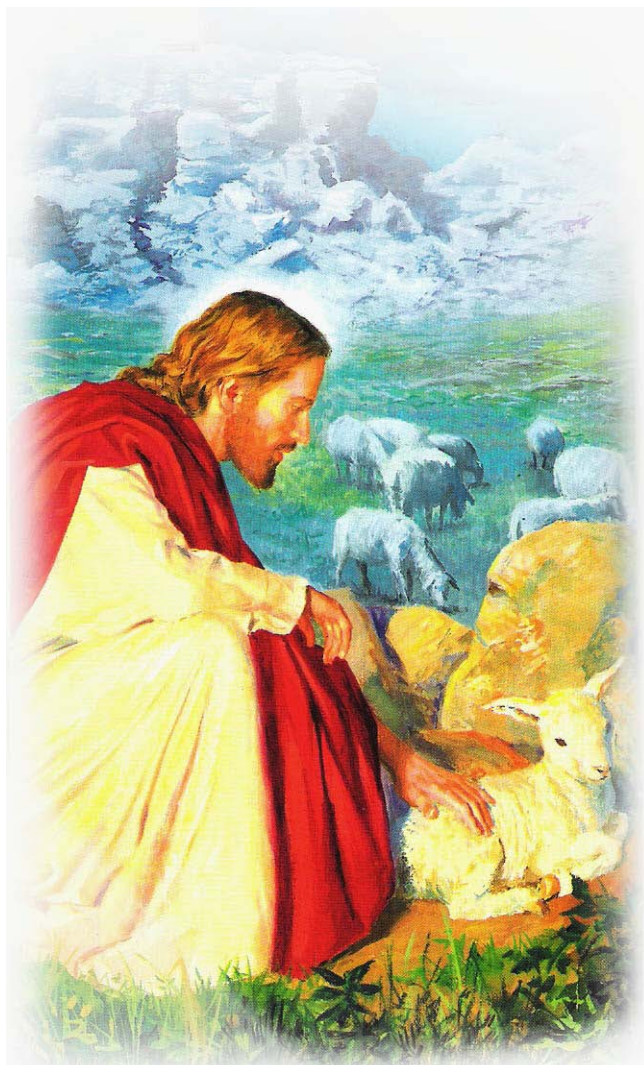


No Coma la Grasa

Dedicando la Grosura a Dios

Serie:
La Dieta Bíblica -
Octubre 23, 2004



Iglesia Cristiana Verdad Viviente
...Proclamando las Buenas Nuevas del Reino!

Dr. Johel LaFaurie

No Coma la Grasa

Dedicando la Grosura a Dios

Introducción

El plan de Dios es que todo nuestro ser sea apartado para Dios: Espíritu, alma y cuerpo. Si una parte de nuestro ser no está rigiéndose según las normas de Dios, entonces nuestro nivel de luz y efectividad en el Reino de Dios será afectado.

“Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo.”
I Tesalonicenses 5:23

Este fue el secreto de la vida del profeta Daniel, la cual fue muy efectiva ya que todo su ser estaba bajo las normas de Dios. Él pudo servir durante varios reyes paganos y ser de mucha luz para muchas personas.

“Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligase a contaminarse. Y puso Dios a Daniel en gracia y en buena voluntad con el jefe de los eunucos; ... Y al cabo de los diez días pareció el rostro de ellos mejor y más robusto que el de los otros muchachos que comían de la porción de la comida del rey. Así, pues, Melsar se llevaba la porción de la comida de ellos y el vino que habían de beber, y les daba legumbres. A estos cuatro muchachos Dios les dio conocimiento e inteligencia en todas las letras y ciencias; y Daniel tuvo entendimiento en toda visión y sueños.”

Daniel 1:8-9,15-17

La duración de la vida:

La gerontología es la ciencia médico que estudia el envejecimiento. Mucho antes de que tuviéramos alguna evidencia científica de cuánto tiempo debiéramos vivir, el estándar bíblica daba repuestas y comprensión específicas. Los científicos han estado tratando de aclarar los misterios del envejecimiento durante décadas enteras. En la temprana década de los cincuentas, Leonard Hayflick, un científico de la Universidad de California, en San Francisco, descubrió algo muy interesante: todas las células humanas son capaces de reproducirse a sí mismas solo una cierta cantidad de veces. Esto se estima que es alrededor de cincuenta divisiones de células, lo cual, según estima el Dr. Hayflick, colocaría a la vida humana entre 115 y 120 años. Los

investigadores aún no saben qué es lo que determina este horario celular, pero la duración de vida de los seres humanos parece estar fijada aproximadamente en 120 años. Si leyeran la Biblia encontrarían que Dios puso ese límite de edad al hombre.

Los investigadores pueden estudiar un cultivo de células humanas mientras estas se dividen una y otra vez hasta alcanzar un máximo de cincuenta o sesenta divisiones, lo cual equivale a 120 años. Siglos antes de Hayflick, las Escrituras ya habían revelado la duración de vida de los seres humanos en Génesis 6:3 que dice: "...mas serán sus días ciento veinte años." Nuestro sendero de sanidad así como se encuentra identificado en la Palabra ha sido ya determinado en 120 años. La ciencia ha descubierto una verdad antigua revelada por Dios miles de años atrás. Este no es más que otro ejemplo para estimularnos a confiar verdaderamente en Su Palabra infalible.

I. Dedicando la Grosura [el Sebo] a Dios

Muchos predicadores han dicho que si Dios dice algo una vez, debería en verdad escucharse. Si Él lo dice dos veces, es porque es sumamente importante. Pero si Él lo dice repetidamente, es porque tiene un significado muy importante en nuestras vidas. Ese es el caso de cuando Dios le dijo a Su pueblo que no comiera grasa. Él primeramente declaró esto claramente a través de Moisés. Es más, en las instrucciones concernientes a la variedad de sacrificios de animales. Dios repetidamente manda a que la grasa que cubren los órganos sea quemada juntamente con el sacrificio. Veamos algunos de estos textos:

*"Luego ofrecerá del sacrificio de paz, como ofrenda encendida a Jehová, la grosura que cubre los intestinos, y toda la grosura que está sobre las entrañas, y los dos riñones y la grosura que está sobre ellos, y sobre los ijares; y con los riñones quitará la grosura de los intestinos que está sobre el hígado.... Y del sacrificio de paz ofrecerá por ofrenda encendida a Jehová la grosura, la cola entera, la cual quitará a raíz del espinazo, la grosura que cubre todos los intestinos, y toda la que está sobre las entrañas. Asimismo los dos riñones y la grosura que está sobre ellos, y la que está sobre los ijares; y con los riñones quitará la grosura de sobre el hígado.... Después ofrecerá de ella su ofrenda encendida a Jehová; la grosura que cubre los intestinos, y toda la grosura que está sobre las entrañas, los dos riñones, la grosura que está sobre ellos, y la que está sobre los ijares; y con los riñones quitará la grosura de sobre el hígado. Y el sacerdote hará arder esto sobre el altar; vianda es de ofrenda que se quema en olor grato a Jehová; **toda la grosura es de Jehová. Estatuto perpetuo será por vuestras edades, dondequiera que habitéis, que ninguna grosura ni ninguna sangre comeréis.**"* Levíticos 3:3-4,9-10,14-17

Dios dio una sentencia bastante fuerte como para ignorarla. Para todo aquel que ingiriere la grasa animal. Él dice que tal persona será **cortada**. Y la vida de muchas personas ha sido tempranamente cortada por ignorar estos principios. Nuestra vida esta supuesta a ser larga pero con demasiada frecuencia ahora encontramos que personas muy jóvenes tienen enfermedades “cortantes”.

*“Habló más Jehová a Moisés, diciendo: Habla a los hijos de Israel, diciendo: Ninguna grosura de buey ni de cordero ni de cabra comeréis. La grosura de animal muerto, y la grosura del que fue despedazado por fieras, **se dispondrá para cualquier otro uso, mas no la comeréis. Porque cualquiera que comiere grosura de animal, del cual se ofrece a Jehová ofrenda encendida, la persona que lo comiere será cortada de entre su pueblo.**”*

Levíticos 7:22-25

Hay un valor significativo en este principio – que la grasa no es para el hombre sino que le pertenece a Dios.

Esto va de regreso al comienzo de los tiempos. En Génesis 4:4, leemos que Abel trajo un sacrificio aceptable (ver también Hebreos 11:4). En ese sacrificio, él *quema la grasa* para el Señor. Esto es exactamente el procedimiento descrito hace mas de dos mil años mas tarde en la Ley Mosaica. Por lo tanto parece razonable asumir que los lineamientos para un sacrificio aceptable eran conocidos por la humanidad desde el mismo comienzo. Entonces, recordemos que Noé claramente entendió la distinción entre carnes “limpias” e “inmundas” mucho antes que incluso el Diluvio y cientos de años antes de dar la Ley. Debido a esto, el hombre ha entendido la prohibición en cuanto a la grasa desde *antes* que las carnes fueran dadas al hombre para su consumo.

La grasa que no se podía comer puede fácilmente verse al examinar un animal. Es la grasa que se ve en capas entre el pellejo y la capa muscular y que encierra los órganos internos.

¿Por qué Dios quiere que su Pueblo se guarde de comer la grasa de los animales limpios? ¿Será porque Él quería privarlos de algo que sabe bien? Por el contrario, ahora sabemos que esta “grasa que cubre” es donde reposan los parásitos, virus, y otras toxinas. Así es que, el comer esta grasa expondría innecesariamente a la persona a sustancias dañinas y enfermedades potencialmente infecciosas. Es más, sabemos también que este tipo de grasa es pura grasa saturada [de cadena larga: x x x x] , la cual está fuertemente ligada a un número de enfermedades serias, incluyendo enfermedad coronaria y el cáncer. El mandamiento de Dios que prohíbe comer la

grasa animal es por Su protección amorosa hacia Su pueblo y fue por lo menos una de las razones importante por la que declaró que aquellos que la comieran fueran “cortados.”

El sacerdote Elí y sus hijos

En una ocasión en las Escrituras este mandamiento dietético no se siguió. Como lo había mandado Dios, los sacerdotes recibirían las ofrendas de la gente. Después de haber quemado al Señor la grasa que cubre junto con los órganos de los animales, los sacerdotes tenían que designar partes aceptables para su comida. Sin embargo, los hijos de Elí no siguieron estos mandamientos específicos. A pesar del hecho que Elí era el sumo sacerdote, sus hijos Ofni y Finees “no conocían al Señor.” Ellos rehusaron quemar la grasa e incluso amenazaron de usar su fuerza ante todo aquel que se los impidiera.

*“Los hijos de Elí eran hombres impíos, y **no tenían conocimiento de Jehová.** Y era costumbre de los sacerdotes con el pueblo, que cuando alguno ofrecía sacrificio, venía el criado del sacerdote mientras se cocía la carne, trayendo en su mano un garfio de tres dientes, y lo metía en el perol, en la olla, en el caldero o en la marmita; y todo lo que sacaba el garfio, el sacerdote lo tomaba para sí. De esta manera hacían con todo israelita que venía a Silo. Asimismo, **antes de quemar la grosura,** venía el criado del sacerdote, y decía al que sacrificaba: *Da carne que asar para el sacerdote; porque no tomará de ti carne cocida, sino cruda.* Y si el hombre le respondía: **Quemen la grosura primero,** y después toma tanto como quieras; él respondía: *No, sino dámela ahora mismo; de otra manera yo la tomaré por la fuerza.* **Era, pues, muy grande delante de Jehová el pecado de los jóvenes; porque los hombres menospreciaban las ofrendas de Jehová.**” I Samuel 2:12-17*

Dios eventualmente confrontó a Elí con el pecado de su casa, acusándolos de estar “engordándoos de lo principal de todas las ofrendas de mi pueblo” (v. 28). Y eso es lo que literalmente ellos hacían. En los años mas avanzados de Elí, él llegó a ponerse ciego y obeso. Un día el escuchó las nuevas de que el arca de Dios fue capturada por los Filisteos, y el cayó de espaldas de su silla, rompiéndose la nuca, “por que era hombre viejo y pesado” (I Samuel 4:18).

El juicio de Dios contra Elí y sus hijos por consumir la grosura fue muy severo: toda su casa fue removida del sacerdocio. Las consecuencias de descuidar este mandato no sólo afecta nuestra salud y nuestra largura de días, sino que afecta nuestra vida espiritual. ¿Has notado que cuando comemos la grasa nos volvemos pesados, lentos, y soñolientos. Nuestro nivel de atención baja dramáticamente. Meditemos un poco en el siguiente juicio para no tomar livianamente este mandato de Dios:

*“Y vino un varón de Dios a Elí, y le dijo: Así ha dicho Jehová: ¿No me manifesté yo claramente a la casa de tu padre, cuando estaban en Egipto en casa de Faraón? Y yo le escogí por mi sacerdote entre todas las tribus de Israel, para que ofreciese sobre mi altar, y quemase incienso, y llevase efod delante de mí; y di a la casa de tu padre todas las ofrendas de los hijos de Israel. **Por qué habéis hollado mis sacrificios y mis ofrendas, que yo mandé ofrecer en el tabernáculo; y has honrado a tus hijos más que a mí, engordándoos de lo principal de todas las ofrendas de mi pueblo Israel?** Por tanto, Jehová el Dios de Israel dice: Yo había dicho que tu casa y la casa de tu padre andarían delante de mí perpetuamente; mas ahora ha dicho Jehová: Nunca yo tal haga, porque yo honraré a los que me honran, y los que me desprecian serán tenidos en poco. He aquí, vienen días en que cortaré tu brazo y el brazo de la casa de tu padre, de modo que no haya anciano en tu casa. Verás tu casa humillada, mientras Dios colma de bienes a Israel; y en ningún tiempo habrá anciano en tu casa. El varón de los tuyos que yo no corte de mi altar, será para consumir tus ojos y llenar tu alma de dolor; y todos los nacidos en tu casa morirán en la edad viril. Y te será por señal esto que acontecerá a tus dos hijos, Ofni y Finees: ambos morirán en un día. Y yo me suscitaré un sacerdote fiel, que haga conforme a mi corazón y a mi alma; y yo le edificaré casa firme, y andará delante de mi unguido todos los días.”*

I Samuel 2:27-35

Vale la pena comparar a los dos ejemplos que hemos usado hasta ahora: Por una parte, el profeta Daniel puso mucha atención a su dieta y fue puesto por Dios como instrumento de Su verdad, mientras que el sacerdote Elí y toda su casa fue humillada y lo que es peor sus hijos no conocían a Dios. Hay una asociación muy estrecha entre demostrar el temor de Dios en la manera que gobernamos nuestros apetitos carnales y nuestra percepción de Dios. Muchos padres cristianos han ignorado esto por mucho tiempo y sus hijos han crecido dentro de las iglesias siendo religiosos pero sin relación verdadera con Dios. Los hijos de Elí eran muy religiosos. Ellos ofrecían los sacrificios del pueblo, sin embargo no conocían a Dios, ni tenían temor de Dios. Y esto fue de tropiezo a todo Israel.

