

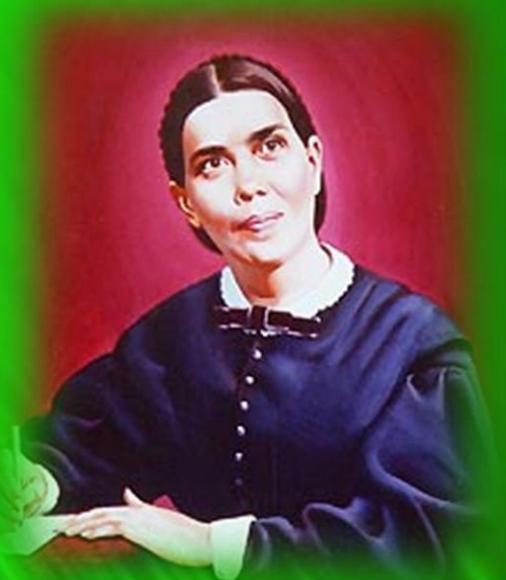
# NUTRICION y el TEMPLO DE DIOS

Lidia Belkis Archbold  
Health Ministries Director  
Inter-American Division

Nuestro cuerpo fue apartado por Dios, separado para un propósito. Somos propiedad total y absoluta de El, El es nuestra cabeza y El todo de todos,

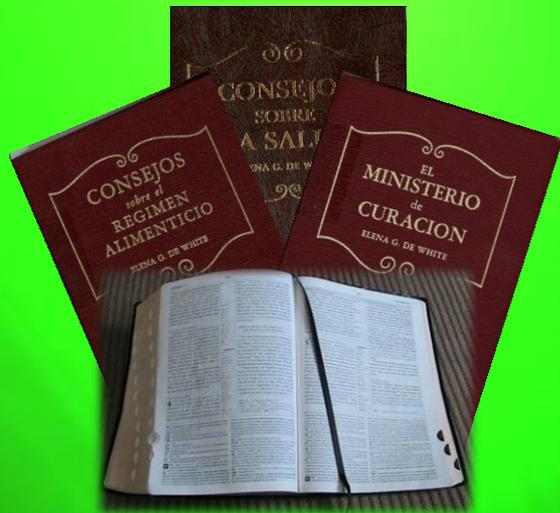
Romanos 11:36 establece lo siguiente: “Ciertamente, todas las cosas son de él, y por él, y para él”; esto incluye nuestro cuerpo que es el templo de Dios.

- Nuestro cuerpo es propiedad de Cristo, comprada por él mismo, y no nos es lícito hacer de ese cuerpo lo que nos plazca. Cuantos entienden las leyes de la salud, implantadas en ellos por Dios, deben sentirse obligados a obedecerlas. MC 239



- Nunca fue tan necesario como hoy dar educación en los principios que rigen la salud. MC 87
- Muchos violan las leyes de la salud por ignorancia, y necesitan instrucción. Pero la mayoría sabe cosas mejores que las que practica. MC 87.3





- Como pueblo Adventista somos bendecidos porque Dios, además de la Biblia, nos envió instrucciones acerca de una nutrición adecuada a través de la Sra. E.G. White

