, y aparecen dificultades en el hígado y los riñones.—Carta 9, 1887.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 412 párr. 1

“Había un tiempo en que yo estaba en una situación similar a la suya, en algunos respectos. **Había complacido mi deseo por vinagre. Resolví con la ayuda de Dios vencer este apetito.** Luché contra la tentación, determinada a no ser vencida por este hábito. Por semanas estuve muy enferma; pero continué diciéndome una y otra vez: El Señor lo conoce todo. Si muero, que muera; pero no cederé a este deseo; la lucha continuó, y me vi agudamente afligida por muchas semanas. Todos pensaban que era imposible que yo viviera. Puede estar seguro Ud. de que buscamos al Señor con mucho fervor. Se ofrecieron las oraciones más fervientes por mi recuperación. **Continué resistiendo el deseo de vinagre, y por fin vencí.** Ahora no tengo ninguna inclinación a probar nada de esa índole. Esta experiencia ha sido de gran valor para mí de muchas maneras. **Obtuve una completa victoria.**” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 582 párr. 2

◆ QUESO

“El queso nunca debe introducirse en el estómago.—Testimonies for the Church 2:68 (1868).” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 440 párr. 4

“El efecto del queso es pernicioso.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 277 párr. 3

“Viejos y jóvenes se sirven en abundancia carne, mantequilla, **queso**, artículos de repostería muy dulces, alimentos con especias y condimentos. **Estas cosas hacen su obra para descomponer el estómago, excitar los nervios y debilitar el intelecto.** Los órganos productores de sangre no pueden convertir tales cosas en buena sangre...” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 422 párr. 1

“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.—The Review and Herald, 19 de julio de 1870.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 441 párr. 2

NOTA: El queso fresco es aceptable. Una de las razones por las que el queso no es aceptable como alimentos es porque se fermenta durante el proceso de "curado". Se pueden comer quesos frescos, como queso cottage y queso crema. (Las principales preocupaciones sobre los productos lácteos hoy en día son la prominencia de enfermedad en los animales, el hecho de que muchos son alimentados con antibióticos y hormonas, y que muchos no son saludables

porque no son tratados humanamente. Por lo tanto, se recomienda evitar todos los productos lácteos, a menos que los productos provengan de animales sanos.

“Acabo de comer mi desayuno – tres rollos, dos cebollitas, y un poco de **queso holandés**. Me gustó el desayuno.” *Carta 77*, 28 de Mayo, 1890 párr. 9

En una entrevista con la señora Grace Jacques, nieta de Elena G. White, Grace dice que su familia comió queso cottage y queso crema. Ella dice, “sí, usamos ese tipo de queso, pero ninguno de los quesos añejados.”

Nota:

[Una entrevista “Cenando en Elmshaven” con la señora Grace Jacques, nieta de Elena G. White, dirigida por la Dra. Patricia B. Mutch, profesora asociada de Economía Doméstica de la Universidad de Andrews, en el taller de “Ellen G. White and Dietetics,” Universidad Andrews, 8 de junio de 1978.]

◆ AZÚCAR

“El **azúcar** no es bueno para el estómago. **Causa fermentación**, y esto nubla la mente y trae mal humor.—Manuscrito 93, 1901.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 389 párr. 1

“Algunos usan leche con los cereales y les agregan una abundante cantidad de azúcar, pensando que así practican la reforma de la salud. Pero **el azúcar y la leche combinadas causan fermentación en el estómago** y por lo tanto son dañinas. **El uso liberal de azúcar en cualquier forma tiende a congestionar el organismo** y es causa frecuente de enfermedad.” *Consejos Sobre la Salud*, p. 151 párr. 3

“Se suele emplear demasiado azúcar en las comidas. Las tortas, los budines, las pastas, las jaleas, los dulces son **causas activas de indigestión. Particularmente dañinos son los flanes cuyos ingredientes principales son la leche, los huevos y el azúcar**. Debe evitarse el consumo copioso de la leche con azúcar.” *El Ministerio de Curación*, p. 232 párr. 1