Las Escrituras nos define el papel que desempeñan los carbohidratos y las grasas en nuestra dieta y en nuestra salud.

Durante muchos años, muchos expertos en el campo de la medicina pensaban que la dieta rica de hidratos de carbono [carbohidratos: las harinas] era la ideal. Otros creían que una dieta vegetariana era lo mejor. Pero en estudios más recientes, los

científicos han encontrado que hay muchos aspectos perjudiciales en una dieta completamente vegetariana. Asimismo, científicos solían pensar que cuanto menor fuera el consumo de grasas, tanto mayor la salud. Sin embargo, la investigación actual ha descubierto el hecho de que la eliminación de todas las grasas no es la manera más sana de comer. En realidad, necesitamos cierto tipo de grasas.

El mandato bíblico encaró, miles de años antes del nacimiento de Cristo, los temas de cómo los carbohidratos y las grasas afectan nuestra salud, y nos dan el balance perfecto. En los textos masoréticos de la Torá podemos descifrar los secretos para una salud vibrante.

“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.” Génesis 1:29

“Todo lo que se mueve y vive, os será para mantenimiento: así como las legumbres y plantas verdes, os lo he dado todo.” Génesis 9:3

Diferentes dietas en el mundo – la tribu bantú

Es interesante estudiar diferentes dietas de todo el mundo en la actualidad, desde México hasta el Lejano Oriente, y descubrir que cuando sus dietas se asemejan a los edictos del mandato bíblico para los alimentos, los usuarios viven en una forma más sana y por más tiempo promedio que los norteamericanos que le han añadido tantos alimentos procesados y grasas a sus dietas.

Un estudio interesante se concentró en la tribu *bantú* de África. Un grupo *bantú* comía una dieta puramente vegetariana, incorporando sólo una parte del mandato bíblico de Génesis 1:29. Este grupo, cuya dieta consiste esencial y predominantemente de plantas, estaban recibiendo los carbohidratos que necesitaban pero carecían de las proteínas necesarias.

Un segundo grupo de la tribu habitaba cerca de un gran lago y comía grandes cantidades de pescado, pero ningún otro tipo de carne. El estudio descubrió que los vegetarianos tenían un nivel sanguíneo más elevado de la lipoproteína nociva de baja densidad (colesterol LBD), mientras que los que comían pescado tenían un promedio del 40% menos del colesterol (LBD) que se encuentra en las plantas. Los que ingerían pescado y seguían el remedio bíblico de Génesis 9:3 eran más sanos, vivían por más tiempo y tenían una menor incidencia de enfermedades cardíacas. ¿Por qué? Ellos poseían niveles más elevados de una forma beneficiosa de colesterol, llamado *lipoproteínas de alta densidad* (LAD), el cual, a niveles apropiados, es bueno para

nuestra salud. Por lo tanto, este estudio indica claramente que el comer carnes, tales como pescado y pollo, puede mejorar nuestra salud y reducir nuestro riesgo de contraer cierto tipo de enfermedades.

El LBD y el LAD en las enfermedades cardíacas.

El villano de las enfermedades del corazón es el LBD, la forma nociva de colesterol. (El LAD es el componente –bueno- o protector). El LBD se deposita en la paredes de las arterias a medida que circula por la corriente sanguínea, donde estimula los cambios químicos que llevan a la formación de placas arterioscleróticas. Este proceso nocivo se ve agravado por los radicales libres en el área – productos finales que resultan del metabolismo del oxígeno en el cuerpo. (Los radicales libres son semejantes al sistema de escape de gases de un automóvil. Tienen efectos negativos, incluyendo este efecto sobre el LBD en las paredes arteriales.)

Permítame darle otro ejemplo de cómo el remedio bíblico se interrelaciona con la ciencia moderna actual a medida que la investigación recoge nueva información sobre cómo vivir y comer en forma sana. En Levítico 3:17 se halla una prohibición general de comer grasas. Pero el remedio bíblico llega a ser muy específicamente en Levítico 7:23-24:

La traducción de la Biblia de las Américas de este antiguo texto semita dice:-
Habla a los hijos de Israel, y diles: “*Ningún sebo de buey, ni de cordero, ni de cabra, comeréis. El sebo de un animal muerto y el sebo de un animal despedazado por las bestias podrá servir para cualquier uso, mas ciertamente no debéis comerlo.*”

De esta manera vemos que Dios prohíbe las grasas. Pero, ¿por qué encontramos a través de toda la Biblia tantas referencias a los olivos y el aceite de oliva, los cuales son extremadamente ricos en grasas? Aun hoy, en Israel, se utilizan mucho las aceitunas y el aceite de oliva. Cuando observamos cuidadosamente las Escrituras en Génesis y en Levítico, podemos observar que Dios esta hablando de – grasas saturadas-: Él describe la grasa de los animales, no la de las plantas. El hebreo del Levítico es muy específico acerca del tipo de grasa que está describiendo. Este tipo de grasa no se refiere a los gramos de grasa que se encuentran en las plantas, sino específicamente a la de los sacrificios de animales. Es asombroso cuando comprendemos que los textos antiguos, escritos por personas que no tenían ningún conocimiento de la ciencia o de la medicina moderna, son muy específicos y precisos en cuanto al remedio bíblico. Dios no sólo ha revelado que las grasas pueden ser nocivos cuando las ingerimos, sino que él ha normado la clase específico de grasa que es la más perjudicial, usando la palabra para nombrarle: ¡Grasa animal!

Grasa en el hebreo

Esta palabra hebrea se refiere por lo general a la grasa de animales o la “grasa del estómago”. Los sacerdotes quemaban la grasa de los animales expiatorios, específicamente la que rodeaba los riñones y los intestinos (véase Levítico 3: 3-4, 10, 14-16). En algunos casos se ofrendaba la grasa del rabo de la oveja de rabo ancho, la cual puede llegar a pesar hasta cuatro kilos (véase Levítico 3:0; Éxodo 29:22).

La grasa se quemaba en las siguientes ofrendas:

- 1 - *El holocausto (véase Levítico 1:8, 12, donde se utiliza la palabra peder, “sebo”).*
- 2 - *Las ofrendas de paz (véase Levítico 3:9; 7:15).*
- 3 - *Las ofrendas por el pecado (Levítico 4:8-10).*
- 4 - *La ofrenda por la culpa (Levítico 7:3-4).*

Como la sangre, tampoco se debía comer la grasa (Levítico 3:17; 7:23, 25).