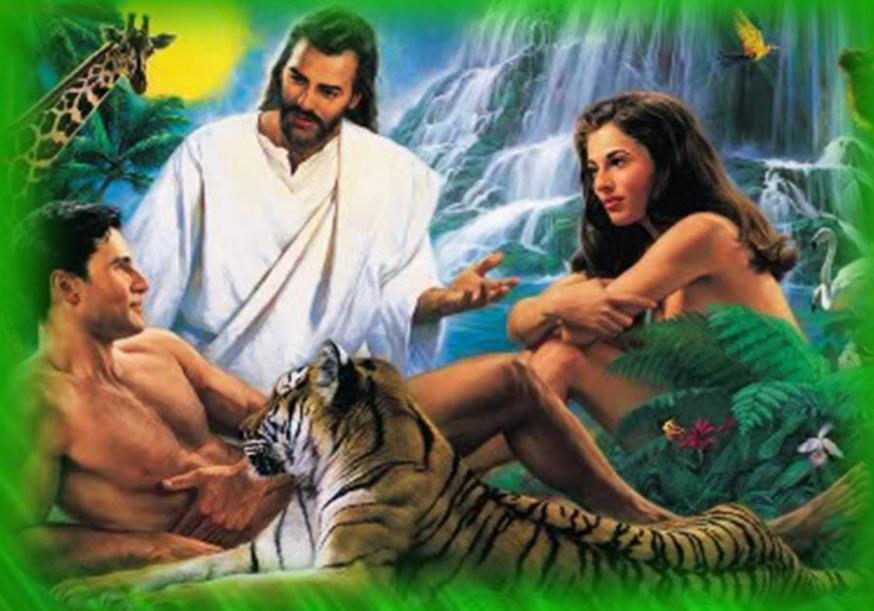


1863

- Él nos dio el mensaje de salud, porque Él nos ama. Vio que como pueblo organizado recientemente, se estaban ahogando en la ignorancia.

# Cuando nuestro Padre amoroso, creó a Adán y a Eva, Él les instrucciones específicas:

Y dijo Dios: «¡Miren! Les he dado toda planta que da semilla y que está sobre toda la tierra, y todo árbol que da fruto y semilla. Ellos les servirán de alimento. Génesis 1:29

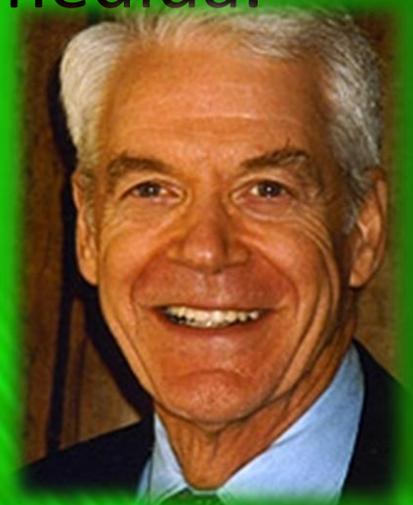


- Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante. MC 228

- Comer una dieta basada en frutas, frutas secas, cereales, legumbres y verduras, como el Creador diseñó, nos proporciona el combustible de mayor calidad para nuestros cuerpos.

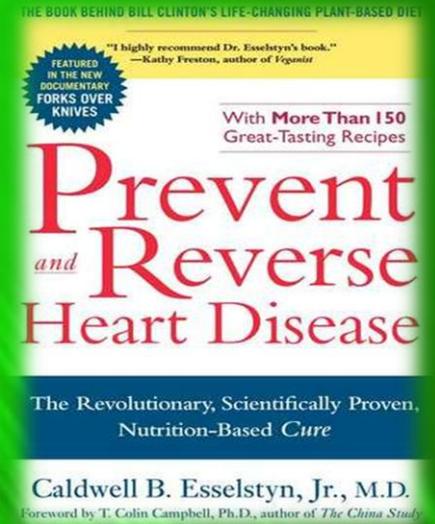
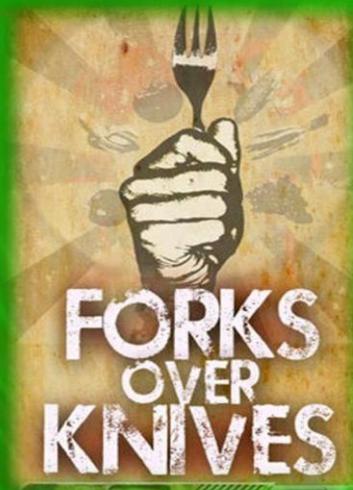
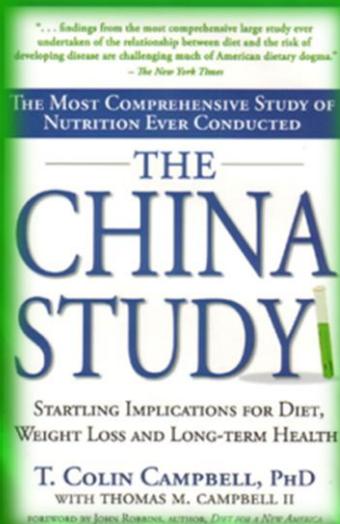
La dieta basada en vegetales es rica en fibra, vitaminas y nutrientes.

