

# QUÉ ENSEÑA LA BIBLIA ACERCA DE LOS PRINCIPIOS DE SALUD Y LAS NORMAS DE VIDA

# 18



## EL CUERPO ES TEMPLO DE DIOS

1. ¿Cómo considera Dios el cuerpo humano?

---

2. ¿En qué dos aspectos de la salud se interesa Dios?

---

1 Corintios 6:19, 20

3 S. Juan 2

## LOS PRINCIPIOS DE SALUD

3. ¿Cuál es el principio básico en la alimentación?

---

4. ¿Qué carnes son inconvenientes?

---

5. ¿Por qué prescindimos de las bebidas alcohólicas?

---

6. ¿Por qué no conviene usar tabaco, café y bebidas estimulantes?

---

1 Corintios 10:31

Levítico 11:3-20

Proverbios 20:1

1 Corintios 3:16, 17

## LAS NORMAS DE VIDA

7. ¿Cómo debe ser el arreglo personal?

---

8. ¿Por qué no asistimos a espectáculos inconvenientes?

---

1 Timoteo 2:9, 10

1 S. Pedro 2:21

## ¿QUÉ DEBO HACER?

1. Procurar vivir una vida cristiana perfecta.

2. Seguir en todo el ejemplo de Jesús.

S. Mateo 5:48

1 S. Juan 2:6

**Creo que mi cuerpo es templo del Espíritu Santo; me abstendré de todo alimento o bebida perjudicial.**

F I R M A

LA FE  
DE JESÚS

**IGLESIA PURA Y SIN MANCHA.** Somos linaje escogido (1 S. Pedro 2:9). El cristiano está en el mundo pero no es del mundo (1 S. Juan 2:15-17; Santiago 4:4). La iglesia debe ser santa y sin mancha (Efesios 5:25-27). Debe ser un ejemplo para el mundo (S. Mateo 5:16). Hay que abstenerse de lo malo (1 Corintios 9:25-27).

**CRISTIANISMO DINÁMICO.** El cristiano es íntegro (Salmos 15:1-5). Es honrado en sus transacciones comerciales (Proverbios 20:10). Sus pensamientos son elevados (Filipenses 4:8). Tiene cuidado con las palabras (Efesios 4:25-29). Evita los frutos de la carne y practica los del Espíritu (Gálatas 5:19-26).

**MODESTIA CRISTIANA.** Se recomienda la modestia cristiana (1 Timoteo 2:9, 10). Prescindir de adornos exteriores superfluos (Isaías 3:18-23; Génesis 35:1-4; Jeremías 4:30). La verdadera hermosura emana de una vida consagrada a Dios (Proverbios 31:30).

### El cristiano y la salud

Al rendir culto a Dios lo hacemos con nuestro espíritu y nuestro cuerpo; por lo tanto, ambos deben ser irrepreensibles (1 Tesalonicenses 5:23). Por otra parte, Dios considera nuestro cuerpo un templo (1 Corintios 6:19). Cualquier atentado contra la salud del cuerpo es un pecado grave ante Dios (1 Corintios 3:16, 17). “Nuestros cuerpos deben ser mantenidos en la mejor condición física y bajo la influencia más espiritual... Aquellos que acortan sus vidas por descuidar las leyes de la naturaleza, están robando a Dios”.—Elena de White, *La educación*, p. 41). Un principio destacado de la vida del cristiano es la temperancia (S. Lucas 21:34).

### El uso de la carne

No era el plan de Dios que se consumiera carne. El régimen dado por el Señor era natural (Génesis 1:29). Se concedió permiso provisional para consumir carne debido al diluvio (Génesis 9:3). Siendo que el hombre se acostumbró al régimen carnívoro, Dios indicó en forma específica las carnes inconvenientes. Tales indicaciones se encuentran en el libro de Levítico, en el capítulo 11. En general las prescripciones son las siguientes:

**CARNE.** Se puede comer la de animales que tengan pezuña hendida y rumien. Si falta una o las dos características no se debe comer su carne.

**PECES.** Se pueden consumir los que tienen aletas y escamas.

**AVES.** No deben comer las aves de rapiña ni las nocturnas.

**SANGRE.** La Biblia prohíbe terminantemente el uso de la sangre como alimento. (Levítico 17:13, 14).

### Alcohol y tabaco

La Biblia recomienda la abstención total de las bebidas alcohólicas (Proverbios 23:20; 20:1; Isaías 28:7; S. Lucas 1:15; 1 Corintios 6:10; Efesios 5:18).

El tabaco no se conocía en los tiempos bíblicos. Es originario de América. Sin embargo, su uso se ha propagado por todo el mundo. Tanto el hombre como la mujer, los jóvenes y los niños caen presa de ese vicio. Cada cigarrillo contiene alrededor de 35 venenos. La ciencia médica advierte contra los terribles efectos del tabaco. Afecta las arterias que nutren el corazón, los pulmones, el olfato, el estómago, la vista. Está comprobada la relación del hábito de fumar con el aumento del cáncer. Todo aquel que desea ser un buen hijo de Dios, debe limpiarse de ese terrible vicio (2 Timoteo 2:21). Asimismo, contienen drogas y venenos el café, el té y el mate.

### Jesús, nuestro ejemplo y nuestra fuerza

La vida cristiana es una lucha constante. El secreto del triunfo consiste en seguir las pisadas de Jesús (1 S. Pedro 2:21). Requiere espíritu de sacrificio (S. Lucas 9:23; 1 Corintios 9:26, 27), y la renuncia a costumbres indebidas (Tito 2:12, 13). Se necesita una reforma de los hábitos (Romanos 12:2).