



## ¿DEBERÍAMOS USAR CARNE EN NUESTRA ALIMENTACIÓN?

### Una selección de consejos del Espíritu de Profecía

#### **Preparación para la Segunda Venida de Cristo...**

#### **El plan de Dios en la Reforma Alimenticia**

"Una y otra vez se me ha mostrado que Dios está tratando de guiarnos de vuelta, paso a paso, a Su plan original: que el hombre subsista a base de los productos naturales de la tierra. Entre aquellos que esperan la segunda venida del Señor, el comer carne será dejado atrás; la carne dejará de formar parte de su dieta. Nosotros debemos mantener esto en mente y empeñarnos en trabajar firmemente hacia ese fin". *Counsels on Health*, pág. 450.

#### **Elegir los mejores alimentos**

"Para saber cuáles son los mejores comestibles tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre. El que creó al hombre y comprende sus necesidades indicó a Adán cuál era su alimento... Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador". *El Ministerio de Curación*, págs. 227, 228.

"La carne no es esencial para la salud o la fuerza; y si esto no fuera así, el Señor habría cometido un error cuando proveyó alimento para Adán y Eva antes de su caída. Todos los alimentos nutritivos están contenidos en las frutas, las hortalizas, las legumbres y los cereales" *Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 473.

#### **Prepárelos en una manera sencilla y apetitosa**

"Dios le ha provisto al hombre abundantes medios para satisfacer un apetito no pervertido. Ha extendido delante de él los productos de la tierra: una variedad abundante de alimentos que son deliciosos al paladar y nutritivos para el sistema. Nuestro benévolo Padre Celestial nos dice que podemos comer libremente de ellos. Las frutas, los cereales y las legumbres, preparadas de una manera sencilla, libre de especias y grasas en todas sus

formas, constituyen, junto con la leche o la crema, el régimen más saludable. Imparten nutrición al cuerpo, y otorgan un poder de resistencia y un vigor de intelecto que no son producidos por un régimen estimulante". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 109.

### **El apetito no es un guía seguro**

"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 malos hábitos en el comer lo han pervertido. Muchas veces pide alimento que altera la salud y causa debilidad en vez de producir fuerza... Las enfermedades y dolencias que prevalecen por doquiera provienen en buena parte de errores comunes respecto al régimen alimenticio". El Ministerio de Curación, pág. 227.

### **Depravación de los Antediluvianos**

"Los habitantes del mundo antiguo comían y bebían con intemperancia. Consumían carne aunque Dios les había dado permiso para comerla. Comían y bebían con exceso, y sus apetitos depravados eran ilimitados. Se entregaron a una idolatría abominable. Se tornaron violentos y feroces, y tan corrompidos, que Dios no pudo soportarlos durante más tiempo. Su copa estaba rebosante de iniquidad, de modo que Dios limpió la tierra de su contaminación moral mediante un diluvio". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 446.

### **¿Por qué usar alimento de segunda mano?**

"Los que comen carne no hacen más que comer cereales y verduras de segunda mano, pues el animal recibe de tales productos el alimento que lo nutre. La vida que estaba en los cereales y en las verduras pasa al organismo del ser que lo come. Nosotros a nuestra vez la recibimos al comer la carne del animal. ¡Cuánto mejor sería aprovecharla directamente, comiendo el alimento que Dios dispuso para nuestro uso!". Ministerio de Curación, pág. 241.

### **Pocos animales están libres de enfermedad**

"El régimen a base de carne es un asunto serio. ¿Vivirán los seres humanos a base de carne de animales muertos? La respuesta, por la luz que Dios me ha dado es: 'No, decididamente, no'. Las instituciones que promueven la reforma pro-salud deben educar sobre este asunto. Los médicos que pretenden comprender el organismo humano no deben animar a sus pacientes en el reino animal. Según el testimonio de los examinadores muy pocos animales están libres de enfermedad"... Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 463, 464.

### **Todo el sistema corrompido**

\_\_\_\_\_ "He sido instada por el Espíritu de Dios a presentar delante de varias personas el hecho de que sus sufrimientos y escasa salud tienen como causa el no haber prestado atención a la luz que les fue dada sobre la reforma pro-salud. Les he mostrado que su régimen a base de carne, que creían que era esencial, no era necesario, y que puesto que ellos estaban formados de lo que comían, el cerebro, los huesos y los músculos se hallaban en una condición enferma, porque vivían a base de carne de animales muertos; que su sangre se estaba corrompiendo por este régimen impropio; que la carne que consumía era enferma, y su organismo entero se estaba tornando pesado y corrompido. Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, págs. 462, 463.