- Las enfermedades del Corazón siguen siendo la causa principal de muerte en los EE.UU. para hombres y mujeres.
- El Dr. Caldwell Esselstyne Jr. cirujano de renombre internacional, investigador de la Clínica Cleveland, esta convencido que las enfermedades del Corazón se pueden prevenir, revertir y erradicar en gran medida.



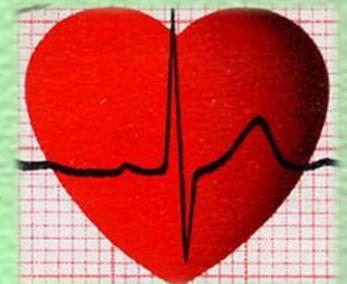
- Las enfermedades crónicas directa o indirectamente provienen de lo que se come.
- La grasa y su efecto en el cuerpo, la ingesta de azúcar y harinas procesadas desequilibran los procesos metabólicos de las células, afectan el hígado, obstruyen las arterias y crean un ambiente favorable para el desarrollo de las enfermedades cardiovasculares.

- El Dr. Esselstyn sostiene que no solo debe centrarse en los síntomas de la enfermedad cardiaca; debemos llegar a la raíz del problema y averiguar las causas. El pone a todos sus pacientes con enfermedades cardiacas en una dieta a base de vegetales y frutas. El éxito es notable.

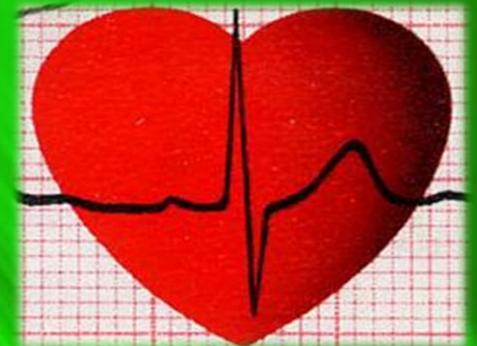


# **ESTADÍSTICAS DE LAS ENFERMEDADES CARDIO-VASCULARES – OMS -- 2013**

Las ECV son la principal causa de muerte en todo el mundo. Cada año mueren más personas por ECV que por cualquier otra causa.



- Se calcula que en 2008 murieron por esta causa 17,3 millones de personas, lo cual representa un 30% de todas las muertes registradas en el mundo.
- 7,3 millones de esas muertes se debieron a la cardiopatía coronaria.
- 6,2 millones a los AVC.(accidente vascular cerebral)



- Las muertes por ECV (enfermedades cardiovasculares) afectan por igual a ambos sexos.
- Más del 80% se producen en países de ingresos bajos y medios.
- La mayoría de las ECV pueden prevenirse actuando sobre los factores de riesgo, como el consumo de tabaco, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física, la hipertensión arterial, la diabetes o el aumento de los lípidos.

- 9.4 millones y medio de muertes, es decir, el 16,5% de las muertes anuales, son atribuibles a la hipertensión.
- Esto incluye el 51% de las muertes por AVC y el 45% de las muertes por cardiopatía coronaria.

Se calcula que en 2030 morirán cerca de 23,3 millones de personas por ECV, sobre todo por cardiopatías y AVC, y se prevé que sigan siendo la principal causa de muerte. OMS/2013

- Las personas con múltiples factores de riesgo presentan el máximo riesgo de padecer enfermedad obstructiva de las arterias coronarias, y por tanto, más posibilidades de angina o infarto.

El peligro es aún mayor en personas con el llamado *síndrome metabólico*, es decir, asociación de obesidad, diabetes, aumento del colesterol e hipertensión.

