

Pregunta: ¿En la Biblia existen normas alimenticias?, ¿Qué pasa con los alimentos Transgénicos?

Respuesta: Lo primero que debemos hacer los que amamos al Señor, es no despreciar Su Sabiduría y pedir la bendición de los alimentos que Él nos da: esto es suficiente para poder comerlos confiadamente.

Hoy en día no tenemos control sobre los procesos a los que son sometidos los alimentos; tenga presente Mateo 4.7 “*Jesús le dijo: Escrito está también: No tentarás al Señor tu Dios.*” Ahora, si su interés es santificarse, es decir apartarse para el Señor, le recomendamos atenerse a la dieta que Dios prescribió para su pueblo. Nosotros, la Comunidad de la Biblia, buscando entre el inagotable tesoro que es la palabra de Dios, hemos hallado algunas, por decir lo menos, excelentes recomendaciones acerca de cómo debemos alimentarnos conforme a la palabra del Eterno. Pero antes de pasar a las escrituras, permítanos sugerir algunas opciones que no tienen su origen en la Biblia pero sí pretenden el mismo objetivo, prevenir problemas:

- 1.- No fumar es bueno; nadie que tenga inteligencia cuestiona lo dañino que es el tabaco para la salud.
- 2.- Tomar un vaso de vino es bueno (1 Timoteo 5.23), pero por el descontrol, anualmente mueren 1.8 millones de personas a causa del alcohol, lo cual representa el 3.2% de las muertes en todo el planeta. El alcohol es la tercera causa de muerte más común en países desarrollados (sitio Web de la OMS)
- 3.- No drogarse o no aspirar cualquier tóxico es bueno.
- 4.- Es bueno no comer alimentos descompuestos o contaminados con salmonella, tifus, hepatitis, etc. o plantas venenosas o basura.
- 5.- Es bueno no tomar agua contaminada, ácido sulfúrico o cualquier otro elemento de características similares.

Entonces es bueno evitar dañar nuestro organismo. En muchas ocasiones, la soberbia es la fuente de la actitud errática; otras veces la ignorancia es la causante de muchos males. Lo que a continuación leerá pretende informarle de lo que Dios diseñó como alimento para su pueblo y así usted podrá, con estas Divinas Enseñanzas, optar bien informado. Ciertamente no dudamos que Dios pueda convertir las piedras en pan y que pueda multiplicar siete panes para alimentar a miles y que por supuesto pueda transformar todo lo inmundo en algo limpio y beneficioso para el organismo. Este principio nos permitiría consumir piedras, serpientes, escorpiones, comer directamente del tarro de la basura o incluso beber ácido sulfúrico, ya que con acción de gracia todos los elementos quedarían completamente limpios, pero el **Creador** diseñó alimentos limpios, beneficiosos y exquisitos para el consumo humano, para que con acción de gracias participen de ellos los creyentes y los que han conocido la verdad.

Conozcamos primeramente la verdad acerca de cuáles son los alimentos creados por Dios para su pueblo. Pasemos a Génesis 1.29 “*Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer.*” Un poco más adelante en Génesis 2.16-17 encontramos el siguiente mandamiento de Dios: “*Y mandó Jehová Dios al hombre, diciendo: De todo árbol del huerto podrás comer; ¹⁷Mas del árbol de la ciencia del bien y del mal no comerás; porque el día que de él comieres, ciertamente morirás.*” En el capítulo 6 del Génesis nos topamos con un momento crítico. Debido a la maldad de los hombres, el Creador se dispone a raer de raíz al hombre y las bestias, y hasta el reptil y las aves del cielo. Pero un hombre llamado Noé halló gracia ante los ojos de Jehová, y recibió la siguiente instrucción: “*De todo animal limpio tomarás siete parejas, macho y su hembra; Mas de los animales que no son limpios, una pareja, el macho y su hembra. ³También de las aves de los cielos, siete parejas, macho y hembra, para conservar viva la especie sobre la faz de la tierra*” (Génesis 7.2-3) Cabe destacar que Noé sabía distinguir los animales limpios de los que no lo eran.