### **Doblemente censurable ahora**

"La carne no fue nunca el mejor alimento; pero su uso es hoy día doblemente inconveniente, ya que el número de los casos de enfermedad aumenta cada vez más entre los animales. Muchas veces si hubieran visto los animales vivos y conocieran la calidad de su carne, la rechazarían con repugnancia. Continuamente sucede que la gente come carne llena de gérmenes de tuberculosis y cáncer. Así se propagan estas enfermedades también graves". El Ministerio de Curación, pág. 241.

### **Debilita la sangre**

"El uso de carne depreciará la sangre". Testimonies, vol. 2, pág. 368.

### **Tumores cancerosos y el consumo de la carne**

"Las mesas de muchas mujeres que profesan ser cristianas están diariamente puestas con una variedad de platos que irritan el estómago y produce una condición febril en el organismo. La carne constituye el artículo alimenticio principal en las mesas de algunas familias; hasta que su sangre se llena de humores cancerosos y escrofulosos. Sus cuerpos se componen de lo que comen. Pero cuando el sufrimiento y las enfermedades recaen sobre ellos, esto es considerado como una aflicción de la Providencia. Testimonies, vol. 3, pág. 563.

"Si el comer carne fue alguna vez saludable, no lo es ahora. Los cánceres, tumores y las enfermedades pulmonares se deben mayormente a la costumbre de comer carne". Testimonies, vol. 9, pág. 159.

"Por la luz que Dios me ha dado, la frecuencia de cánceres y tumores se debe a una vida basada en el uso de la carne". Medical Ministry, pág. 278.

### **La enfermedad se implanta en el organismo**

"Debido al consumo de carne, que en tan vasto grado se hace en este país, los hombres y las mujeres se están desmoralizando, su sangre se corrompe y las enfermedades se implantan en el organismo. Debido al consumo de carne, muchos mueren, y no entienden la causa". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 494.

### **La verdadera causa no se sospecha**

"Muchos mueren de enfermedades totalmente debidas al consumo de la carne, y la verdadera causa apenas es sospechada por ellos o por otras personas". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. pág. 468.

### **El consumo de pescado y la enfermedad**

"En muchos puntos los peces se contaminan con las inmundicias de que se alimentan y llegan a ser causa de enfermedades. Tal es en especial el caso de los peces que tienen acceso a las aguas de albañal de las grandes ciudades. Los peces que se alimentan de lo que arrojan las alcantarillas pueden trasladarse a aguas distantes y ser pescados donde el agua es pura y fresca. Al servir de alimento llevan la enfermedad y la muerte a quienes ni siquiera sospechan el peligro". Ministerio de Curación, pág. 242.

### **Si desatendemos la reforma pro-salud**

"Si la luz que Dios nos ha dado con respecto a la reforma pro-salud es desatendida, él no obrará un milagro para mantener sanos a los que siguen una conducta tal que los enferma". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 480.

"Entre los adventistas hay algunos que no prestarán oído a la luz que les fue dada con respecto a este asunto. Hacen de la carne parte de su régimen, y son aquejados por la enfermedad. Mientras están enfermos sufren como resultado de su propia conducta errónea y piden raciones de parte de los siervos de Dios. ¿'Pero cómo el Señor actúa en favor de ellos cuando no están dispuestos a hacer su voluntad, cuando rehusan prestar atención a la instrucción divina con respecto a la reforma pro-salud?' Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, págs. 479, 480.

### **No es el alimento adecuado para el pueblo de Dios**

"No prescribimos un régimen definido, pero decimos que en los países donde abundan las frutas, los cereales y las nueces, la carne no es el alimento adecuado para el pueblo de Dios. Se me ha indicado que la carne propende a animalizar la naturaleza, a despojar a los hombres y mujeres del amor y la simpatía que debieran sentir por cada cual, y hace predominar las pasiones bajas sobre las facultades más elevadas del ser... No hacemos del consumo de la carne una condición para la admisión de los miembros; pero debiéramos considerar la influencia que ejercen sobre otros los creyentes profesos que usan carne. Como mensajeros de Dios, no diremos al pueblo: 'Si pues coméis o bebéis o hacéis

otra cosa, hacedlo todo a gloria de Dios". Joyas de los Testimonios, tomo 3, págs. 359, 360.