- Varios estudios han indicado que las leguminosas ayudan a bajar los niveles de Colesterol en la sangre, mejoran el nivel de azúcar en la sangre y controlan y disminuyen los niveles de Triglicéridos. Debido a que los frijoles son una buena fuente de fibra soluble, proteína vegetal y grasa poli insaturada, consumir una dieta rica en leguminosas puede bajar el riesgo de enfermedades cardiacas.



- Un estudio británico encontró que el consumo diario de frutas frescas se asoció con
  - 24% de reducción de la mortalidad por enfermedades del corazón
  - 32% de reducción en la muerte de algunos tipos de enfermedades vasculares, comparado con aquellos que consumían frutas con menos frecuencia

- Investigadores de la Universidad de Loma Linda, encontraron que los vegetarianos tienen menos riesgo de desarrollar complicaciones de salud a largo plazo, entre ellas,
  - enfermedad del corazón,
  - Diabetes
  - Accidentes cerebro vasculares



- Una dieta a base de plantas tiene un efecto protector contra la enfermedad coronaria.
- Esto ciertamente no significa que sea imposible conseguir un ataque al corazón, pero sí significa que las probabilidades de un ataque al corazón son menos considerable.





Los beneficios de una dieta basada en vegetales, van más allá de las enfermedades del corazón. La incidencia para la mayoría de los cánceres se reduce también.

- En la mayor parte de los países desarrollados el cáncer es la segunda causa principal de mortalidad después de las enfermedades cardiovasculares.
- Datos epidemiológicos muestran el comienzo de esta tendencia en el mundo menos desarrollado.
- En particular en los países «en transición» y países de ingresos medianos, por ejemplo en América del Sur y Asia.
- Más de la mitad de los casos de cáncer se registran ya en países en desarrollo. OMS

- Se prevé que, a nivel mundial, la mortalidad por cáncer aumentará un 45% entre 2007 y 2030.
- Pasará de 7,9 millones a 11,5 millones de defunciones, debido en parte al crecimiento demográfico y al envejecimiento de la población.
- En las estimaciones se han tenido en cuenta las ligeras reducciones previstas de la mortalidad por algunos tipos de cáncer en países con grandes recursos.
- Se estima que durante el mismo período el número de casos nuevos de cáncer aumentará de 11,3 millones en 2007 a 15,5 millones en 2030.

OMS

Hay una estrecha relación entre el alto consumo del azúcar y el cáncer; las células malignas se alimentan y crecen con el azúcar. (NBC 60 minutes, 1 de abril, 2012)

- Se ha comprobado, que una dieta simple de alimentos derivados de plantas, ayuda a evitar el cáncer, puede revertir la diabetes, la hipertensión, las diferentes tipos de artritis y los desórdenes metabólicos. *Dr. Norman González Rivera*

- 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. MC 232



- La enfermedad al igual que la recuperación de la salud son procesos de todos los días y de toda la vida. Para gozar de buena salud o recuperarla, si se ha perdido, conlleva un verdadero esfuerzo.

- No importa cuántos estudios se han hecho y se seguirán haciendo, tenemos las instrucciones directamente de la Biblia y el Espíritu de Profecía.

- Se ha dado gran luz sobre la reforma pro salud, pero es esencial que todos traten este tema con sinceridad y sabiduría. En nuestra experiencia hemos visto a muchos que no han presentado la reforma pro salud de una manera tal que produzca la mejor impresión sobre aquellos que ellos quisieran que recibieran sus puntos de vista. La Biblia está llena de consejos sabios, y aun el comer y beber recibe la debida atención en ella. 3 MS 323

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

- Por eso es que la Biblia nos insta a que si comemos o bebemos o hacemos cualquier otra cosa, que sea para la gloria de Dios.
- Así podremos glorificarle en salud, gozo, felicidad y prosperidad.

Lo que come y bebe todos los días, la práctica de un estilo de vida saludable y la confianza en Dios van a ser definitivamente una gran diferencia en nuestra salud por el resto de la vida.

- Que el Señor nos ayude a comer correctamente para que nuestro cuerpo, que es Templo del Espíritu Santo, le alabe y testifique constantemente.
- Amen