Esto plantea una interesante pregunta. Durante muchos años, médicos, nutricionistas y científicos han asumido en general que la gente debiera mantener una dieta baja en grasas; cuanto más bajas, mejor. Pero cuando examinamos con cuidado el remedio bíblico en los manuscritos hebreos y arameos, vemos la mención constante a alimentos ricos en grasas, los cuales no son productos de la carne, tales como las aceitunas y el aceite de oliva. A continuación vemos algunos ejemplos:

“Y casas llenas de todo bien, que tú no llenaste, y cisternas cavadas que tú no cavaste, viñas y olivares que tú no plantaste, y luego que comas y te sacies.”
Deuteronomio 6:11

“Tierra de trigo y cebada, de vides, higueras y granados; Tierra de olivos, de aceite y de miel.”
Deuteronomio 8:8

:Tu mujer será como vid que lleva fruto a los lados de tu casa; Tus hijos como plantas de olivo alrededor de tu mesa.”
Salmo 128:3

“Se extenderán sus ramas, y será su gloria como la del olivo, y perfumará como el Líbano.”
Oseas 14:6

El aceite de oliva y las aceitunas tienen un tipo de grasas completamente diferente, llamadas grasas *mono insaturadas*, las cuales son diferentes a las *polín saturadas* de los animales. ¿Qué es lo que las hace tan diferentes? Reducen el nivel del colesterol malo (LBD) y aumentan el nivel del colesterol bueno (LAD), y mejoran el funcionamiento del sistema inmunológico del cuerpo.

El doctor Lynne Scott, director de la Clínica de Modificación Alimenticia de la Facultad de Medicina Baylor, en Houston, dice:

“Estos aceites mono insaturados no parecen reducir el buen colesterol LAD (lipoproteína de densidad alta) en la misma forma que lo hacen los polímeros saturados tales como los aceites de maíz, de alazor (cártamo), de sésamo. Yo recomiendo mucho el aceite de oliva para cosas tales como las ensaladas, y el aceite de canola, de sabor más suave, para hornear, como reemplazantes de la manteca o mantequilla y del aceite de cerdo. Los monoinsaturados pueden asimismo evitar que el colesterol LBD se oxide, un cambio químico que puede conducir al bloqueo de las arterias y a los ataques cardíacos.”

Las grasas *mono insaturados* predominan en la Dieta Mediterránea; se encuentran en alimentos tales como las aceitunas, las nueces y otros alimentos saludables como la cebada (Véase Génesis 43:11; Números 11:5; Deuteronomio 8; Proverbios 25:16).

Sabemos que no podemos obtener todas las sustancias nutritivas que necesitamos del reino vegetal – el hierro y la vitamina B12 son dos claros ejemplos. La soja es la única fuente de proteína completa de las plantas, y a la mayoría de las personas en todo el mundo les es difícil comer productos de soja. Por lo tanto, para poder conseguir una proteína completa que provenga sólo del mundo vegetal, nos vemos forzados a combinar muchos alimentos. Pero cuando añadimos a nuestras dietas un trozo apenas de pescado fresco o de pollo orgánico, los cuales son bajos en grasas saturadas, podemos obtener la proteína necesaria al instante.

Miles de años antes de que tuviéramos conocimiento alguno del colesterol LBD y el LAD, el estándar bíblico indicaba que ciertos alimentos, incluyendo las carnes en cantidades moderadas, podían ser consumidos, brindándole beneficios de salud específicos a nuestro cuerpo y a nuestro estilo de vida. A medida que desenmarañamos estos textos antiguos explorándolos a través de la ciencia moderna y la medicina, descubrimos cómo nuestro sendero hacia la sanidad completa y larga vida incluirá las antiguas leyes dietéticas de Dios, y las revelaciones y enseñanzas acerca de la sanidad de *Jehová Rapha*.

II. TODAS LAS GRASAS NO HAN SIDO CREADAS IGUAL

Para poder apreciar lo importante y la sabiduría del mandamiento de Dios, necesitamos un entendimiento básico de los compuestos químicos de la grasa. Esta sección será un poco técnica, pero tenga paciencia, porque una vez que halla captado, las piezas del rompecabezas en cuanto a las grasas, sus diferentes tipos, y el colesterol todo caerá en su lugar para usted.

Las grasas se llaman en bioquímica lípidos. Ellas no solo incluyen las *grasas* (las cuales son sólidas a la temperatura del ambiente) sino también a los *aceites* (los cuales son líquidos a la temperatura del ambiente). Por años, muchos en la profesión de cuidados para la salud le han dicho a sus pacientes que la “grasa es grasa” y nos han advertido a no comerla, no importe su clase. “Todas las grasas son lo mismos, y todas ellas son malas,” nos han dicho. Un folleto de un productor de carne declara, “Ya sea que los coma en el pollo, pescado, aceite de cocina, mantequilla, leche u otros productos, *todas las calorías de la grasa son las mismas.*”

Pero de acuerdo con la Palabra de Dios, *todas las grasas no son las mismas.* Es mas, al mirar a las Escrituras, encontramos que hay cinco diferentes clases de grasas:

- Grasas que se dan naturalmente en una planta, tales como las aceitunas. Estas son aceites y se hallan en multitud de pasajes en las Escrituras. Este aceite puede comerse libremente y es muy recomendable para nuestra salud y para combatir el colesterol.
- Mantequilla. Fue hecha de la manteca de las vacas, ovejas, o cabras orgánicas. Se puede comer también con libertad.
- Aceites de pescado. Esta forma de grasa ocurre naturalmente en el pescado y es permitido.
- Grasa avícola. Las aves en los tiempos bíblicas eran criadas libremente en un corral o en manera salvaje, y eran carnes bien delgadas. La grasa que se daba en estos animales naturalmente era permitida, pero sacándola grasa que se deposita entre la carne y la piel de las aves.
- La grasa de la carne roja de animales domésticos (vaca, oveja, y cabra) era prohibida. Dios no prohibió comer la grasa del venado, probablemente porque no era un animal domestico y, por lo tanto, era carne delgada.

Dios prohibió comer el pellejo de la grasa de solamente estos. El no prohibió la grasa que se encuentra en la mantequilla, pescado, o pollo, o grasa que ocurre naturalmente en las comidas como en las nueces (toda su variedad) y en las aceitunas. Por esta razón es que el verdadero Maestro de la Bioquímica [Dios Mismo] entendido en las diferencias entre estas cinco clases de grasa simplemente mando que nos abstuviéramos de aquellas comidas que fueran altas y dañinas en grasas saturadas ácidas [xxx Cadenas Largas xxxx].

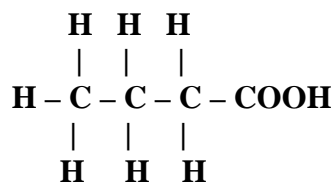
El hombre está entendiendo eventualmente el por qué de la sabiduría divina, pero es solo hasta que estamos tomando la Palabra de Dios literalmente.

“Habla a los hijos de Israel, diciendo: Ninguna grosura de buey ni de cordero ni de cabra comeréis.” Levítico 7:23

Hoy más que nunca, aún necesitamos tomar a Dios en Su Palabra literalmente, aunque ahora somos capaces de comprender por lo menos parte de lo que el Creador ha sabido desde hace tiempo. los diferentes ácidos grasos hacen estas cinco clases.

Los Ácidos Grasos son los bloques moleculares que construyen a todos los lípidos [grasas y aceites]. Como quizás ya sepa, estos están clasificados en **saturados**, o **mono insaturadas**, o **polin saturadas**. Para comprender la diferencia, necesitamos mirar a la estructura química de los ácidos grasos.

