



"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"



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



"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

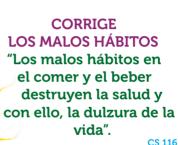


COCINAR ES SAGRADO

"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".



"Pero hay más religión en un buen pan de lo que muchos piensan".



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".



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



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".

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".



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".



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



"Satanás no es un novicio en la tarea de destruir almas. Sabe bien que si puede conducir à los hombres y las mujeres a hábitos erróneos de comer v 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".

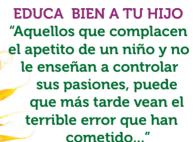
CSRA, 39



¿ESTÁS REALMENTE CONVERTIDO?

"El que está plenamente convertido abandonará todo hábito y apetito envilecedor".

Evangelismo, 196



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".



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".



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".



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".



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".



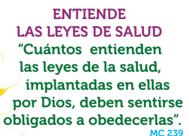
BUENA ALIMENTACIÓN Y EJERCICIO FÍSICO "Cuando la actividad cerebral es continua y escasea el ejercicio físico, aun la comida sencilla debe tomarse con moderación".



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



1.10 233





RESULTADO DE UNA MALA NUTRICIÓN "Las enfermedades y dolencias que prevalecen por doquiera provienen en buena parte de errores comunes respecto al régimen alimenticio".



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".



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



"... 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