



# PINCELADAS DE SALUD



## **COCINAR ES IMPORTANTE**

**“La ciencia culinaria no es una ciencia despreciable, sino una de las más importantes de la vida práctica”.**

**MC, 231**



## LA REFORMA COMIENZA EN TU MESA

**“A fin de hacer del  
movimiento de  
temperancia un éxito,  
la obra de reforma  
debe comenzar en  
nuestras mesas”.**

*Signs of the Times, 6-1-1876*



## EL APETITO Y LA FELICIDAD

**"Era el propósito de Dios  
que la razón gobernara  
los apetitos, y que éstos  
contribuyeran a  
nuestra felicidad..."**

*Manuscrito 47, 1896*



## LO QUE COMES Y LA TENTACIÓN

**“El régimen alimenticio  
tiene mucho que ver  
con la disposición a  
entrar en la tentación y  
cometer pecado”.**

CSRA, 61



## PODER DE LA CONSTITUCIÓN HUMANA

**“El poder de la constitución humana para resistir los abusos que se le imponen es maravilloso; pero el persistente hábito erróneo de beber y comer en exceso debilitará toda función del cuerpo”.**

ECFP, 32.



## EDUCA TUS GUSTOS

**“Todos nuestros hábitos,  
gustos, e inclinaciones  
deben ser educados en  
armonía a las leyes de  
la vida y la salud”.**

*Signs of times, 8-7-1880*



**SE COSECHA  
LO QUE SE SIEMBRA**

**“Cosecharemos lo que sembramos, y solamente los que se ponen a sí mismos en sujeción a la voluntad de Dios son verdaderamente sabios”**

T132





## **VALE LA PENA SER TEMPERANTE**

**“La razón porque muchos de los nuestros caerán en el tiempo de prueba, estriba en el descuido de la temperancia y la complacencia del apetito”.**

**Review and Herald, 21-10-1884**



**LOS NIÑOS DE HOY**  
"Nueve décimas de la  
maldad entre los niños  
de hoy es causada por  
la intemperancia en el  
comer y en el beber".

Review and Herald, 21-10-1884



## **COCINAR ES SAGRADO**

**“Los que cocinan tienen el sagrado deber de aprender a preparar los alimentos de diferentes formas, de modo que sean al mismo tiempo saludables y agradables al paladar”.**

**CS 115**



## LA RELIGIÓN Y EL BUEN PAN

**“Pero hay más religión en  
un buen pan de lo que  
muchos piensan”.**

CS 116



**CORRIGE**  
**LOS MALOS HÁBITOS**  
“Los malos hábitos en  
el comer y el beber  
destruyen la salud y  
con ello, la dulzura de la  
vida”.

CS 116



## MASTICAR BIEN ES BENÉFICO

“El beneficio obtenidos de los alimentos no depende tanto de la cantidad ingerida; ni de la gratificación del paladar depende tanto de la cantidad tragada, como del tiempo que permanece en la boca”.

CS 119



## **DOMINA TUS APETITOS**

**“La decadencia de la virtud y la degeneración de la especie se deben principalmente a la complacencia del apetito pervertido”.**

CS 122



## MESAS CON ALIMENTOS SALUDABLES

**“Nuestras hermanas  
pueden hacer mucho en  
la obra de la salvación  
de los demás, al  
poner sobre sus mesas  
únicamente alimentos  
sanos y nutritivos”.**

CS 125





## ENSEÑE BIEN A LOS NIÑOS

“Con frecuencia se permite a los niños que coman lo que prefieren y cuando quieren, sin tener en cuenta su salud”.

CS 125



## EL OBSTÁCULO PARA LA SANTIDAD

“Debemos aprender que la satisfacción de nuestros apetitos es el mayor obstáculo que se oponga a nuestro progreso intelectual y a la santificación del alma”.



## CARÁCTER MORAL ÍNTEGRO

**"Si no se cuida debidamente el estómago, será trabada la formación de un carácter moral íntegro. El cerebro y los nervios están en relación íntima con el estómago".**



## UNA MADRE VIGILANTE

**“Cada madre debería vigilar cuidadosamente su mesa, y no permitir sobre ella nada que tenga la más leve tendencia a colocar el fundamento de hábitos de intemperancia”.**

**Review and Herald, 6-11-1883**



## **¡CUIDADO CON SATANÁS!**

**“Satanás no es un novicio en la tarea de destruir almas. Sabe bien que si puede conducir a los hombres y las mujeres a hábitos erróneos de comer y beber ha ganado, en alto grado, el dominio de sus mentes y sus pasiones inferiores”.**

**T142**



**LA BENDICIÓN DE DIOS**  
"Con la bendición de  
Dios, el alimento sencillo,  
simple, sostendrá la  
vida, y será lo mejor  
para el cuerpo entero".

Manuscrito 50, 1893



## TODOS SEREMOS PROBADOS

“Todos están siendo probados para ver si aceptan los principios de la reforma pro salud o siguen una conducta de complacencia propia”.

CSRA, 39



## ¿ESTÁS REALMENTE CONVERTIDO?

**“El que está plenamente  
convertido abandonará  
todo hábito y apetito  
envilecedor”.**

Evangelismo, 196





**EDUCA BIEN A TU HIJO**  
"Aquellos que complacen el apetito de un niño y no le enseñan a controlar sus pasiones, puede que más tarde vean el terrible error que han cometido..."

Counsels on Health, 114



## ALIMENTO SANO Y NUTRITIVO

“Para conservar la salud, se necesita una cantidad suficiente de alimento sano y nutritivo. Si procedemos con prudencia, podremos conseguir en casi cualquier país la clase de alimentos que más favorece a la salud”.

MC 229



## **CADA PERSONA ES DIFERENTE**

**“Pero no todos los alimentos sanos de por sí convienen igualmente a nuestras necesidades en cualquier circunstancia. Nuestro alimento debe escogerse con mucho cuidado”.**

MC 228



## **DIOS NOS DIO VARIEDAD DE ALIMENTO**

**“Dios nos ha dado una amplia variedad de alimentos sanos, y cada cual debe escoger el que más convenga a sus necesidades, conforme a la experiencia y a la sana razón”.**

**MC 228**



## **NO FOMENTÉIS EL EXCESO EN EL COMER**

**“No debe haber gran  
variedad de manjares en  
una sola comida, pues  
esto fomenta el exceso  
en el comer y causa la  
indigestión”.**

MC 230



## COME CON GUSTO

**“Error grave es comer tan sólo para agradar el paladar; pero la calidad de los comestibles o el modo de prepararlos no es indiferente. Si el alimento no se come con gusto, no nutrirá tan bien el organismo”.**

MC, 231



**APRENDE A  
COCINAR SALUDABLE**  
"Es un deber sagrado  
para las personas que  
cocinan aprender a  
preparar comidas  
sanas. Muchas almas se  
pierden como resultado  
de los alimentos mal  
preparados".

MC 233



## COME SIN PREOCUPACIONES

**"Al sentarse a la mesa,  
deséchense los cuidados,  
las preocupaciones y  
todo apuro, para comer  
despacio y alegremente,  
con el corazón lleno  
de agradecimiento a  
Dios por todos sus  
beneficios".**

MC 235





## **BUENA ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO**

**“Cuando la actividad cerebral es continua y escasea el ejercicio físico, aun la comida sencilla debe tomarse con moderación”.**

MC 235



## SÉ MODERADO EN EL COMER

“La moderación en el comer se recompensa con vigor mental y moral, y también ayuda a refrenar las pasiones”.

MC 237



## TU CUERPO NO TE PERTENECE

“Nuestro cuerpo es propiedad de Cristo, comprado por él mismo, y no nos es lícito hacer de ese cuerpo lo que nos plazca”.

MC 239



**ENTIENDE  
LAS LEYES DE SALUD**  
"Cuántos entienden  
las leyes de la salud,  
implantadas en ellas  
por Dios, deben sentirse  
obligados a obedecerlas".

MC 239



## RESULTADO DE UNA MALA NUTRICIÓN

**“Las enfermedades y dolencias que prevalecen por doquiera provienen en buena parte de errores comunes respecto al régimen alimenticio”.**

MC 227



## ESCOGE BIEN TUS ALIMENTOS

“Deben escogerse los alimentos que mejor proporcionen los elementos necesarios para la reconstitución del cuerpo. En esta elección, el apetito no es una guía segura”.

MC 227



## EL MEJOR RÉGIMEN ALIMENTICIO

“Los cereales, las frutas  
carnosas, las oleaginosas  
y las legumbres  
constituyen el alimento  
escogido para nosotros  
por el Creador”.

MC 228



## ORO PARA QUE TENGAS SALUD

**"... oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente".**

**3 Juan 2**

**Compilación por: Noemí Gil Gálvez  
produccionesnoam@gmail.com**