Todos los ácidos grasos están hechos de solo tres elementos, carbón, hidrógeno, y oxígeno. Los carbonos están unidos en la cadena el uno al otro. Los hidrógenos se adhieren a sí mismos a los átomos del carbón en los lugares que estén disponibles. Puede recordarse en una clase general de química que el carbón es asignado al número 6 en la tabla periódica de elementos. El carbón no quiere existir por sí solo. Necesita formar cuatro uniones con otros elementos para que pueda establecerse (esto es muy importante). Un ácido graso simple se muestra en el diagrama de abajo



Ácido Butírico [Mantequilla]

Figura 1

Este ácido butírico [en Ingles: Butyric Acid] es predominantemente encontrado en la grasa ácida de la mantequilla. Note que cada átomo de carbón tiene cuatro uniones o eslabones. Una grasa se llama saturada cuando cada uno de sus enlaces o eslabones están unidos a un hidrógeno o a otra unión simple de carbón.

(Todos los ácidos grasos tienen un ácido carboxílico al final de su cadena, el cual es representado por el COOH en la derecha. Para hacer más simple este estudio, ignoremos este ácido carboxílico.)

- El cáncer al colon, al seno, y la próstata.
- Enfermedades del corazón.
- Colesterol alto en la sangre.
- Paro cardíaco
- Obesidad
- Diabetes
- Cálculos en la vesícula.

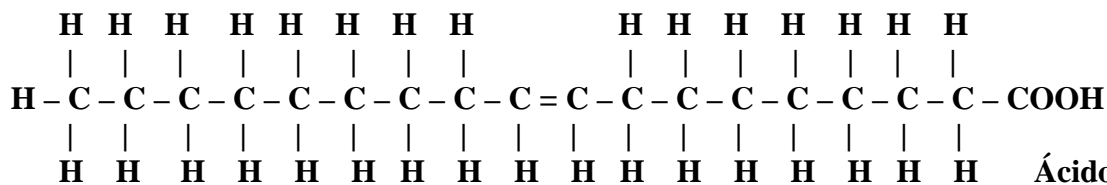
Dios no quito el uso de la mantequilla, el cual es grasa saturada pero en cadena corta, mas bien le prohibió a Su pueblo a que comiera comidas altas en grasas saturadas de cadena larga las cuales producen enfermedades.

Grasas Insaturadas

Ahora ¿qué es lo que se quiere decir con “no saturadas o insaturadas”? Recuerde que los carbonos necesitan cuatro uniones para poderse establecerse. Y recuerde también que cuando todas estas cuatro uniones están unidas con hidrógenos o con unión simple con otro carbón se llama entonces la grasa como Saturada. Pero en algunos ácidos grasos, los carbonos forman *dos* uniones con un carbón inmediato, perdiendo así un enlace con un hidrógeno. Los lípidos aquellos que tienen carbón con carbón y uniones dobles son llamadas *no saturadas o insaturados*.

Los ácidos grasos insaturados son mas tarde clasificados por cuantos carbonos a carbonos con unión doble tienen. Si ellos solo tienen una unión doble son llamados como ácidos grasos *mono insaturados*. Más si tienen dos o mas uniones dobles, entonces son llamadas *polinsaturados*.

Miremos primero al Ácido Grasoso mono insaturado Oleico [en Ingles: Oleic Acid].



Ácido Oleico
Aceite de Oliva
Figura 3

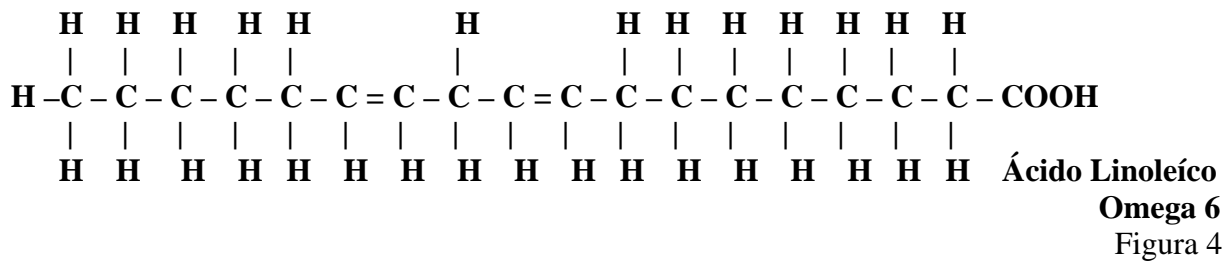
El ácido oleico tiene 18 carbonos y una unión doble. Este comúnmente se encuentra en el aceite de oliva. Note que debido a que hay una unión doble entre dos carbonos, cada uno tiene una unión menos que hacer con el hidrógeno. Así es que, el ácido grasoso es *mono* (que quiere decir, una vez) no saturado.

Las uniones dobles hacen que el ácido grasoso sea “más suave” y mas dado a comportarse como un aceite en lugar que una grasa la cual esta sólida en la temperatura del ambiente. Este efecto es tan significativo que cada 18 carbonos los ácidos grasosos tales como el oleico es más líquido a la temperatura del ambiente que el mas corto, aunque saturado, ácido butírico de cuatro carbonos de la mantequilla. Esto nos lleva al Segundo principio de las Grasas.

Principio de la Grasa No 2: Aún las grasas de larga cadena son liquidas si son no saturadas.

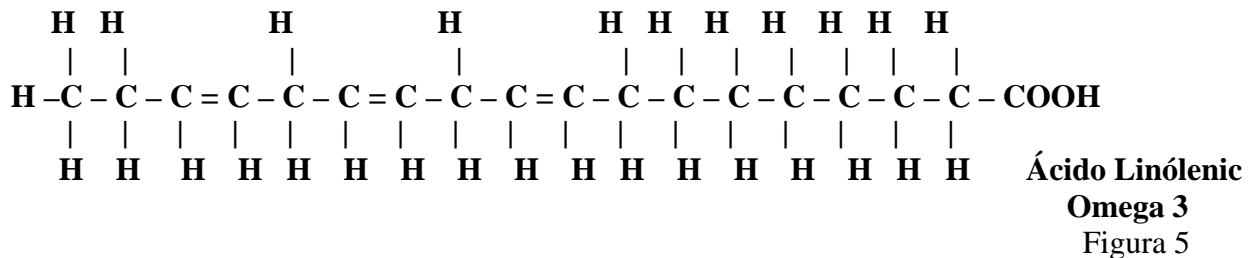
Este principio toma precedente sobre el Principio #1.

Miremos un par mas de ácidos grasosos. Estas son grasas no polinsaturadas porque ellas tienen varias (dos o mas) uniones dobles. La primera es el Ácido Linoleico [en Ingles: Linoleic Acid].



Debido a que la primera unión doble ocurre en el sexto carbón, esta ácido también se le llama como una grasa Omega 6. Las mejores fuentes de aceite Omega 6 son los aceite de semillas del alazón o cártamo, girasol, villorita, borraja, y semilla de grosella negra.

En el siguiente diagrama, vemos el ácido linólenic [en Ingles: Lonolenic Acid] que tiene tres uniones dobles; la primera unión ocurre en el tercer carbón, de tal manera que lo hace una grasa Omega 3.



Las fuentes más ricas de ácido grasoso omega 3 son la linaza, pescados de agua fría, y el aceite de canola.