Más adelante en la historia, Israel es librado por el Eterno de la esclavitud. Como el pueblo de Dios en Egipto se había contaminado con las costumbres de ese pueblo falto de entendimiento y de sabiduría, Dios da mandamientos precisos al pueblo de Israel: entre otros el santo día de reposo (Shabat), y para la alimentación define explícitamente animales limpios y animales inmundos. Esta lista la encontramos en Deuteronomio 14 y Levítico 11; Pasemos a *Deuteronomio 14.3-21*. “*Nada **abominable** comerás. ⁴Estos son los animales que podréis comer: el buey, la oveja, la cabra, ⁵el ciervo, la gacela, el corzo, la cabra montés, el íbice, el antílope y el carnero montés. ⁶Y todo animal de pezuñas, que tiene hendidura de dos uñas, y que rumiare entre los animales, ese podréis comer. ⁷Pero estos **no comeréis**, entre los que rumian o entre los que tienen pezuña hendida: camello, **liebre y conejo**; porque rumian, mas no tienen pezuña hendida, serán inmundos; ⁸**ni cerdo**, porque tiene pezuña hendida, mas no rumia; **os será inmundo**. De la carne de éstos **no comeréis**, ni tocaréis sus cuerpos muertos. ⁹De todo lo que está en **el agua**, de estos **podréis comer**: todo lo que tiene **aleta y escama**. ¹⁰Mas todo lo que no tiene aleta y escama, no comeréis; **inmundo será**. ¹¹Toda ave limpia podréis comer. ¹²Y estas son de las que no podréis comer: El águila, el quebrantahuesos, el azor, ¹³el gallinazo, el milano según su especie, ¹⁴todo cuervo según su especie, ¹⁵el avestruz, la lechuza, la gaviota y el gavilán según sus especies, ¹⁶el búho, el ibis, el calamón, ¹⁷el pelícano, el buitres, el somormujo, ¹⁸la cigüeña, la garza según su especie, la abubilla y el murciélago. ¹⁹Todo insecto alado **será inmundo**; no se comerá. ²⁰Toda ave limpia podréis comer. ²¹Ninguna cosa mortecina comeréis; **Al extranjero que está en tus poblaciones la darás, y***

él podrá comerla; o véndela a un extranjero, porque tú eres pueblo santo a Jehová tu Dios. No cocerás el cabrito en la leche de su madre". Y en Levítico 11.20-22: "Todo insecto alado que anduviere sobre cuatro patas, tendréis en abominación. Pero esto comeréis de todo insecto alado que anda sobre cuatro patas, que tuviere piernas además de sus patas para saltar con ellas sobre la tierra; estos comeréis de ellos: la langosta según su especie, el langostín según su especie, el argol (grillo) según su especie, y el hagab (saltamontes) según su especie."

Otras importantes recomendaciones las encontramos en Levítico 3.17 "Estatuto perpetuo será por vuestras edades, dondequiera que habitéis, que **ninguna grosura (grasa) ni ninguna sangre comeréis**". (Vea Levítico 7.22-27)

En este otro ejemplo, por favor note el grado de indignación que provoca en el Eterno la conducta del pueblo, pasemos a Isaías 65.3-4 "Pueblo que en mi rostro me provoca de continuo a ira, sacrificando en huertos, y quemando incienso sobre ladrillos; ⁴Que se quedan en los sepulcros, y en lugares escondidos pasan la noche; **Que comen carne de cerdo**, y en sus ollas hay caldo de cosas **inmundas**"; pasemos a Isaías 66.17 "Los que se santifican y los que se purifican en los huertos, unos tras otros, los que comen **carne de cerdo y abominación y ratón (roedores, conejos)**, juntamente serán talados, dice Jehová".

En tiempos del Mesías, el diablo ataca de nuevo al igual que en el paraíso: mal utilizando la palabra de Dios, trata de tentar nada menos que al Señor, pasemos a Lucas 4.2 "Allí estuvo cuarenta días, y era tentado por el diablo. Y no comió nada en aquellos días, pasados los cuales, tuvo hambre". Note el oportunismo del adversario para atacar; después de cuarenta días sin ingerir alimentos, cualquiera tendría hambre y en esta débil situación no dudáramos en comer lo que fuera. Ahora, sabiendo el poder que tiene el Señor para transformar cualquier elemento en comida limpia, entenderemos mejor la tremenda tentación a la que fue sometido nuestro Señor Jesús; continuemos con los versículos 3 y 4: "Entonces el Diablo le dijo: Si eres Hijo de Dios, di a esta piedra que se convierta en pan. ⁴Jesús, respondiéndole, dijo: **Escrito está: No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra de Dios**". Es muy importante destacar algunos aspectos; Primero: el diablo cuestiona la naturaleza divina y quiere que se le demuestre con señales que somos hijos de Dios; Segundo: el Señor, pudiendo efectivamente hacer la voluntad de Satanás, obedece sólo al Padre y replica con la palabra de Dios, dándole una importancia preponderante **a toda Su palabra, La Biblia**. Recuerde que en esa ocasión no se contaba con el nuevo testamento. En el versículo 12 se está expresando un principio fundamental que deberemos tener siempre presente en nuestras vidas: "Respondiendo Jesús, le dijo: Dicho está: **No tentarás al Señor tu Dios**".

Jesús jamás enseñó a sus discípulos que comiesen alimentos inmundos, es más, en Mateo 7:9-10 y en el libro de Lucas encontramos de la propia boca de Jesús de Nazaret lo siguiente: Lucas 11.11-13; "¿Qué padre de vosotros, si su hijo le pide pan (**limpio**), le dará una piedra? ¿o si pescado (**limpio**), en lugar de pescado, le dará una serpiente (**inmundo**)? ¹²¿O si le pide un huevo (**limpio**), le dará un escorpión (**inmundo**)? ¹³Pues si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas a vuestros hijos, ¿cuánto más vuestro Padre celestial dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan?".

Varios años más tarde desde que el Señor resucitó y ascendió a la diestra del Padre, encontramos al Apóstol Pedro dando testimonio de que jamás se ha alimentado con alimentos inmundos. El Señor Jesús ni antes, ni durante, ni después de su ministerio enseñó a comer comida inmunda a sus discípulos, leamos este testimonio de Hechos 10.10-13 "Y tuvo gran hambre, y quiso comer; pero mientras le preparaban algo, le sobrevino un éxtasis; ¹¹Y vio el cielo abierto, y que descendía algo semejante a un gran lienzo, que atado de las cuatro puntas era bajado a la tierra; ¹²en el cual había de todos los cuadrúpedos terrestres (incluye inmundos) y reptiles (**inmundos**) y aves del cielo. ¹³Y le vino una voz: Levántate, Pedro, mata y come". Ponga atención al testimonio que da Pedro en el versículo 14. "Entonces Pedro dijo: Señor, no; Porque ninguna cosa común (que come cualquiera) **o inmunda he comido jamás**". El Apóstol Pedro confirma de esta manera, que jamás recibió alguna insinuación de que el nuevo pacto transformaba la naturaleza de los alimentos, el nuevo pacto no echa por tierra la palabra de Dios sino, por el contrario, la confirma. Por eso Pedro no puede entender la visión, no tiene sentido, no es lógica, no va de acuerdo con el propósito de la gracia. El hecho de que tengamos ganada la vida eterna, no nos autoriza a suicidarnos ni a ir en contra de las leyes de Dios, el versículo 17 nos da una idea de lo sorprendente que resulta esta visión para el Apóstol: "Y mientras Pedro estaba perplejo dentro de sí sobre lo que significaría la visión que había visto." Estimado lector, en este punto permítanos darle un consejo fundamental: "Ante cualquier duda que se le presente respecto de un tema bíblico, las respuestas debe encontrarlas en la Biblia, cualquier otra fuente no puede darle garantías". Siguiendo este criterio, pasemos a Hechos 10.28 "Y les dijo: Vosotros sabéis cuán abominable es para un varón judío juntarse o acercarse a un extranjero; pero a mí me ha mostrado Dios que **a ningún hombre llame común o inmundo**;" v:34-35 "Entonces Pedro, abriendo la boca, dijo: En verdad comprendo que Dios no hace acepción de personas, ³⁵sino que en toda nación se agrada del que le teme y hace justicia". Esta es la explicación bíblica de la visión: "Dios puede dar El Espíritu Santo a cualquier persona", esta oportunidad de ser sellado con el Espíritu Santo y ser un Santo de Dios, es también para usted, apreciado lector. Sólo debe arrepentirse de corazón, estar dispuesto a hacer lo que Dios manda y aceptar su sacrificio.