“**Si se come una torta dulce como postre con leche o crema, se producirá fermentación en el estómago**, y entonces los puntos débiles del organismo humano contarán la historia. El cerebro será afectado por la perturbación estomacal. Esto podría curarse con facilidad si la gente estudiara la causa y el efecto, eliminando de su régimen todo lo que perjudica los órganos digestivos y causa dolor de cabeza....—Carta 142, 1900.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 398 párr. 5

“Sería mejor no cargar al estómago con postres no saludables, y dejar de exigir al cocinero un gasto de tiempo, fuerza e ingenio para prepararlos. Sería mucho mejor descartar los **postres dulces, jamoncillos y mermeladas, que causan fermentación en el estómago**. Cuando éstos

sean desterrados de nuestras mesas, cuando tengamos estómagos más dulces, tendremos un temperamento más dulce y estaremos mejor capacitados para vivir una vida cristiana” *The Signs of the Times*, 30 de Septiembre, 1897 párr. 4

◆ FERMENTACIÓN EN EL PAN

“El buen pan negro [integral] y los bollitos negros [integrales] preparados de una manera sencilla pero con un esfuerzo laborioso, serán benéficos para la salud. **El pan nunca debiera ser agrio ni en el más leve grado.** Debe hornearse hasta que esté completamente cocido. De esta manera se evitará toda pastosidad y pegajosidad.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 128 párr. 1

“El pan debe ser ligero y agradable, sin acidez. **Los panes deben ser pequeños, y tan bien cocidos que, en cuanto sea posible, los gérmenes de la levadura queden destruídos. Cuando está caliente y recién cocido, el pan leudado, cualquiera que sea su calidad, no es de fácil digestión.** No debería nunca figurar en la mesa. No sucede lo mismo con el pan sin levadura. Los panecillos de harina de trigo sin levadura recién cocidos en un horno muy caliente son saludables y sabrosos.” *El Ministerio de Curación*, p. 231 párr. 5

“La leche no debe usarse en lugar de agua en la fabricación de pan. Todo esto es un gasto extra, y no es saludable. Si el pan así hecho se deja reposar en tiempo cálido, y luego se parte, a menudo se ven largas cadenas como telarañas. **Tal pan pronto provoca fermentación** en el estómago Cada ama de casa debe sentir su deber de educarse a sí misma para hacer buen pan dulce de la manera más barata, y la familia debe negarse a tener sobre la mesa el pan que es pesado y agrio, porque es dañino. —*Unpublished Testimonies*, 11 de Enero, 1897.” *Healthful Living*, p. 80 párr. 7

“En la elaboración del pan leudado con levadura, no se debe emplear leche en vez de agua, pues el pan resulta así inútilmente más caro y mucho menos sano. **El pan de leche no se conserva tanto tiempo después de cocido como el pan hecho con agua, y fermenta con más facilidad** en el estómago.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 375 párr. 3

◆ CARNE

“Entonces me vino la luz: ‘No uséis carne alguna como alimento. No necesitan la carne de animales muertos. Hay alimentos simples que se pueden comer que no **crean perturbación ni provocan fermentación, como lo hace la carne.**’” *Manuscript 41*, 1908

“Los que usan carne desatienden todas las advertencias que Dios ha dado concerniente a esta cuestión. No tienen evidencia de que andan en sendas seguras. No tienen la menor excusa por comer carne de animales muertos. La maldición de Dios descansa sobre la creación animal. **Muchas veces cuando se come carne, ésta se descompone en el estómago, y produce enfermedad.** El cáncer, los tumores y las enfermedades pulmonares son producidos

mayormente por el consumo de carne.—Pacific Union Recorder, 9 de octubre de 1902.”
Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, p. 458 párr. 2