Todo lo opuesto a las grasas saturadas de cadena larga, las mono y polinsaturadas han sido asociados con la protección de las enfermedades. Un número de estudios han mostrado que el aceite de pescado, lo cual se relaciona con las grasas Omega 3 (ácido linólenic), tiene efectos beneficiosos múltiples, incluyendo:

- La prevención de soplos en el corazón, especialmente la fibrilación ventricular (esta es la causa por la que un tercio de los que sufren del corazón mueren)
- Se opone a la coagulación, reduciendo el riesgo de un ataque al corazón.
- El lento crecimiento de placas en las arterias.
- Promueve a que produzcamos naturalmente nitroglicerina par mantener nuestras válvulas del corazón abiertas.
- Baja el nivel del plasma grasoso de triglicéridos.
- Hace lenta la producción del “mal” colesterol
- Baja la presión alta
- Protege contra el cáncer al colon.

Artículos dañinos: Ácidos Trans Grasos [TRANS FATTY ACIDS]

¿Le gusta a usted la mantequilla pero la evita porque ha escuchado que es mala para usted? Lo más probable es que sí. ¿Qué es lo que usted usa en su lugar? Probablemente usa margarina. Algunos restaurantes tratan de ser “concientes con la salud”, y no sirven mas mantequilla, sino que la reemplazan completamente con lo que le llaman “una alternativa saludable” margarina.

A la mantequilla se le a dado una mala reputación. Particularmente desde el famoso estudio del cardiólogo de Framingham, el cual mostró que había una unión directa entre la enfermedad coronaria y los niveles de colesterol en la sangre. La mantequilla fue entonces condenada como no saludable. En su lugar, la margarina hecha de aceite vegetal ha sido ofrecida como una “alternativa saludable”.

Hace algunos meses, en un artículo de portada reportaron un nuevo estudio científico que finalmente “prueba” que el golpear a los niños era dañino. Después de mirar este artículo por encima, tire el artículo a la basura. ¿Por qué? ¿Por qué había leído otros estudios que prueban que el castigar a los niños corporalmente era bueno? No, sino que sabía que la conclusión de este estudio en particular era falsa porque esta en conflicto con la Palabra revelada por Nuestro Creador, la cual afirma las

muchas bendiciones y protecciones que provee el adecuado castigo corporal de la vara (Véase Proverbios 22:15; 23:13-14 y 29:15)

De la misma manera, las rutinas de las circuncisiones eran condenadas por la Asociación de Pediatras Americanos (APA) y otros grupos como “médicamente no necesario” y que potencialmente era dañino al estado emocional del bebé. ¿Debemos desanimar a los padres que tienen niños varoncitos a que no los circunciden? No. ¿Por qué? Porque Dios no cree que las circuncisiones son emocionalmente dañinas con los varones recién nacidos ya que fue Él el que pidió este procedimiento a Abraham y a sus hijos. Y Dios NUNCA se equivoca ni NUNCA nos pide algo dañino.

Y ciertamente, después de unos años, menos y menos circuncisiones se fueron haciendo en los hospitales y clínicas, y mas bien se fueron notando mas infecciones creadas por bacteria en los órganos masculinos (incluyendo el sepsis, una infección mortal que afecta la sangre) y cáncer en el pené. Así que la posición medica se retractó y decidió que la circuncisión no era tan mala después de todo. (Hasta este momento, creo que la APA sigue hablando pamplinas acerca de este procedimiento.)

Quizás usted no tenga ninguna base médica o el entrenamiento para revisar las investigaciones científicas. Pero usted tiene la Palabra de Dios, y ahora tiene el entendimiento de los principios dietéticos sólidos. Así que pensemos acerca de la mantequilla a través de los lentes de corrección de la Palabra de Dios.

La primera mención de la mantequilla en la Biblia es cuando Abraham atendió a los tres enviados que vinieron para la destrucción de las ciudades de Sodoma y Gomorra. Él les sirvió ¡mantequilla!:

“Tomó [Abraham] también mantequilla y leche, y el becerro que había preparado, y lo puso delante de ellos; y él se estuvo con ellos debajo del árbol, y comieron.”
- Génesis 18:8

Obviamente, si Abraham le dio a sus invitados especiales mantequilla, era algo que él mismo comía. Es mas, otros pasajes bíblicos se refieren a la mantequilla como parte de la dieta del Pueblo de Dios. En el Cántico de celebración de Débora y Barac se menciona a la mantequilla como alimento muy especial. (Véase también Proverbios 30:33.)

“Bendita sea entre las mujeres Jael, Mujer de Heber ceneo; Sobre las mujeres bendita sea en la tienda. El pidió agua, y ella le dio leche; En tazón de nobles le presentó crema [Mantequilla].”
- Jueces 5:24-25

Además Isaías profetizó del Mesías como quien gustaría de la mantequilla, como un símbolo de que gustaría de la Palabra de Dios desde muy temprano como medio para saber escoger lo bueno.

*“Por tanto, el Señor mismo os dará señal: He aquí que la virgen concebirá, y dará a luz un hijo, y llamará su nombre Emmanuel. **Comerá mantequilla y miel**, hasta que sepa desechar lo malo y escoger lo bueno.”*

- Isaías 7:14-15

¿Le ha dado Dios mantequilla al hombre para su consumo? Definitivamente que Sí. ¿Se equivoca Dios en Sus recetas? Absolutamente NO ¿Es la mantequilla que tenemos hoy parecida en algo a la mantequilla que Él nos dio originalmente? Nuevamente, creo que la respuesta es sí, siempre y cuando sea orgánica para evitar químicos tóxicos. ¿Estamos comiendo mas mantequilla de la que necesitamos? Probablemente, porque el hecho es que comemos muchas más calorías. Hay once gramos de grasa en cada cucharada de mantequilla. Pero el problema no es la mantequilla en sí, y sustituirla por margarina no es la solución.

Antes de los 1920, a pesar de que la dieta típica americana era bastante rica en colesterol y grasa animal, incluía la mantequilla, la muerte por ataque al corazón era tan rara que no se tenía nombre o se reconocía médicamente. Mas tarde de los 1920, después de la introducción a las grasas vegetales refinadas y la margarina, la enfermedad al corazón comenzó a aparecer. ¿Es esto coincidencia? Creo que no.

La margarina es hecha de grasas vegetales: generalmente la de alazor o cártamo, girasol, o la de maíz. Obviamente, no podemos solo tomar estos aceite y echarlos sobre nuestro sartén, porque los aceite están en estado liquido. La razón de que ellos son líquidos es que ellos son altos en ácidos grasos polinsaturados, particularmente el ácido linoleico (Omega 6) Por otro lado, la mantequilla, como puede recordar, es toda grasa saturada. De tal manera, para que se “endurezca” una aceite vegetal y hacerle consistencia como mantequilla, debe ser saturado con hidrógeno. Este proceso se conoce como **hidrogenación**.

Una vez mas, aquí este el diagrama de ácido linoleico. Recuerde que esta tiene dos uniones dobles.