En el concilio de Jerusalén, los apóstoles tomaron importantes decisiones: La más importante es que no se inquietara a los gentiles con la parte ritualista de la circuncisión. Se puso como centro de salvación la gracia, el don inmerecido por el

cual gentiles y judíos alcanzan la salvación. El capítulo 15 del libro de Hechos registra este episodio. Sin embargo pese a estar bajo la gracia, se le dejan algunas indicaciones que pasamos a leer en *Hechos 1.19-20* “*Por lo cual yo juzgo que no se inquiete a los gentiles que se convierten a Dios,* ²⁰*sino que se les escriba que se aparten de las contaminaciones de los ídolos, de fornicación, de ahogado y de sangre*”. Y en Hechos 15.29 leemos el mismo principio: “*que os abstengáis de lo sacrificado a ídolos (carne de cerdo y abominación y ratón, [Isaías 66.17]), de sangre, de ahogado y de fornicación; de las cuales cosas si os guardareis, bien haréis. Pasadlo bien*”. En el capítulo 21 del mismo libro de Hechos encontramos el mismo principio que dice que a los gentiles no se les complique la vida con la parte ritual de la circuncisión y los votos (Números 6), sólo aceptar la gracia y estas normas escritas en Hechos 21.25 “*Pero en cuanto a los gentiles que han creído, nosotros les hemos escrito determinando que no guarden nada de esto; Solamente que se abstengan de lo sacrificado a los ídolos (carne de cerdo y abominación y ratón, [Isaías 66.17]), de sangre, de ahogado y de fornicación*”.

El Apóstol Pablo estaba consciente de que si se alimentaba inadecuadamente a alguien, esta persona tendría daños inconvenientes, por esto es que aconseja a Timoteo así: pasemos a 1 Timoteo 5.23-24: “*Ya no bebas agua, sino usa de un poco de vino por causa de tu estómago y de tus frecuentes enfermedades.* ²⁴*Los pecados de algunos hombres se hacen patentes antes que ellos vengan a juicio, mas a otros se les descubren después*”.

Consejos de alimentación

Si nos detenemos a pensar cómo era la alimentación original diseñada por el Creador, descubrimos una gran cantidad de frutas y verduras en la dieta, junto con animales limpios y pan.

Hoy en día tenemos a nuestra disposición múltiples productos envasados, llenos de ingredientes no naturales que no fueron creados en el inicio del mundo, como azúcar refinada, químicos, preservantes, colorantes, espesantes, reguladores de acidez, etc.

La nueva epidemia del **siglo XXI** en países desarrollados es la **obesidad**, trayendo consigo varias enfermedades asociadas: diabetes, cáncer, hipertensión, problemas cardiacos, hígado graso, entre otras.