“No es agradable imaginar o experimentar en el estómago, la fermentación y putrefacción de la carne de animales muertos, para ser distribuida a cada parte del sistema. Provoca muchos sentimientos miserables, y es la mayor causa de las fiebres, el sufrimiento de todo tipo, y la muerte. Aquellos que tienen hábitos sedentarios deben descartar completamente la carne. Muchos abusan mucho de su estómago comiendo demasiado, incluso, alimentos saludables; pero, cuánto más los que comen alimentos poco saludables. El estómago maltratado tolera de una manera maravillosa el continuo abuso que diariamente se acumula sobre él, hasta que la enfermedad maligna derriba a la víctima. Todo el sistema parece estar corrompido, y nada puede resistir la rápida obra de la enfermedad y la muerte prematura.” *Pamphlet 123*, p. 42 párr. 1

“Los que pretenden creer la verdad han de custodiar cuidadosamente las facultades del cuerpo y la mente, de manera que Dios y su causa no sean de ninguna manera deshonrados por sus palabras o acciones. Los hábitos y las prácticas han de someterse a la voluntad de Dios. Hemos de dar cuidadosa atención a nuestro régimen. **Se me ha presentado claramente que el pueblo de Dios ha de tomar una posición firme en contra del consumo de carne.** ¿Estaría Dios dando a su pueblo durante treinta años el mensaje de que **si sus hijos desean tener sangre pura y mentes claras, deben abandonar el uso de la carne**, si él no quisiera que ellos prestaran atención a su mensaje? Por el empleo de la carne se fortalece la naturaleza animal, y la naturaleza espiritual se debilita.—Carta 48, 1902.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 457 párr. 1

“Ingeridas como alimento las carnes perjudican a la sangre. Al cocinar carnes con muchos condimentos, y al comerlas con pasteles y tortas suculentas, se obtiene sangre de mala calidad. El organismo está demasiado recargado para asimilar esa clase de alimentos. Los pasteles de carne y los encurtidos, que nunca debieran hallar cabida en un estómago humano, proporcionarán una sangre de pésima calidad. Y un alimento de mala clase, cocinado en forma impropia y en cantidad insuficiente, no puede formar buena sangre. Los alimentos suculentos a base de carne y un régimen empobrecido producirán los mismos resultados.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 463 párr. 1

COMER CARNE PRODUCE SANGRE IMPURA

“El pueblo que se está preparando para ser santo, puro y refinado, y ser introducido en la compañía de los ángeles celestiales, ¿habrá de continuar quitando la vida de los seres creados por Dios para sustentarse con su carne y considerarla como un lujo? Por lo que el Señor me ha mostrado, habrá que cambiar este orden de cosas, y el pueblo de Dios ejercerá templanza en

todas las cosas. Los que se sustentan mayormente con carne no pueden evitar comer la de animales que en mayor o menor grado están enfermos. El proceso de preparar los animales para el mercado, produce enfermedad en ellos; y aun cuando se hallen en el mejor estado de salud posible, se acaloran y enferman al ser arreados antes de llegar al mercado. **Los fluidos y las carnes de estos animales enfermos pasan directamente a la sangre y al sistema circulatorio del cuerpo humano para convertirse en fluidos y carnes del mismo.** Así se introducen humores en el organismo. **Y si la persona tiene ya sangre impura, ésta se empeora por el consumo de la carne de esos animales.** El peligro de contraer una enfermedad aumenta diez veces al comer carne. Las facultades intelectuales, morales y físicas quedan perjudicadas por el consumo habitual de carne. **El comer carne trastorna el organismo, nubla el intelecto y embota las sensibilidades morales.** Os decimos, amados hermanos y hermanas, que la conducta más segura consiste en dejar la carne.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, p. 58 párr. 3

“Las personas que consumen carne en abundancia no siempre poseen un cerebro despejado y un intelecto activo, porque el consumo de carne tiende a causar gordura y entorpece las más finas sensibilidades de la mente. La propensión a las enfermedades se ve aumentada con el consumo de carne. No dudamos al decir que la carne no es esencial para mantener la salud y el vigor.