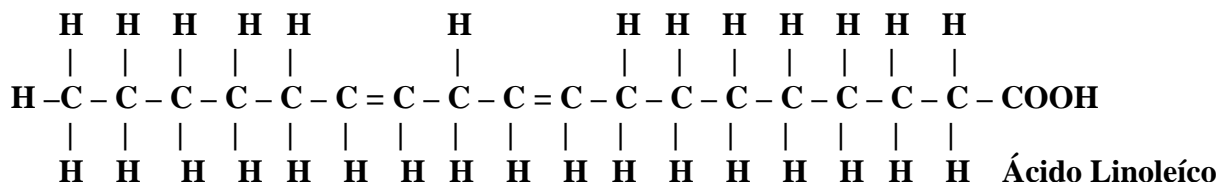
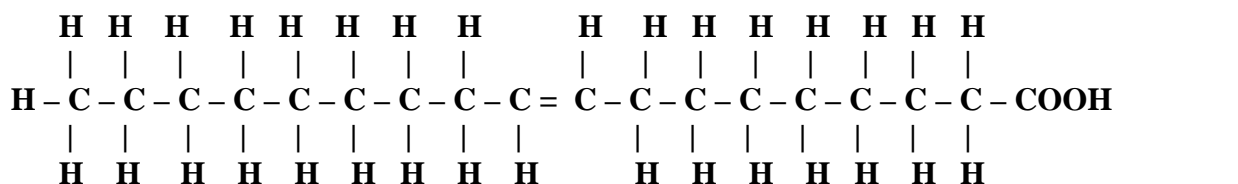


Figura 6

Para añadirle hidrogena al ácido linoleico, al aceite se le sujeta a una extrema temperatura y presión en presencia del hidrógeno. Esto rompe algunas de sus dobles uniones y causa que hidrogeno sea añadido alrededor de átomos de carbonos que están vacantes. De manera que terminamos con ácidos vegetales grasosos que lucen así:



Ácido Trans Oleico

Figure 7

Se parece bastante al ácido oleico. Y sabemos que el ácido oleico es bueno para nosotros, así es que esto debe estar bien. Actualmente, NO esta Bien.

Observe cuidadosamente a la molécula de la figura 7. Ahora compare esto del ácido oleico en la figura 3. ¿Ve usted alguna diferencia? Mire a los hidrógenos alrededor del carbón al carbón con doble unión. Puede notar que los átomos del hidrógeno en el ácido oleico están en el *mismo* lado de la unión doble. Esto se conoce como la configuración *cis* (“el mismo lado”). En la **hidrogenación**, el ácido oleico hecho por el hombre, los hidrógenos están en lados opuestos de la unión doble, haciéndolo un ácido grasoso *trans* (“a través”).

¿Qué significa esto? Cuando Dios diseñó a los ácidos grasoso, Él sólo hizo el ácido grasoso *cis*. Los ácidos grasoso *Trans* no se encuentran en la naturaleza en gran significancia. El cuerpo humano no ha sido diseñado para utilizarlos.

Esto es muy serio, porque los ácidos grasosos *cis* son muy críticos para nuestra salud. Entre otras funciones, ellos son parte de la pared de cada célula humana en el cuerpo humano. Los ácidos *Trans* son tergiversados en una manera equivocada: ellos no “entran” correctamente en donde los *cis* fueron diseñado a estar. Es mas, los ácidos grasosos *trans* son una verdadera amenaza para nuestra salud. Por ejemplo, los niveles crecientes de ácidos grasosos *trans* se encuentran almacenadas en el cáncer del seno de las mujeres. En unas ratas de laboratorio, se encontró que la

margarina aumentaba el crecimiento de tumores en el seno, mientras que la mantequilla natural no lo hace.

Note: Cualquier cosa con grasa hidrogenada o parcialmente hidrogenada contiene ácidos grasos *trans* : panes blancos, pasteles, margarina, etc.

Cuando se trata de enfermedades del corazón, la investigación ahora muestra que los ácidos grasos *trans* se comportan como las grasas saturadas. Ellas aumentan el LDL (el “mal” colesterol) y bajan el HDL (el “buen” colesterol). A luz de tales cambios, un estudio predijo que el 27 por ciento de varones tienen riesgo de ataques al corazón con consumir ácidos grasos *trans*. Es más, un estudio de Boston que trató a 621 pacientes encontró una falla con el primer miocardio directamente por el consumo de ácidos grasos *trans* y margarina.

En otro estudio, las mujeres italianas que tenían un consumo medio a alto de margarina tenían 50 por ciento alto riesgo de ataques al corazón. En otro estudio, el cual envolvió más de 85,000 mujeres, el consumo de ácidos grasos *trans* fue directamente relacionado con el riesgo de enfermedades coronarias. Esta correlación se notó entre cada fuente grande de alimentos en ácidos grasos *trans*, incluyendo la margarina, panecillos, pasteles, y pan blanco.

¿No es irónico que al público se le diga que la mantequilla se puede substituir por margarina para reducir el colesterol y su riesgo a enfermedades del corazón? Lo opuesto es lo correcto. El punto es que: Dios sabe, y Él ha dicho que la mantequilla es buena.

COCINANDO CON GRASAS [Aceite Vegetales]

Anteriormente, elogí a los ácidos grasos polinsaturados (PUFAs) por su habilidad de protegernos de las enfermedades del corazón, cáncer, y muchas otras enfermedades. Pero hay algo que los PUFAs no son buenos, y es para cocinar.

Debido al amor que ellos tienen por el oxígeno y los electrones, las grasas polinsaturadas son extremadamente inestables y necesitan ser protegidas. Es por eso que el Creador cuidadosamente las empacó dentro de las semillas. Su múltiple unión doble las hace extremadamente vulnerables a la oxidación, el proceso por el cual los alimentos se vuelven rancios. El cocinar, especialmente freír, expone a estos aceites ricos (PUFA) no solo a oxidarse sino también a la luz y al intenso calor.

Recuerda el proceso de **hidrogenación** y el daño que esto le hace a estos aceites. De la misma manera cuando usted pone estos aceites vegetales ricos como el Omega 3 u Omega 6 dentro de la sartén para calentarlos, usted los está dañando

considerablemente. Por ejemplo, los aceites vegetales ricos en PUFAs, cuando se calientan en un caldero, producen una variedad de **sustancias tóxicas, incluyendo benceno, acroleino, y formaldehído**. Es por eso que freír en gran cantidad de aceite vegetal es absolutamente abominable para la perspectiva nutricional. Las donuts, french freis, trocitos de pollos (chichen fingers or chicken nuggets), son las que hacen temblar a los nutricionistas cuando se le mencionan.

No dañe su aceite vegetal tan sensible pero rico en PUFA al usarlo para cocinar. En lugar, use mantequilla o aceite de oliva extravirgen [bien oscuro y envasado en botella de cristal]. Estos, debido a su gran saturación, son más estables en el calor. En el Medio Oriente, el aceite de oliva es común y toma el lugar de la mantequilla y es muy usado en la cocina. El aceite de canola no refinado sería la tercera opción para cocinar, aunque no apela por su alta cantidad de PUFAs y porque es difícil de encontrar un aceite canola que no sea refinado.

Para que el aceite natural sea claro y libre de cualquier sabor fuerte se le sujeta a un proceso llamado refinación. En este procedimiento el aceite es sujeto a intenso calor y procesos químicos que *seriamente* lo dañan. Los aceites vegetales, una vez que se le remueven de su fuente natural del grano, deberían ser almacenados en un lugar frío tales como una refrigeradora y en una botella oscura que es impenetrable a la luz. Esto es exactamente lo opuesto a como usted encuentra muchas de las etiquetas en los mercados.