Los siguientes son datos entregados por la OMS:

Fuente: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

1 de abril de 2020

Datos y cifras

- *Desde 1975, la obesidad se ha casi triplicado en todo el mundo.*
- *En 2016, más de 1900 millones de adultos de 18 o más años tenían sobrepeso, de los cuales, más de 650 millones eran obesos.*
- *En 2016, el 39% de las personas adultas de 18 o más años tenían sobrepeso, y el 13% eran obesas.*
- *En 2016, 41 millones de niños menores de cinco años tenían sobrepeso o eran obesos.*
- *En 2016 había más de 340 millones de niños y adolescentes (de 5 a 19 años) con sobrepeso u obesidad.*

El documental llamado “Fat Fiction” (Ficción de la grasa) nos explica claramente por qué se produjo este incremento desmesurado de la obesidad en tan poco tiempo:

Al inicio de la década de los sesentas en Estados Unidos, debido a un ataque cardiaco que sufrió el presidente Dwight D. Eisenhower unos años antes, se señaló como causa del infarto el colesterol y la grasa. Por este motivo, la industria alimentaria comenzó a producir alimentos “sin grasa”. Para poder mantener el sabor, añadieron a los productos envasados **carbohidratos: El carbohidrato** es una biomolécula que aporta azúcar al organismo, que se convierte en energía inmediata para movernos, respirar, etc. Está presente en todos los tipos de masas, harinas, cereales y frutas dulces. **El carbohidrato no quemado** se almacena en el cuerpo en forma de **grasa corporal**.

La industria del azúcar, maíz, trigo y otros cereales, fueron las encargadas de publicitar y fomentar el consumo de productos no naturales, reemplazando un desayuno típico antiguo como “huevos revueltos y jamón” por “cereales azucarados en caja” y “leches saborizadas”. (Recordemos que el jamón de cerdo no es un alimento diseñado por Dios para el consumo humano, pero se puede reemplazar por pavo).

Debemos señalar también que enfermedades nuevas que surgen, como la intolerancia a la lactosa, el mal de Crohn, celiacía, alergias alimentarias, etc., no eran comunes hace siglos, y tal vez ni siquiera existían. El trigo ha sido modificado natural y artificialmente a lo largo de la historia, y hoy se cultiva trigo con 42 cromosomas, siendo que el encontrado en las tumbas de los faraones tenía solo 7.

Debemos tener presente que los **aminoácidos esenciales** para el cuerpo, es decir, aquellos que **debemos consumir** para producir proteínas en el cuerpo, están presentes en alimentos de origen animal, como carnes, pescados, lácteos y huevos. También existen **ácidos grasos esenciales** que debemos consumir, el omega 3 y 6, que se encuentran en alimentos como frutos secos, aceite de coco y palta (aguacate).

Las frutas y verduras aportan las vitaminas y minerales que el organismo necesita.

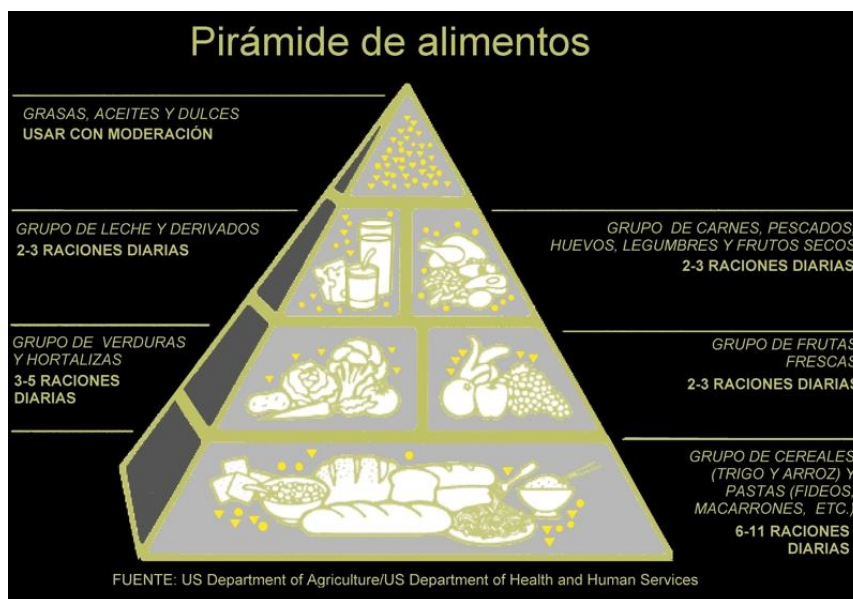
No existen carbohidratos esenciales.

