

6

Come, bebe y vive saludable

Referencias: Daniel 1; *Profetas y reyes*, cap. 39; Creencias fundamentales 22, 7, 6.



versículo para memorizar

«En todo caso, lo mismo si comen, que si beben, que si hacen cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios» (1 Corintios 10: 31).

¿Alguna vez has rechazado una comida porque sabías que no era buena para ti y sentiste que todos te miraban? Si has pasado por esa experiencia, eso fue exactamente lo que le sucedió a Daniel. Si no, imagina lo que sería negarse a obedecer la orden del rey.

Daniel era solamente un adolescente y ya la vida era difícil para él. Jerusalén, su preciosa tierra, fue atacada y sitiada por el ejército de un país pagano hasta que el rey se rindió. El rey y su familia, los dirigentes del país y todos los soldados, los artesanos y artistas fueron tomados prisioneros. Daniel y sus tres amigos estaban entre los que fueron llevados cautivos y probablemente forzados a marchar más de 965 kilómetros hasta Babilonia.

¡Qué cambio! Pasaron de ser los más prominentes en su país a prisioneros en una tierra extraña. Pero el hecho de que Dios les había otorgado buena salud y abundancia de habilidades naturales no pasó inadvertido en Babilonia. El rey Nabucodonosor pidió a uno de los oficiales de su corte que escogiera entre los jóvenes más prometedores. Ellos serían entrenados para servir en la corte del rey. Aprenderían el idioma y la literatura. Tendrían nuevos nombres babilonios y comerían de la mesa del rey.

mensaje



Honramos a Dios cuando cuidamos el don de la salud que nos ha dado.

Sábado

HAZ la actividad que aparece en la página 47.

APRENDE Comienza a memorizar el texto clave.

Domingo

LEE Daniel 1: 1, 2 y el relato de esta semana «Come, bebe y vive saludable».

HAZ Vacía y lava una lata de comida, escribe el versículo para memorizar en un papel y pégalo en la lata. Colócalo en un lugar donde lo puedas ver durante toda la semana.

CAMINA Hoy haz una caminata.

APRENDE Comienza a aprender el versículo para memorizar.

REPASA el versículo para memorizar.

ORA con el fin de que tomes decisiones saludables para cuidar de todo tu cuerpo.

Lunes

LEE Daniel 1: 3-5.

BUSCA Daniel era de una familia real. Busca un versículo que mencione que tú eres parte de la familia real de Dios.

ESCRIBE en tu diario de estudio de la Biblia lo que significa ser un miembro de la familia real.

BEBE un vaso de agua en este momento. ¿Tratarás de beber por lo menos ocho vasos de agua hoy?

REPASA el versículo para memorizar.

ORA para que la gracia de Dios te ayude para dedicar de nuevo tu vida a él.

Martes

LEE Daniel 1: 6-10.

ESCRIBE un informe que detalle lo que le sucedió a Daniel cuando tomó sus decisiones.

DECIDE Haz una decisión sabia acerca de la clase de alimentos que deseas comer.

COLOCA tus decisiones en tu diario de estudio de la Biblia.

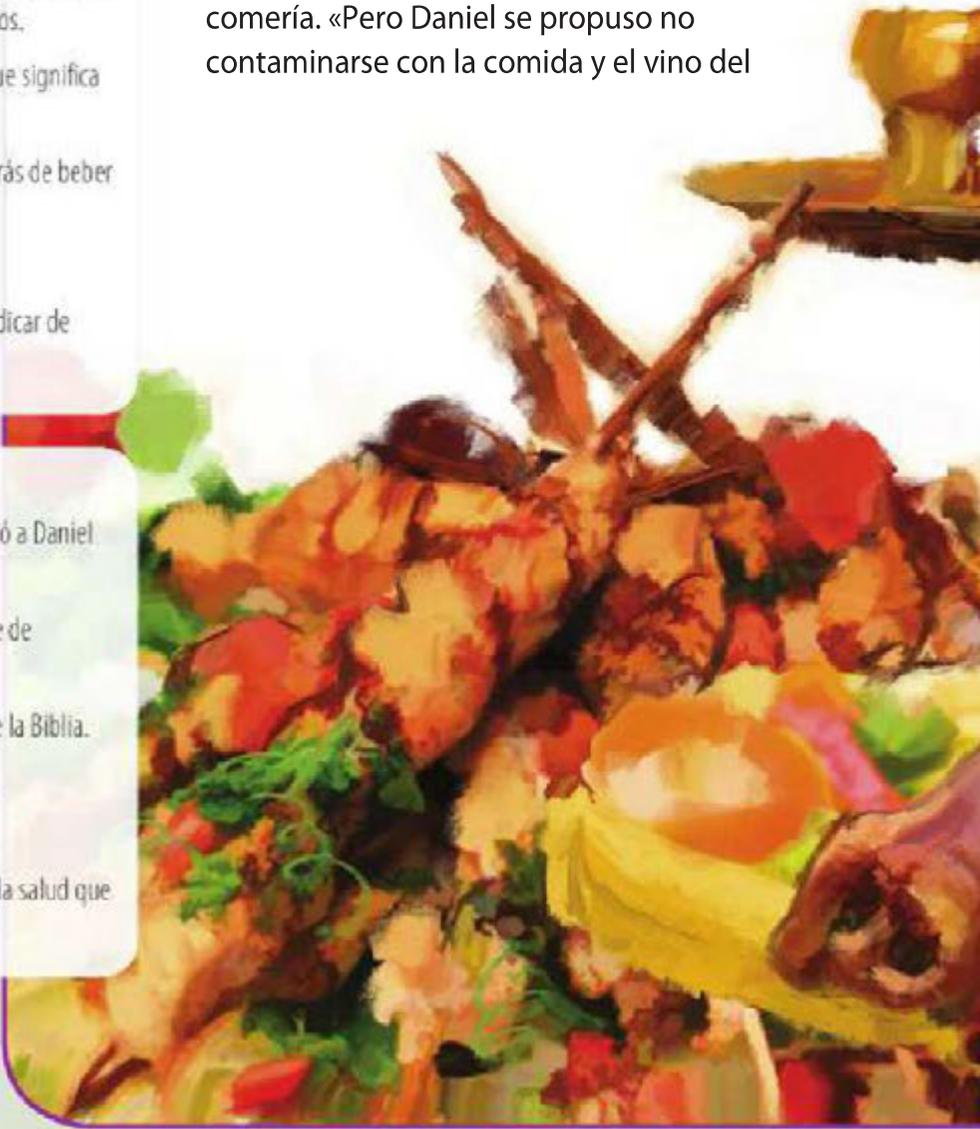
EJERCITA Realiza algún ejercicio durante el día.