“Los que viven con un régimen mayormente a base de carne no pueden evitar consumir de vez en cuando carnes enfermas en mayor o menor grado. En muchos casos el proceso de preparar los animales para el mercado produce condiciones insalubres. Los cuerpos de estos animales alejados de la luz y del aire puro, obligados a respirar la atmósfera de establos sucios, pronto se contaminan con materia en descomposición, y **cuando esa carne es ingerida por los seres humanos corrompe la sangre** y produce enfermedad. Si la persona ya tenía sangre impura, esta condición se verá grandemente empeorada. Pero son pocos los que pueden ser convencidos de que fue la carne lo que envenenó su sangre y ocasionó su sufrimiento. Muchos mueren de enfermedades causadas directamente por el consumo de carne, pero rara vez se sospecha que ésta sea la causa. **Algunos no perciben los efectos inmediatamente, pero esto no es evidencia de que no produce daño.** En efecto, la carne puede estar dañando el organismo sin que la víctima lo note.” *Consejos Sobre la Salud*, p. 113-114

“Se permitió comer carne a consecuencia de la caída. Pero la comida de origen animal no fue utilizada sino hasta después del diluvio. El diluvio destruyó toda la vegetación, y el Señor, en vez de hacer un milagro, dio permiso para comer carne animal a aquellos que fueron preservados de las aguas del diluvio. La carne de cerdo ha sido prohibida siempre. Pero, a pesar de que el cerdo fue hecho sólo como un carroñero [*que come desperdicios*], a pesar de que el Señor lo declaró inmundo, y prohibió el uso de su carne, porque busca para comer todo lo que está contaminado, sin embargo, los hombres y las mujeres consideran su carne como un bocado succulento.

“El consumo de alimentos de origen animal se ha convertido, para la porción de la familia humana que consume carne, en el principal alimento. Se **supone, erróneamente, que da fuerza física y resistencia.** Pero esto es falso, y los hechos lo niegan. Los granos, las frutas y verduras

son los alimentos que mantendrán la maquinaria humana en el mejor orden de funcionamiento y aumentarán las facultades superiores del ser humano. **Se produce más sangre, y más pura, a base de frutas y granos que usando la carne, que es un estimulante. El comer carne es destructivo para la salud. Nunca fue el plan original de Dios que el hombre subsistiera con esa dieta.** Por tanto, el Señor no dijo a los hijos de Israel: No comeréis carne. Más bien, los alejó de las ollas de carne de Egipto. Y cuando Él pudo haber hecho un milagro fácilmente para darles una dieta de carne, les dio en cambio, pan del cielo.” *Manuscript 38*, 11 de Marzo, 1898, párr. 11

COMER CARNE PERJUDICA LA ESPIRITUALIDAD

“El comer carne de animales es pernicioso para la salud del cuerpo, y todos los que siguen un régimen a base de carne están intensificando sus pasiones animales, y **disminuyendo la susceptibilidad de su alma para comprender la fuerza de la verdad** y la necesidad de que ésta sea incorporada en su vida práctica.—Carta 54, 1896.”

“**El comer carne tiene un efecto perjudicial sobre la espiritualidad.** Cuando se hace de la carne el alimento principal de la alimentación, las facultades más elevadas resultan dominadas por las pasiones bajas. Estas cosas son una ofensa para Dios y causan declinación en la vida espiritual... Cualquier cosa que hagamos en materia de comer y beber debe hacerse con el propósito especial de nutrir el cuerpo, para que podamos servir a Dios para la gloria de su nombre. El cuerpo entero es propiedad de Dios, y debemos prestar estricta atención a nuestro bienestar físico, porque la vida religiosa está estrechamente relacionada con los hábitos y prácticas físicos.—Carta 69, 1896.

“**El Señor ha estado enseñando a su pueblo que el abstenerse de consumir carne es para el bienestar espiritual y físico de ellos.** No hay necesidad de comer carne de animales.—Carta 83, 1901.” *Mensajes Selectos*, tomo 3, p. 331-332

E. BUENOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

TIEMPOS DE COMIDAS REGULARES

“Aliméntese con comida sana y a intervalos regulares.” *Cada Día con Dios*, p. 338 párr. 4

“Tampoco deben demorarse las comidas por una o dos horas, a fin de acomodarse a las circunstancias, o para que pueda realizarse una cantidad de trabajo. El estómago exige el alimento a la hora de costumbre. Si la familia se atrasa, disminuye la vitalidad del organismo, y finalmente baja tanto que el apetito desaparece por completo. **Si se ingiere entonces una**

cantidad de comida, se imposibilita para asimilarla y el alimento no puede convertirse en buena sangre.

“Si todos **comiesen a horas regulares** y no ingirieran nada entre horas, estarían bien dispuestos para la próxima comida, y hallarían placer al ingerirla, lo cual compensaría sus esfuerzos.—Manuscrito 1, 1876.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 212-213

DOS O TRES COMIDAS Y NO COMER ENTRE COMIDAS

“**Era costumbre que los hebreos comieran dos veces al día**, y su comida más sustancial llegaba no lejos del mediodía.” *The Health Reformer*, 1 de Junio, 1878 párr. 8

“La mayoría de la gente disfrutará de mejor salud, si sigue el régimen de dos comidas por día en lugar de tres; otros, dentro de sus circunstancias, pueden exigir comida a la hora de la cena; pero esta comida debe ser muy liviana. Nadie debe ser criterio para todos, ni pretender que cada uno obre como él.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 209 párr. 3

“La costumbre de comer sólo **dos veces al día es reconocida generalmente como beneficiosa para la salud. Sin embargo, en algunas circunstancias habrá personas que requieran una tercera comida**, que debe ser ligera y de muy fácil digestión. Unas galletas o pan tostado al horno con fruta o café de cereales, son lo más conveniente para la cena.” *El Ministerio de Curación*, p. 247 párr. 2

“No me atrevo a decirle a usted ni a nadie que sólo deben tomar dos comidas por día, pero sí puedo decir que no hay que poner demasiada comida en el estómago en una sola ocasión, porque si se lo hace no podrá realizar correctamente su tarea. Para muchos tres comidas por día son mejor que dos.” *Cada Día con Dios*, p. 338 párr. 5

“Si los que ingieren sólo dos comidas tienen la idea de que deben comer lo suficiente en la segunda comida como para compensar la tercera, dañarán sus órganos digestivos. Permítase a los estudiantes que ingieran una tercera comida, preparada sin verduras ni legumbres, pero con alimentos sencillos y sanos, como fruta y pan.—Carta 141, 1899.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 211 párr. 5

“Los que pasen de tres a dos comidas al día, al comienzo experimentarán una sensación de languidez, especialmente a la hora en que acostumbraban ingerir su tercera comida. Pero si perseveran durante un corto tiempo, esa languidez desaparecerá.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 207 párr. 1

“El estómago puede ser acostumbrado a desear comer hasta ocho veces por día, y se sentirá débil si no se le proporciona la cantidad que requiere. Pero esto no es un argumento en favor de alimentarse con tanta frecuencia.—The Review and Herald, 8 de mayo de 1883.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 208 párr. 1

“Hay que observar cuidadosamente la regularidad en las comidas. **No se debe comer nada entre comidas**, ni pasteles, ni nueces, ni frutas, ni manjar de ninguna clase. **La irregularidad en las comidas destruye el tono sano de los órganos de la digestión**, en perjuicio de la salud y del buen humor.” *Testimony Studies on Diets and Foods*, p. 38 párr. 4. (Véase también *El Ministerio de Curación*, p. 298 párr. 2)

“Me asombra saber que, después de toda la luz que se os ha dado en este lugar, muchos coméis entre comidas. **No debierais ingerir ni un solo bocado entre vuestras comidas regulares**. Comed lo debido, pero en una sola comida, y luego esperad hasta la siguiente.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, p. 333 párr. 3