Es decir: si mantenemos una dieta rica en productos animales (los que el Creador diseñó para el consumo), frutos secos, frutas y verduras, estaremos consumiendo todos los nutrientes que el cuerpo necesita.

¿Por qué entonces la pirámide alimenticia que conocemos pone como base de la alimentación los **carbohidratos**? Arroz, pasta, pan, etc. La harina refinada de trigo transgénico que se utiliza hoy para las preparaciones dista mucho de la utilizada hace dos mil años cuando el Señor multiplicó los panes.

En esta forma de comer que nos han enseñado, se fomenta el consumo de carbohidratos, dejando en **penúltimo lugar** los alimentos que contienen los **aminoácidos esenciales** que el cuerpo necesita para poder regenerarse y en **último lugar los ácidos grasos**, que forman parte de células del sistema nervioso, y son necesarias para la elaboración de hormonas.

Todos los alimentos azucarados envasados como galletas, cereales para el desayuno, las frituras, la comida rápida, las gaseosas, los jugos artificiales, los chocolates, etc., no fueron colocados en el huerto del Edén para que Adán y Eva se alimentaran de ellos: no existen árboles de Froot Loops o ríos de Coca-Cola. Dios no quería que nos alimentáramos de productos procedentes de una fábrica ni de transgénicos. No fue Dios quien diseñó la forma actual en la que comemos.



En el último tiempo, algunos doctores e investigadores se han dado cuenta de que, si volvemos a la alimentación original, consumiendo grasas y proteínas sobre todo al desayuno, nuestro cuerpo se siente satisfecho y más saludable.

Este “nuevo método” se ha llamado *dieta cetogénica o keto*, también conocida como *método Grez*.

El propósito de estas dietas es cambiar el combustible que utiliza nuestro cuerpo para funcionar: pasar del carbohidrato a utilizar **la grasa almacenada en el cuerpo** como energía. Con esta alimentación no solo se adelgaza al eliminar la grasa corporal, sino que además los niveles de azúcar en la sangre y triglicéridos son regulados de manera natural sin necesidad de medicamentos.

Muchas personas que sufrían **diabetes y obesidad se han curado** de sus enfermedades utilizando este método de alimentación.

Si consideramos la inmensa sabiduría de Dios, quien creó y nos dejó por escrito un listado de animales aptos para el consumo humano, y a esto añadimos una dieta keto a nuestro día a día, estaremos cuidando el cuerpo físico que el creador nos regaló hasta su regreso.

Esperando en Dios Padre y en nuestro Señor Jesucristo (Yeshúa el Mesías) que el tema tratado sirva para edificación de los que con espíritu humilde acepten la sabiduría de Dios, sabiendo que el centro de nuestra salvación es el sacrificio del Señor Jesucristo, y que **por gracia somos salvos (no por obras)** de esta perversa generación, no menospreciemos la sabiduría divina y consumamos alimentos limpios, disfrutando así de una vida más sana, acorde con la inteligencia del Creador. La ley es espiritual y *se ha de discernir espiritualmente acomodando lo espiritual a lo espiritual*. (Romanos 7.14) (1 Corintios 2.13-14).

Finalmente recuerde Santiago 4.17: **“y al que sabe hacer lo bueno y no lo hace, le es pecado”**

P.D. Principalmente Biblia Reina-Valera, revisión 1960.