

**DISFRUTANDO LA ABUNDANCIA DE DIOS**  
**COMIDA QUE SANA O ENFERMA**

Serie: RENOVADOS Plan Daniel

Sylvia y Giselle Zúñiga F.

Febrero 22

## **INTRODUCCION**

Hoy estaremos hablando del segundo aspecto esencial de este plan: LA ALIMENTACIÓN.

El tema es profundamente espiritual. **3 Juan 2** pues la salud espiritual, emocional y física caminan de la mano.

## **DESARROLLO**

La Biblia enseña que lo que hacemos con nuestro cuerpo tiene implicaciones espirituales. **Romanos 12: 1**

### **I. ¿QUÉ DICE DIOS/ BIBLIA SOBRE NUESTRO CUERPO?**

Dios tiene mucho que decir acerca de la importancia del cuerpo que nos ha dado. **1 Corintios 6:12-20**

#### **1. MI CUERPO LE PERTENECE A DIOS**

Somos su creación. Fue EL quien nos hizo. **Salmo 139:13**

Nuestro cuerpo debe cumplir los propósitos de su creador. **1 Cor. 6:13 y 15**

#### **2. JESUS PAGÓ POR MI CUERPO CUANDO MURIÓ EN LA CRUZ**

Jesús pagó un alto precio por nosotros. **1 Cor 6:19-20** Nos amó y nos dio el mas alto valor: pagó con su vida al morir en la cruz.

¿Estamos honrando con nuestro cuerpo a Dios?

#### **3. EL E.S. DE DIOS HABITA EN MI CUERPO**

Dios no habita en templos creados **Hechos 17: 24.**

Cuando creemos en Él como nuestro salvador; Dios pone su ES dentro de nosotros como garantía de salvación. **1 Corintios 6:19**

#### **4. DIOS ESPERA QUE CUIDE MI CUERPO**

Cuidar mi cuerpo es un asunto de administración espiritual. Un día Dios nos llamará a cuentas y tendremos que responder a la pregunta: ¿Qué hiciste con lo que te di? **1 Cor 6:20**

#### **5. DIOS RESUCITARÁ MI CUERPO CUANDO MUERA**

Ahora Vivimos en la versión 1.0 de nuestro cuerpo, pero un día recibiremos la versión 2.0 en el cielo. **1 Corintios 6:14**

## **II. ¿CÓMO ALIMENTARNOS SANAMENTE?**

La Biblia tiene mucho que decir sobre nuestra forma de comer:

1. Debemos evitar a las personas que comen en exceso. **Prov 23:20**
2. La gula avergüenza. **Proverbios 28:7**
3. Debemos tener dominio propio al comer. **Proverbios 23:2/ 2 Pedro 1:5-6/ Galatas 5:22**
4. La comida saludable nos beneficia y da frutos evidentes. **Daniel 1:8-15**
5. Todo es permitido, pero no todo conviene. **1º Corintios 10:23**

Una **alimentación saludable** debe ser:

- **COMPLETA:** Incluye todos los elementos necesarios
- **ADECUADA:** Según las necesidades de cada persona.
- **SUFICIENTE:** Cantidades adecuadas

La alimentación saludable debe incluir TODOS los grupos de alimentos:

1. **HARINAS:** Cereales; Leguminosas Verduras harinosas. Es importante consumirlos lo más naturales posible. No más de 2 harinas en el plato.
2. **VEGETALES Y FRUTAS: Frutas y Vegetales no harinosos.** Su aporte nutricional es de vitaminas y minerales. Consuma al menos 5 porciones al día entre frutas y vegetales de diferentes colores cada día. Preferirlos frescos y enteros.
3. **ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL:** Productos lácteos (leche, yogurt y queso), Carnes (res, cerdo, pollo, pescado...), Huevos. Aporte nutricional: proteína, grasa, vitaminas y minerales.

4. **GRASAS:** Aceites vegetales, mantequilla, margarina, manteca, natilla, helados, queso crema, aguacate, semillas. Aporte nutricional: energía. Prefiera cocinar con aceites vegetales (canola, soya, maíz, girasol). Utilice grasas saludables como el aguacate, semillas, aceite de oliva
  
5. **AZÚCARES:** Azúcar blanco, azúcar moreno, tapa dulce, miel de abeja, jalea, miel de maple. Aporte nutricional: energía. Modere la cantidad de azúcar que utiliza para endulzar las bebidas. Seleccione jugos o bebidas naturales y sin azúcar.

### **PLATO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE**

- Estará compuesto del 50% de vegetales, un 25% de cereales y otro 25% de alimentos de origen animal o carnes.
- En las meriendas se pueden consumir las frutas y los lácteos
- Las grasas saludables con moderación
- Los azúcares consumirlos en mínimas cantidades

### **OTRAS RECOMENDACIONES**

- Consumo adecuado de AGUA (6-8 vasos) al día
- Preferir ALIMENTOS NATURALES no producidos.
- Realizar ACTIVIDAD FÍSICA regular.

### **CONCLUSIÓN**

**1 Corintios 10:31** Alguna vez frente a una bebida o plato de comida; te has preguntado ¿si tu forma de comer y lo que vas a consumir honra a Dios?

Nuestra motivacion debe ser EL AMOR.

- **A DIOS:** Comemos sano para honrarlo a El cuidando el cuerpo que nos dio.
- **A NOSOTROS:** Viéndome a traves de sus ojos, valorando el precio que se pagó por mi y cuidándome como El espera.

La responsabilidad es solo suya y mía.