“En muchos casos, la sensación de debilidad que da ganas de comer proviene del excesivo recargo de los órganos digestivos durante el día. Estos, después de haber digerido una comida, necesitan descanso. **Entre las comidas deben mediar cuando menos cinco o seis horas**, y la mayoría de las personas que quieran hacer la prueba verán que dos comidas al día dan mejor resultado que tres.” *El Ministerio de Curación*, p. 234 párr. 2

“El estómago requiere atención cuidadosa. **No debe mantenerse en funcionamiento continuo**. Désele a este órgano tan maltratado y del cual tanto se ha abusado algo de paz y descanso. Una vez que el estómago ha hecho el trabajo de una comida, no se le imponga más labor antes que haya tenido oportunidad de descansar y antes que la naturaleza **haya provisto suficiente jugo gástrico** para poder absorber más comida. **Debieran transcurrir por lo menos cinco horas entre dos comidas**, y debiéramos recordar que si se quiere realizar una prueba, se comprobará que dos comidas resultan más saludables que tres.—Carta 73a, 1896.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 205 párr. 1

“**Los órganos digestivos, como molino que se hace trabajar sin cesar, se debilitan**, se exige la fuerza vital del cerebro, para que auxilie al estómago en su recargo de trabajo, y así las facultades mentales se debilitan. El estímulo anormal y el desgaste de las fuerzas vitales los vuelve nerviosos, impacientes por la restricción, dominados por su voluntad e irritables.—The Health Reformer, mayo de 1877.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 215 párr. 1

“Cuando viajan, algunos están **casi constantemente comiendo** bocaditos si es que tienen algo a su alcance. Esta es una **costumbre sumamente perniciosa**. Los animales, que no están dotados de razón y no saben nada acerca del recargo mental, pueden valerse de esta costumbre sin que les perjudique; pero éstos no constituyen una norma para los seres racionales, que poseen facultades mentales que debieran usar para Dios y la humanidad.—The Review and Herald, 29 de julio de 1884.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 216 párr. 1

DESAYUNO LA COMIDA MÁS GRANDE

“Es costumbre y disposición de la sociedad que se ingiera un desayuno liviano. Pero ésta no es la mejor manera de tratar el estómago. A la hora del desayuno, el estómago se encuentra en mejor condición para recibir una mayor cantidad de alimento que en la segunda o tercera comida del día. Es erróneo el hábito de comer livianamente para el desayuno y más abundantemente al almuerzo. **Hágase del desayuno la comida más sustancial del día.**—Carta 3, 1884.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 205 párr. 2

“Su desayuno consistía en café y pan con compota de ciruelas. Y esto no era saludable. **El estómago, después del descanso y del sueño, estaba mejor capacitado para hacerse cargo de una comida importante** que cuando estaba fatigado con trabajo.—Carta 9, 1887.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 125 párr. 1

TEMPERATURA DE LA COMIDA

“**Los manjares no deben ingerirse muy calientes ni muy fríos.** Si la comida está fría, la fuerza vital del estómago se distrae en parte para calentarlos antes que pueda digerirlos. Por el mismo motivo las bebidas frías son perjudiciales, al par que el consumo de bebidas calientes resulta debilitante.” *El Ministerio de Curación*, p. 235 párr. 1

“No apruebo el ingerir muchos alimentos fríos, porque se gasta la vitalidad del organismo para entibiar los alimentos hasta que lleguen a tener la misma temperatura del estómago, antes que pueda empezar la digestión.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, p. 533 párr. 3

“No deben llevarse al estómago alimentos muy calientes. Las sopas, pudines y otros artículos de este tipo, a menudo se comen demasiado calientes y, como consecuencia, el estómago se debilita. Deje que se enfríen un poco antes de comerlos.”— The Review and Herald, 1884, No. 31.” *Healthful Living*, p. 91. párr. 1

LÍQUIDOS CON LA COMIDA

“Muchos cometen un error al beber agua fría en sus comidas. Tomada con las comidas, el agua disminuye el flujo de las glándulas salivales; y cuanto más fría el agua, mayor es el perjuicio para el estómago. El agua o la limonada heladas, tomadas con la comida, detendrán la digestión hasta que el organismo haya impartido suficiente calor al estómago para habilitarlo a reiniciar su tarea. Las bebidas calientes son debilitantes; y además, los que se complacen en usarlas llegan a ser esclavos del hábito. El alimento no debe ser lavado; no se necesita beber nada con los alimentos. Cómase con lentitud, y permítase que la saliva se mezcle con los alimentos.

Cuanto más líquido se introduzca en el estómago con las comidas, tanto más difícil es que los alimentos se digieran; porque el líquido debe ser primeramente absorbido. No consumáis sal en gran escala; abandonad los encurtidos envasados; dejad libre vuestro estómago de los alimentos con muchas especias; comed fruta en vuestras comidas, y la irritación que exige beber tanto cesará. Pero si algo se necesita para apagar la sed, el agua pura, bebida poco tiempo antes o después de la comida, es todo lo que la naturaleza exige. Nunca se tome té, café, cerveza, vino o cualquier bebida alcohólica. El agua es el mejor líquido posible para limpiar los tejidos.—The Review and Herald, 29 de julio de 1884.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 504 párr. 2

“Los platos de comidas blandas, **las sopas y los alimentos líquidos** o el uso copioso de la carne, **no es lo mejor** para proporcionar músculos y órganos digestivos sanos o cerebros despejados.” *La Educación Cristiana*, p. 416 párr. 1

“Es de gran importancia no beber en la comida. **Coma los alimentos tan secos como sea posible.** Entonces la digestión comenzará en la boca. Rara vez se da el tiempo suficiente para comer. Cuanto más lento sea el proceso, mejor será la digestión.” *Carta 142*, 1900

COMA LENTO Y MASTIQUE BIEN

“La digestión comienza en la boca. **Mastique bien su comida.** Que no haya ninguna prisa al comer.” *Manuscript Releases*, vol. 13, p. 257 párr. 2

“Conviene **comer despacio y masticar perfectamente**, para que la saliva se mezcle debidamente con el alimento y los jugos digestivos entren en acción.” *El Ministerio de Curación*, p. 235 párr. 2

“A fin de asegurar una digestión saludable, **los alimentos deben ser comidos lentamente.** Los que deseen evitar los trastornos digestivos, conscientes de su deber de mantener todas sus

facultades en una condición tal que los capacite para rendir el mejor servicio a Dios, harán bien en recordar este hecho. Si su tiempo para comer es limitado, no trague la comida rápidamente, sino coma menos y mastique lentamente. **El beneficio obtenido de los alimentos no depende tanto de la cantidad ingerida, como de su completa digestión;** ni la gratificación del paladar depende tanto de la cantidad tragada, como del tiempo que permanece en la boca. La persona que experimenta alguna ansiedad o emoción, o se halla apresurada, haría bien en no comer hasta haberse tranquilizado, porque las facultades vitales, ya alteradas, no pueden abastecer los necesarios jugos digestivos.” *Consejos Sobre la Salud*, p. 119 párr. 1

EJERCICIO CERCANO A LA COMIDA

“Otro mal grave es el de comer a deshoras, como por ejemplo después de un ejercicio violento y excesivo, o cuando se siente uno extenuado o acalorado. Inmediatamente después de haber comido, el organismo gasta un gran caudal de energía nerviosa; y **cuando la mente o el cuerpo están muy recargados inmediatamente antes o después de la comida, la digestión queda entorpecida.** Cuando se siente uno agitado, inquieto o apurado, es mejor no comer antes de haber obtenido descanso o sosiego.” *El Ministerio de Curación*, p. 235 párr. 3

“El ejercicio ayuda a los dispépticos porque da a los órganos digestivos un tono saludable. **El empeñarse en estudio profundo o en ejercicio violento inmediatamente después de comer, perturba el proceso digestivo;** porque la vitalidad del organismo, que se necesita para realizar el trabajo de la digestión, es distraída a otras partes. **Pero una corta caminata después de una comida, con la cabeza erguida y los hombros echados atrás, realizando así un ejercicio moderado, resulta de gran beneficio.** La mente es distraída de uno mismo y llevada a las bellezas de la naturaleza. Cuanta menos atención se preste al estómago, tanto mejor. Si tenéis constante temor de que vuestro alimento os dañe, con toda seguridad lo hará. Olvidaos de vuestras molestias; pensad en algo alegre.—Christian Temperance and Bible Hygiene, 101 (1890).” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 122 párr. 2

“**No se debiera estudiar ni practicar un ejercicio violento inmediatamente después de una comida completa;** esto sería una violación de las leyes del organismo. Inmediatamente después de comer la energía nerviosa está sobrecargada. La energía del cerebro debe tomar una parte activa ayudando al estómago; por consiguiente, **cuando la mente o el cuerpo están abrumados después de una copiosa comida, se dificulta el proceso de la digestión.** La vitalidad del organismo, que se necesita para trabajar en una dirección, es desviada y se la hace trabajar en otro sentido.” *Testimonios para la Iglesia*, tomo 2, p. 368 párr. 2

NO COMER DEMASIADO TARDE O DEMASIADO CERCA DEL TIEMPO DE ACOSTARSE

“Otro hábito pernicioso es el de comer inmediatamente antes de irse a la cama. Pueden haberse tomado ya las comidas de costumbre; pero por experimentar una sensación de debilidad, se vuelve a comer. Cediendo así al apetito se establece un hábito tan arraigado, que muchas veces se considera imposible dormir sin comer algo. **Como resultado de estas cenas tardías la digestión prosigue durante el sueño;** y aunque el estómago trabaja constantemente no lo hace en buenas condiciones. Las pesadillas suelen entonces perturbar el sueño, y por la mañana se despierta uno sin haber descansado, y con pocas ganas de desayunar. **Cuando nos entregamos al descanso, el estómago debe haber concluido ya su tarea,** para que él también pueda descansar, como los demás órganos del cuerpo. A las personas de hábitos sedentarios les resultan particularmente perjudiciales las cenas tardías, y el desarreglo que les ocasionan es muchas veces principio de alguna enfermedad que acaba en muerte.” *El Ministerio de Curación*, p. 234 párr. 1

“**Muchos tienen el hábito perjudicial de comer justamente antes de dormir.** Tal vez han tenido tres comidas regulares; sin embargo, ingieren una cuarta comida porque experimentan una sensación de languidez. La complacencia de esta práctica equivocada la ha convertido en un hábito, y piensan que no podrán dormir si no comen antes. En muchos casos, esa languidez se debe a que los órganos digestivos ya han sido recargados severamente durante el día con la digestión de alimento perjudicial ingerido con demasiada frecuencia y en cantidad excesiva. Los órganos digestivos que han sido recargados de esta manera, se fatigan y necesitan un período de completo descanso para recobrar sus energías exhaustas. Nunca debería ingerirse una segunda comida hasta tanto el estómago haya tenido tiempo de descansar del trabajo de digerir la comida anterior. **Si es necesario tomar una tercera comida, ésta debería ser liviana y debería tomarse varias horas antes de acostarse.**” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 206 párr. 4

“**A las personas de hábitos sedentarios les resultan particularmente perjudiciales** las cenas tardías, y el desarreglo que les ocasionan es muchas veces principio de alguna enfermedad que acaba en muerte.

“En numerosos casos, la sensación de debilidad que despierta el deseo de comer proviene del excesivo recargo de los órganos digestivos durante el día. Estos, después de haber digerido una comida, necesitan descanso. **Entre las comidas deben mediar cuando menos cinco o seis horas,** y la mayoría de las personas que quieran hacer la prueba verán que dos comidas al día dan mejor resultado que tres.” *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, p. 206 párr. 1-2