LA CONTROVERSIAS DEL COLESTEROL

Estudios numerosos unen a los niveles de colesterol en la sangre con enfermedades coronarias. Uno puede reducir el riesgo de enfermedad en la arteria coronaria aproximadamente uno por ciento por cada punto que el colesterol sea reducido. El reducir los niveles de colesterol mejora el fluido sanguíneo a través de las arterias coronarias que contienen placas. También reduce el colesterol que tiende a quedarse en las arterias que van al espasmo y estabiliza la placa, haciendo que menos se pueda romper.

De tal manera, una recomendación fuerte y consistente ha venido de la comunidad médica, al advertir a los pacientes acerca del peligro del colesterol. El mercado de la alimentación ha subido desorbitadamente publicando comidas como “bajas en colesterol”. Como resultado, muchas personas se esfuerzan diligentemente para reducir su consumo de colesterol.

El problema es que solo reducir el colesterol en las comidas tiende no hacer mucho efecto en los niveles de colesterol en la sangre. Esto es porque mucho del

colesterol en la sangre se crea en el hígado. No es hecha del colesterol de la comida sino de la grasa saturada animal con cadena larga.

De tal manera, si es que hay muchas grasas saturadas con cadena larga en las dietas, los niveles de colesterol naturalmente subirán. Estos son las mejores grasas que Dios manda que cortemos antes de comer la carne de animales “limpios”. Una vez, que vemos los beneficios de seguir la sabiduría de nuestro Creador al evitar la grasa dura de los animales. De tal manera, que no se preocupe acerca de la controversia del colesterol. En lugar de eso, elimine su consumo de grasas saturadas de cadena larga, que es la grasa animal, y consuma mucho aceite vegetal virgen. Al hacer eso, usted seguirá las normas dadas por La Palabra de Dios.

“Pero yo estoy como olivo verde en la casa de Dios; En la misericordia de Dios confío eternamente y para siempre.”
- Salmo 52:8

“Y junto a él dos olivos, el uno a la derecha del depósito, y el otro a su izquierda.”
- Zacarías 4:3

“Se extenderán sus ramas, y será su gloria como la del olivo, y perfumará como el Líbano.”
- Oseas 14:6

“Pues si algunas de las ramas fueron desgajadas, y tú, siendo olivo silvestre, has sido injertado en lugar de ellas, y has sido hecho participante de la raíz y de la rica savia del olivo,”
- Romanos 11:17

“Estos testigos son los dos olivos, y los dos candeleros que están en pie delante del Dios de la tierra.”
- Apocalipsis 11:4

La Fuente equivocada:

¿Cuál es la causa de que la comunidad cristiana experimente el mismo porcentaje de enfermedad de los no-cristianos? La respuesta es que nos hemos vuelto a la fuente equivocada para tratar este hermoso templo, este cuerpo que Dios ha creado y provisto para nosotros, nos hemos vuelto a la sabiduría del mundo, en lugar de la sabiduría de Dios, a pesar de que la Biblia nos advierte de *“que la sabiduría de este mundo es insensatez para con Dios”* (I Corintios 3:19).

Tenemos respuestas equivocadas porque hemos ignorado leyes divinas, hemos abrazado la sabiduría del hombre hasta el punto que se ha hecho un dios, violando el primer mandamiento. Dios nos advierte en Romanos 12:1-2 que no adoptemos la sabiduría de este mundo, que no nos dejemos amoldar. *“No os conforméis a este*

siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento” (Romanos 12:2).

Nos hemos apartado tan profundamente de Dios y su Sabiduría y totalmente hemos abrazado a la sabiduría de este mundo en lo que se refiere a nuestro cuerpo. Es como si hubiese una pared, de un lado Dios con el área espiritual y del otro lado el mundo con la sabiduría para nuestro cuerpo. Prácticamente tenemos dos dioses y por lo tanto nos hemos vuelto inconstantes en nuestros caminos y de doble animo.

Dios estableció al hombre en el jardín inmediatamente después de la creación y le declaro que dieta de alimentación necesitaba. *“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” (Génesis 1:29).*

¿Pero es esta el tipo de alimentación que ponemos en nuestro cuerpo hoy? ¡Es todo lo opuesto!

Los cristianos le hemos dado la espalda a la Sabiduría de Dios y a la dieta de bíblica, y hemos adoptado la dieta del mundo. Los cristianos comemos las mismas comidas de grasa, llenas de azúcar, comida rápida que los no cristianos. Comemos la comida manufacturada del hombre, en botellas, latas, paquetes y todo tipo de productos vendidas en los supermercados como lo no-cristianos.

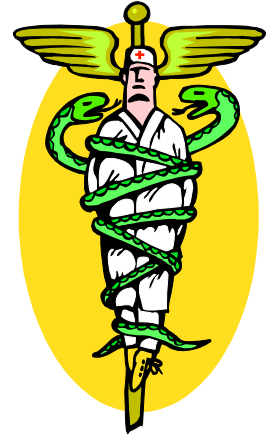
Como resultado absorbemos los mismos tóxicos que los no-cristianos y tenemos las mismas enfermedades que los no-cristianos. Estas enfermedades son la reacción del cuerpo al consumir tóxicos y otras sustancias contrarias a lo que Dios a diseñado para nutrir nuestro templo. Debido a que la dieta del cristiano y no-cristiano son idénticas cada grupo experimenta los mismos problemas físicos y por lo tanto no hay diferencia en el porcentaje de enfermedades. Cuando se habla de los judíos, se dice que es la raza de menos porcentaje de enfermedad y de mayor porcentaje de salud, sin embargo, los cristianos no contamos porque somos idénticos a los paganos. No estamos siendo luz, nuestros hijos prontamente tienen colesterol, diabetes, obesidad, poco rendimiento académico, etc.

Aproximadamente 50% de la población americana muere de trombosis y ataque al corazón, mientras que el 33% muere de cáncer y el 9% muere de diabetes, y este porcentaje es igual entre cristianos y no-cristianos. El porcentaje de aquellos que desarrollan artritis, hemorroides, problemas cardiovasculares, gripas es el mismo en los dos grupos.

La comunidad cristiana prácticamente adora y se postra ante estas personas delante sus títulos y sus universidades como dioses. Prácticamente sus palabras son como el evangelio para nosotros.

¿Cual es la solución?

Debemos volvernos a la sabiduría de Dios, pero esto es más fácil decirlo que hacerlo, ya que hemos sido programados totalmente por la sabiduría del mundo en lo que refiere a nuestro cuerpo; nuestra educación viene del mundo y se ha hecho una fortaleza. Debemos renovar nuestro entendimiento y presentar nuestro cuerpo en sacrificio vivo (Romanos 12:1-2). La verdad nos hará libres (Juan 8:32).



La Verdad de Dios

Así que ¿qué es la verdad y donde la encontramos? La Biblia es la verdad de Dios y la respuesta de Dios, pero hemos sido programados por nuestros líderes cristianos a pensar que la Biblia es para la parte espiritual solamente y no para el cuerpo. Dios no tan solo nos habla de educación, matrimonio, finanzas, hogar, naciones, negocios sino que también de salud y nutrición. *Oseas 4:6, “Mi pueblo perece por falta de conocimiento” y por cuanto han olvidado mi ley, yo los desechare.*” Debemos tornar a Dios en su Palabra.

“Andemos como de día, honestamente; no en glotonerías y borracheras, no en lujurias y lascivias, no en contiendas y envidia, sino vestíos del Señor Jesucristo, y no proveáis para los deseos de la carne.” - Romanos 13:13-14

En Su Salud ...

Dr. Johel LaFaurie