



LA NUTRICIÓN

La alimentación es el factor que más influye en la salud. No solo es importante que tipo de comida consumimos, sino cómo se prepara y cuándo se consume.

“Debemos darle a nuestro organismo por medio de los alimentos todos los nutrientes que necesita y la medida que se requieren; para que cada órgano se desarrolle y se sostenga sano fuerte y resistente a las afecciones e infecciones.

La alimentación es el hábito que más influye en nuestra salud.

No solo el tipo de comida sino también el momento, la cantidad y la forma de tomarla, afectan adecuadamente a nuestro organismo.

“Su dieta, lo que como, influye grandemente en la rapidez con que su organismo envejece, y por consiguiente en la duración de la vida”

Comer es uno de los placeres especiales de la vida. Nosotros sabemos que Dios deseaba que disfrutáramos nuestros alimentos, porque Él nos creó con papilas gustativas para apreciar el sabor. Él puso cerca de 9.000 de esas papilas sobre la lengua humana.

CLASIFICACION PRÁCTICA DE LOS ALIMENTOS

El Dr. Juan Amigo, clasifica a los alimentos en tres grandes grupos:

1. Alimentos que alimentan y curan
Frutas, verduras antioxidantes
2. Alimentos que alimentan pero no curan
Cereales, harinas otros
3. Alimentos que no alimentan y enferman
Derivados animales, grasas, y otros
Radicales libres

CARACTERÍSTICAS DE UNA ALIMENTACION SALUDABLE

NUTRITIVA: Para obtener un menú nutritivo se deben tener en cuenta las necesidades nutricionales de cada uno de los miembros de la familia que pueden variar de acuerdo a la edad, sexo, talla, peso, actividad diaria, etc. Una regla general es de consumir la mitad de su plato de comida crudo (frutas y ensaladas)

PRESENTABLE Y NUTRITIVA: Deben combinarse los colores y la forma de los alimentos. Dios nos dio una variedad de formas y colores, así como de sabores que deben ser bien combinados. Recuerde que la buena alimentación empieza por un plato bien presentado.

BUEN SABOR: El sabor, color y consistencia deben ir combinados para dar un mayor gusto a las comidas. Evite el uso de condimentos no naturales. Acostumbre su paladar a sabores naturales.



LA NUTRICIÓN

HIGIENE ADECUADA: Lávese bien las manos antes de preparar los alimentos de familia. Use utensilios limpios y lave bien los alimentos sobre todo si se ingieren crudos.

COMO APROVECHAR LOS ALIMENTOS

Coma a horas fijas. 3 comidas al día es lo normal, 2 comidas completas donde el desayuno sea su comida más abundante, y una cena liviana unas 3 horas antes de ir a dormir.

Acostúmbrese a beber agua pura en los intervalos entre las comidas.

No consuma agua ni otro líquido hidratante con la comida.

Cambie el sartén por el horno, las frituras por los asados. Intente aderezar sin aceite. Cuando el alimento esté listo, puede añadir aceite de oliva.

En el desayuno: comer primero las frutas, después el cereal y la opción proteica.

En el almuerzo comer primero las ensaladas crudas que debe cubrir la mitad de su plato, después los otros alimentos. Siempre comer los alimentos crudos primero. La OMS recomienda 5 frutas al día.

Evite ingerir comidas chatarras. Estas son costosas pero los resultados de haberlas comido cuestan mucho más: su salud.

Para que haya una buena asimilación, debe haber una buena masticación.

EJERCICIOS DE APLICACIÓN BIBLICA

Con el apoyo de tu Biblia, responde las siguientes preguntas:

1. ¿De qué estaba compuesta la dieta original de Dios para el ser humano?
Rta. Génesis 1:29 _____
2. ¿Qué otro alimento añadió Dios después del pecado?
Rta. Génesis 3:18 _____
3. Después del diluvio, y debido a la parcial extinción de las plantas, Dios permitió el consumo de carne ¿Qué recomendaciones nos dejó al respecto?
Rta Génesis 9: 4; Levítico 3:17;11: 1-47 _____
4. El ideal de Dios es una dieta vegetariana. Pero ¿Qué principio debemos seguir cuando logramos esta idea?
Rta: 1 Corintios 10:31; Romanos 14:3 _____
5. ¿Qué ejemplo Bíblico sustenta los resultados de la dieta original de Dios? ¿Qué lección podemos tomar al respecto?
Rta, Daniel 1:8-20 _____

MI DECISION PERSONAL

"Reconociendo que lo que consumo es de especial importancia para mantener mi salud, prometo pedir a Dios sabiduría y fuerza de voluntad para consumir más alimentos saludables cada día"

/ /
Fecha:

Firma:

