



## INTEGRIDAD

La integridad puede ser definida como mantenerse del lado correcto en todos los aspectos de la vida. En este caso hablaremos de la integridad en el campo de la salud.

*La integridad de tu cuerpo depende de los hábitos que tienes en lo que consumes. Comer en exceso, consumir bebidas alcohólicas, tabaco, alucinógenos, acorta tu vida.*

Nuestra salud física y mental es conservada por lo que comemos; si nuestros apetitos no están bajo el control de una mente activa y sana, si no somos temperantes en todo lo que comemos y bebemos, no tenemos un estado mental y físico sano.

### INTEGRIDAD COMO UN HÁBITO

Podemos comparar la integridad con la temperancia; esto es "dominio propio", el correcto autocontrol de nuestras elecciones"

Todos los seres humanos adquirimos hábitos con el transcurrir de la vida. El dominio propio es una habilidad que puede aprenderse. Requiere repetición. De hecho, nuestros gustos están orientados por la repetición que durante mucho tiempo hemos hecho de los alimentos que consumimos.

### INTEGRIDAD PRÁCTICA

La integridad comprende el correcto equilibrio en cada una de las decisiones que tomamos a diario, afectando de manera positiva nuestros hábitos y nuestro carácter. Un uso equilibrado del tiempo en nuestro trabajo, la lectura, el estudio, el reposo, el ejercicio, la familia, mi relación con Dios y mis elecciones al tener una alimentación saludable, son los principios básicos que regulan una integridad que propenden a la felicidad integral del ser humano.

### LAS BEBIDAS EMBRIAGANTES

Según la OMS, el alcohol causa un 4% de las muertes en todo el mundo, más que el sida, la tuberculosis o la violencia. Las políticas de control de la alcoholemia siguen siendo frágiles y no figuran entre las prioridades de muchos gobiernos a pesar del fuerte impacto del alcohol en la sociedad a través de los accidentes de tránsito, la violencia, las enfermedades, el maltrato infantil y el ausentismo laboral, indicó la OMS. "Abstenerse de consumir bebidas embriagantes es una buena elección para comenzar a ser INTEGROS"

### LAS BEBIDAS GASEOSAS

Una lata de gaseosa contiene de 8 a 10 cucharadas de azúcar refinada, lo cual reduce al 50% la habilidad de las células blancas de defender el cuerpo de la enfermedad. Contienen altos niveles de compuestos reactivos que pueden iniciar los daños de células y tejidos que conducen a la diabetes. Consumir más de una lata de gaseosa diaria puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares y obesidad.

"Cuidar las pequeñas decisiones de tu vida te ayudara a ser íntegro en las más grandes.





# INTEGRIDAD

## BEBIDAS CAFEINADAS

La cafeína ha sido implicada en enfermedades degenerativas como cáncer, diabetes, y enfermedad coronaria. Las personas disfrutan la estimulación que trae a la mente y al cuerpo, sin embargo estos efectos aparentemente placenteros, no duran mucho. Se produce un ciclo que genera dependencia.

## SUSTANCIAS ALUCINOGENAS

El ser humano es el único ser vivo que destruye voluntariamente su salud con sustancias tóxicas. La nocividad del café, de las bebidas alcohólicas, y sobre todo del tabaco y las drogas, tienen un fundamento científico tan sólido, que comercialmente las grandes industrias son obligadas a advertirlo al consumidor. Constantemente estamos tentados a excedernos. Los que quieran conservar sus facultades íntegras deben observar estricta temperancia en el uso de las cosas buenas, así como una total abstinencia de toda complacencia perjudicial o degradante.

## EJERCICIO DE APLICACIÓN BIBLICA

1. ¿Qué ejemplo de integridad nos dejó Daniel cuando fue llevado prisionero?  
Rta. Daniel 1: 8 \_\_\_\_\_
2. ¿Qué enseña la Biblia acerca de las bebidas alcohólicas?  
Rta. Proverbios 20: 1 \_\_\_\_\_
3. Frente a las dependencias y los vicios ¿Tengo esperanza?  
Rta. Filipenses 4:13 \_\_\_\_\_
4. Cuando decidimos nuestro menú ¿en qué debemos pensar?  
Rta. 1 Corintio 10:31 \_\_\_\_\_
5. ¿Qué dice Salomón sobre el equilibrio en el trabajo?  
Rta. Eclesiastés 4:6 \_\_\_\_\_

## MI DECISIÓN PERSONAL

“Por el bien de mi salud y el bienestar de mi familia me abstendré de todo aquello que pueda resultar perjudicial para mi organismo y usaré con moderación todo lo que promueve mi salud”

/ /

Fecha: \_\_\_\_\_

Firma: \_\_\_\_\_

VIDA SANA