REPASA el versículo para memorizar.

ORA para que Dios te ayude a cuidar del don de la salud que te ha otorgado.

Daniel y sus amigos sabían que muchas cosas en sus vidas estaban fuera de su control. No escogieron que su ciudad fuese atacada. Ni escogieron ser llevados prisioneros. No escogieron ser separados de sus familias y alejados de su país. Pero también sabían que ciertas cosas estaban bajo su control. No importa dónde estuvieran, podían escoger adorar a Dios. Podían escoger cuidarse así como les habían enseñado a hacerlo. Podían escoger honrar a Dios en todo lo que hicieran.

Su primera prueba llegó en el momento de la cena. La mesa del rey estaba llena de alimentos que un joven hebreo nunca comería. «Pero Daniel se propuso no contaminarse con la comida y el vino del



rey, así que le pidió al jefe de los oficiales que no lo obligara a contaminarse» (Daniel 1: 8).

Desobedecer la orden del rey no era un asunto de poca importancia. «Tengo miedo de mi señor el rey, pues fue él quien te asignó la comida y el vino», dijo el oficial de la corte. «Si el rey llega a verte más flaco y demacrado que los otros jóvenes de tu

edad, por culpa tuya me cortará la cabeza» (vers. 10).

No sabían que comer de la manera que Daniel estaba pidiendo los conservaría más fuertes y saludables. De manera que Daniel negoció un trato: «Haz con tus siervos una prueba de diez días», dijo. «Danos de comer solo verduras, y de beber solo agua. Pasado ese tiempo, compara nuestro semblante con el de los jóvenes que se alimentan con la comida real, y procede de acuerdo con lo que veas en nosotros».

La propuesta parecía razonable, de modo que allí estaba el desafío. Al final de los diez días Daniel y sus amigos tenían un aspecto mucho más saludable y nutrido que los demás muchachos. Desde ese



Miércoles

- LEE** Daniel 1: 11-14.
- DIBUJA** Haz un dibujo animado que ilustre la actitud de Daniel con el oficial de la corte.
- IMAGINA** la oración de Daniel antes de hablar con el oficial de la corte.
- ESCRIBE** todo lo que comiste durante el día de ayer. ¿Estaba todo a favor de tu salud?
- REPASA** el versículo para memorizar.
- ORA** para que Dios te ayude a ser cortés en situaciones difíciles.

Jueves

- LEE** Daniel 1: 15-21.
- DESCUBRE** una de las promesas de Dios para los que son tentados (1 Corintios 10: 13).
- ESCRIBE** un canto o poesía de alabanza.
- REPASA** el versículo para memorizar.
- ORA** Agradece a Dios por sus promesas.

Viernes

- ACTÚA** Prepara una actuación de Daniel 1 con tu familia.
- COMPARTE** con tu familia el canto o la poesía que creaste.
- COMENTA** con tu familia 1 Corintios 6: 19. ¿Cómo afecta este versículo a tus decisiones acerca de tu estilo de vida?
- REPITE** de memoria el versículo.
- ORA** para que Dios te ayude a glorificarlo en todo lo que haces.



momento en adelante podían comer todo lo que quisieran.

No solamente parecían y se sentían mejor. Eran más inteligentes y sabios que los demás alumnos que no cuidaban de su salud de la forma que Dios les había enseñado. Cuando acudieron ante Nabucodonosor, el rey «no encontró a nadie que los igualara; [...] en todos los temas que requerían de sabiduría y discernimiento los halló diez veces más



inteligentes que todos los magos y hechiceros de su reino» (vers. 19, 20).

Escoger lo que debía comer puede no parecer la batalla más importante para un prisionero en un país pagano. Pero esos muchachos habían prometido adorar a Dios y eso abarcaba todos los aspectos de sus vidas. Ellos habían prometido glorificar a Dios en todo lo que hicieran. Eso incluía cuidar de la salud que él les había otorgado y seguir las pautas que les había dado para hacerlo.

Todos tomamos decisiones diariamente. No importa cuán jóvenes seamos. Podemos adorar a Dios por los dones que nos da y cuidar de ellos de la manera en que él nos enseña.

Así como Daniel, podemos glorificar a Dios en todo lo que hacemos, ya sea comer, beber, hacer deporte, dormir, confiar o respirar aire puro. Todo lo que hacemos puede ser un acto de adoración a nuestro Creador.