### **La edificación del carácter y el consumo de la carne**

"Nos componemos de aquello que comemos, y si subsistimos mayormente a base de carnes de animales muertos, participaremos de su naturaleza". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 467.

"Oh, si cada uno pudiera comprender estos asuntos así como me han sido presentados a mí, aquellos que son tan descuidados, tan indiferentes en relación con la edificación de su carácter, aquellos que niegan indulgencia en el consumo de la carne de animales muertos". Healthful Living, pág. 102.

### **Pensamientos claros y consumo de carne**

"Dios quiere que las facultades perceptivas de sus hijos sean claras y capaces de arduo trabajo. Pero si estáis viviendo a base de un régimen de carne no necesitáis esperar que vuestra mente sea fructífera.

Los pensamientos deben ser limpiados; entonces la bendición de Dios descansará sobre su pueblo... Queremos que entiendan que la carne no es el alimento adecuado para ellos. Un régimen tal cultiva las pasiones animales en ellos y en sus hijos. Dios quiere que eduquemos a nuestros hijos en los hábitos correctos de comer, vestir y trabajar". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 465 y 467.

### **La carne obstaculiza el desarrollo de todos nuestros poderes**

"Renuncien los miembros de nuestras iglesias a todo apetito egoísta. Todo centavo gastado en té, café y carne está peor que malgastado; porque estas cosas obstaculizan el mejor desarrollo de las facultades físicas, mentales y espirituales". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 517.

### **Otras consideraciones**

"Los males morales derivados del consumo de la carne no son menos patentes que los males físicos. La carne daña la salud; y todo lo que afecta al cuerpo ejerce también sobre la mente y el alma un efecto correspondiente. Pensemos en la crueldad hacia los animales que entraña la alimentación con carne, y en su efecto en quienes los matan y en los que son testigos del trato que reciben. ¡Cuánto contribuye a distribuir la ternura con que deberíamos considerar a estos seres creados por Dios!" Ministerio de Curación, págs. 242, 243.

"Tenemos los mandamientos de Dios y el testimonio de Jesucristo, que es el Espíritu de Profecía. Gemas inapreciables han de hallarse en la Palabra de Dios. Los que investigan esa Palabra deben mantener su mente clara. Nunca deben complacer el apetito pervertido al comer o beber.

Si lo hacen, el cerebro estará confundido; serán incapaces de soportar el esfuerzo que exige cavar profundamente para encontrar el significado de aquellas cosas que se relacionan con las escenas finales de la historia de la tierra". Testimonios para los Ministros, pág. 114.

### **Déjese la carne**

"Con respecto a la carne todos nosotros podemos decir: déjesela". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 517.

"Mi posición ahora es la de dejar la carne en forma total. Será difícil para algunos hacer esto, tan difícil como lo es para el bebedor de ron abandonar el trago; pero será mejor para ellos que hagan el cambio". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 492.

### **Ni un gramo de carne**

"Las hortalizas, las legumbres, las frutas y los cereales deben constituir nuestro régimen alimenticio. Ni un gramo de carne debiera entrar en nuestro estómago. El consumo de carne es antinatural. Hemos de regresar al propósito original que Dios tenía en la creación del hombre". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 454.

### **Cambios en la dieta**

"Es un error suponer que la fuerza muscular dependa de consumir alimento animal, pues sin él las necesidades del organismo pueden satisfacerse mejor y es posible gozar de salud más robusta. Los cereales, las frutas, las oleaginosas y las verduras contienen todas las propiedades nutritivas para producir buena sangre. Estos elementos no son provistos tan bien ni de un modo tan completo por la dieta de carne. Si la carne hubiera sido de uso indispensable para dar salud y fuerza, se la habría incluido en la alimentación indicada al hombre desde el principio. A menudo, al dejar de consumir carne se experimenta una sensación de debilidad, falta de vigor. Muchos insisten en que esto prueba que la carne es esencial; pero se la echa de menos porque es un alimento estimulante que enardece la sangre y excita los nervios. A algunos les es tan difícil dejar de comer carne como a los borrachos renunciar al trago; y sin embargo se beneficiarían con el cambio.

Cuando se deja la carne hay que sustituirla con una variedad de cereales, nueces, legumbres, verduras y frutas que sea nutritiva y agradable al paladar. Esto es particularmente necesario al tratarse de personas débiles o que estén recargadas de continuo trabajo. Ministerio de Curación, pág. 243, 244.

### **Los substitutos de la carne deben ser bien preparados**

"Especialmente donde la carne no constituye un artículo principal de alimentación la buena preparación de los alimentos es un requisito esencial. Debe prepararse algo para ocupar el lugar de la carne, y esos substitutos deben ser bien preparados, de manera que no se desee la carne..." Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, págs. 476, 477.

## **En guardia contra una dieta deficiente**

"Conozco familias que han cambiado de un régimen a base de carne a otro deficiente. Su alimento está tan mal preparado que repugna al estómago; y estas personas me han dicho que la reforma pro-salud no les asienta, pues están perdiendo su fuerza física. Esta es una razón por la cual algunos no han tenido éxito en sus esfuerzos para simplificar su alimentación. Siguen un régimen pobre. Preparan sus alimentos sin esmero ni variación. No debe haber muchas clases de alimentos en una comida, pero cada comida no debe estar compuesta invariablemente de las mismas clases de alimentos. El alimento debe prepararse con sencillez, aunque en forma esmerada para que incite al apetito" Joyas de los Testimonios, vol. 1, pág. 193, 194.

"Hay en muchos lugares personas a quienes el Señor comunicará ciertamente conocimiento acerca de cómo preparar alimentos sanos y apetitosos, si él ve que están dispuestas a usar con justicia este conocimiento. Los animales están enfermado cada vez más, y no transcurrirá mucho tiempo antes de que los alimentos de origen animal sean descartados por muchos además, de los Adventistas del Séptimo Día. Se han de preparar alimentos sanos, capaces de sostener la vida, a fin de que hombres y mujeres no necesiten comer carne". Joyas de los Testimonios, vol. 3, pág. 132.

## **Excusas ilógicas**

Cuando Satanás toma posesión de la mente, ¡cuán pronto se esfuman la luz y la instrucción que el Señor ha dado en su bondad, de manera que ya no tiene fuerza! ¡Cuántas personas fabrican excusas e inventan necesidades que no existen para sostenerse en su conducta errónea, mientras ponen a un lado la luz y la pisotean! Hablo con seguridad. La mayor objeción a la reforma pro-salud es que este pueblo no vive la reforma, y sin embargo dirá con seguridad que no puede vivir la reforma pro-salud y preservar su vigor.

Encontramos en cada caso una buena razón por la cual ellos no pueden vivir la reforma pro-salud. No la viven, y nunca la han seguido estrictamente, y por lo tanto no pueden ser beneficiados por ella. Algunos caen en el error de pensar que porque descartan la carne no tienen necesidad de reemplazarla con las mejores frutas y legumbres, preparadas en su estado más natural, libre de grasas y especias. Si solamente arreglaran con habilidad las cosas abundantes de las cuales el Creador nos ha rodeado, padres e hijos, empeñados en forma conjunta y con clara conciencia en la tarea, disfrutarían de los alimentos sencillos, y podrían entonces hablar con comprensión de la reforma pro-salud. Los que no han sido convertidos a la reforma pro-salud y nunca la han adoptado, no pueden ser jueces de sus beneficios. Los que se apartan ocasionalmente para gratificar su gusto y comer un pavo engordado u otras carnes, pervierten su apetito, y no son las personas indicadas para juzgar los beneficios del sistema pro-salud. Están gobernados por el gusto, y no por los principios". Testimonies, vol. 2, pág. 486, 487.

"Se ha abierto ante mí la piedra de tropiezo que ha sido el asunto de la dieta para su adelanto espiritual, y la piedra de tropiezo que usted ha puesto en el camino de otros, y todo porque su sensibilidad fue adormecida mediante la gratificación egoísta del apetito. Por la

causa de Cristo mire más hondo, estudie más profundamente y actúe de acuerdo a la luz que Dios ha tenido misericordia en darle a usted y a otros sobre este tema". Medical Ministry, pág. 278.

### **Responsabilidad de los médicos**

"El médico que usa carne y la prescribe no razona de causa a efecto, y en lugar de actuar como un restaurador, induce al paciente por su propio ejemplo a complacer el apetito pervertido.

Los médicos empleados en nuestras instituciones deben ser reformadores en este respecto y en todo otro sentido. Muchos de los pacientes están sufriendo debido a sus errores en la alimentación. Ha de mostrárseles un camino mejor. ¿Pero cómo puede hacerlo un médico que consume carne? Por sus hábitos erróneos estorba su trabajo y lesiona su utilidad". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 343.

"Yo espero que usted, como médico, por precepto y ejemplo, no se opondrá a la luz que Dios me ha dado para iluminar las mentes y traer una reforma cabal. Yo estoy trabajando, esforzándome en este campo, y no cesaré de trabajar contra la práctica del consumo de carne". Unpublished Testimonies in Regard to Flesh Food, pág. 8.

"El Señor llevará a sus hijos hasta el punto en que ellos no tocarán ni gustarán la carne de animales muertos. No prescriba, pues, estas cosas ningún médico que tiene un conocimiento de la verdad para este tiempo. No hay seguridad en el consumo de carne de animales muertos, y dentro de poco tiempo la leche de las vacas también será excluida del régimen del pueblo que guarda los mandamientos de Dios. Dentro de un corto tiempo no será seguro usar ninguna cosa que proceda de la creación animal. Los que acepten sin reservas lo que Dios dice y obedezcan sus mandamientos de todo corazón, serán bendecidos. Él será su escudo protector. Pero con el Señor no se puede jugar. La desconfianza, la desobediencia, el enajenamiento de la voluntad y del camino de Dios, colocarán al pecador en una posición donde el Señor no puede darle su favor divino..." Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, págs. 493, 494.

### **Responsabilidad de los ministros**

"Nuestros ministros, que conocen la verdad, deben despertar al pueblo de su condición paralizada, e inducir a nuestros hermanos a dejar las cosas que crean apetito por la carne. Si descuidan la reforma, perderán poder espiritual, y llegarán a estar cada vez más degradados por la complacencia pecaminosa. En muchos hogares se practican hábitos que disgustan al universo celestial, hábitos que degradan a los seres humanos y los colocan en un nivel más bajo que las bestias.

Que ninguno de nuestros ministros presente un ejemplo malo en el consumo de carne. Vivan ellos y sus familias a la altura de la reforma pro-salud. No animalicen nuestros pastores su propia naturaleza y la naturaleza de sus hijos". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 478.

"Dios ha provisto abundancia de frutas y cereales, los cuales pueden ser saludablemente preparados y empleados en cantidades debidas. ¿Por qué, entonces, continúan los hombres eligiendo carne? ¿Podemos tener confianza en ministros que, sentados en mesa donde se sirve carne, se unen con los demás para comerla?...

'Guardad cuidadosamente los mandamientos de Jehová vuestro Dios'. Todo el que viola las leyes de la salud será visitado seguramente por el desagrado de Dios. ¡Oh, cuánto del Espíritu Santo debemos tener día tras día, si queremos andar con circunspección, negando él yo, y practicando las virtudes del carácter de Cristo!" Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 481.

"Los que han recibido instrucciones acerca de los peligros del consumo de carne, té, café y alimentos demasiado condimentados o malsanos, y quieren hacer un pacto con Dios por sacrificio, no continuarán satisfaciendo sus apetitos con alimentos que saben son malsanos. Dios pide que los apetitos sean purificados y que se renuncie a las cosas que no son buenas. Esta obra debe ser hecha antes que su pueblo pueda estar delante de él como un pueblo perfecto...

Algunos profesos cristianos aceptan ciertas porciones de los Testimonios como un mensaje de Dios, pero rechazan las que condenan sus costumbres favoritas. Tales personas trabajan para su mengua y la de la iglesia. Es de todo punto esencial que andemos en la luz mientras la tenemos. Los que diciendo creer en la reforma pro-salud, niegan sus principios en la vida diaria, causan perjuicio a su alma y producen una impresión desfavorable en la mente de los creyentes y de los no creyentes." Joyas de los Testimonios, vol. 3, págs. 354, 355.

### **El consumo de carne y las instituciones**

No puedo pensar que en la práctica del consumo de carne nos hallemos en armonía con la luz que a Dios le ha agradado darnos. Todos los que están relacionados con nuestras instituciones de salud debieran estar educándose especialmente para subsistir a base de frutas, cereales, legumbres y hortalizas. Si obramos guiados por principios en cuanto a estas cosas, si como reformadores cristianos educamos nuestro propio gusto, y colocamos nuestro régimen en armonía con el plan de Dios, podremos influir en otras personas, en esta materia, lo cual será agradable para Dios". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, págs. 454, 455.

"El Señor me dio claras instrucciones en el sentido de que la carne no debe colocarse ante los pacientes en los comedores de nuestros sanatorios. Se me dio la información de que los pacientes podrían tener carne si, después de escuchar las conferencias que se dan en la sala, todavía insisten en que se les proporcione ese alimento, pero que en tales casos, esa carne deben comerla en sus propias piezas. Todos los ayudantes han de descartar la carne de su alimentación. Pero, como queda dicho anteriormente, si después de saber que no puede colocarse carne en las mesas del comedor, unos pocos pacientes insisten en tenerla, proporciónesele de buen grado en sus propias habitaciones.

Acostumbrados, como muchos están, al uso de carne, no es sorprendente que esperen verla en la mesa del sanatorio.

Sean los alimentos sabrosamente preparados y servidos con gusto. Habrán de prepararse más platos de lo que se necesitaría si se sirviera carne.

Pueden proporcionarse otras cosas, de manera que la carne pueda ser descartada. La leche y la crema pueden ser usadas por algunos". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 342.

### **Responsabilidad de los obreros en instituciones Adventistas**

"Hay algunos en nuestras instituciones que pretenden creer los principios de la reforma pro-salud, y sin embargo se complacen en el uso de carne y otros alimentos que saben que son perjudiciales para la salud. Digo a los tales en el nombre del Señor: No aceptéis puestos en las instituciones mientras rehuséis vivir los principios que esas instituciones representan; porque al hacerlo, hacéis doblemente más dura la tarea de los que enseñan y de los dirigentes que están luchando para conducir la obra en forma justa. Allanad el camino del rey. Dejad de estorbar el camino del mensaje que el Señor envía. Se me ha mostrado que los principios que nos fueron dados en los primeros días del mensaje han de ser considerados tan importantes para nuestro pueblo hoy como lo eran entonces. Hay algunos que nunca han tenido la luz que les fue dada sobre el asunto del régimen. Es tiempo ahora de sacar la luz de debajo del almud para dejarla refulgir con rayos claros y brillantes". Consejos sobre el Régimen Alimenticio, págs. 498, 499.

### **El consumo de carne en nuestras escuelas**

"Se me ha mostrado que no debe servirse a los alumnos de nuestros colegios carne ni otros productos reconocidos como dañinos para la salud". Joyas de los Testimonios, vol. 3, pág. 357.

"Los alumnos aprovecharán mucho más sus estudios, si ellos nunca probaran carne. Cuando la parte animal del ser humano es fortalecido por el consumo de carne, los poderes intelectuales son reducidos proporcionalmente. Una vida religiosa puede ser obtenida con éxito si dejamos de comer carne, porque una dieta así estimula las propensiones a intensas actividades carnales y debilita la naturaleza moral y espiritual. 'La carne lucha contra el espíritu y el espíritu contra la carne'". Medical Ministry, págs. 277, 278.

### **Informes sobre los beneficios de una dieta libre de carne**

"Estoy ahora en mis ochenta y un años, y puedo dar testimonio de que, como familia, no apetece las ollas de Egipto. He conocido algunos de los beneficios que se reciben viviendo según los principios de la reforma pro-salud. Considero un privilegio así como un deber ser una reformadora en este sentido.

Sin embargo lamento que haya tantos miembros de nuestro pueblo que no siguen estrictamente la luz sobre la reforma pro-salud. Aquellos que en sus hábitos violan los

principios de la salud, y no prestan atención a la luz que el Señor les ha dado, sufrirán seguramente las consecuencias.

Describo estos detalles, para que usted sepa cómo contestar a cualquiera que objete mi manera de comer...

Considero que una razón por la cual he podido hacer tanto trabajo, tanto en la predicación como en escribir, es porque me adhiero estrictamente a la temperancia en mi manera de comer. Si se colocan delante de mí varias clases de alimentos, trato de escoger solamente los que yo sé que me caen bien. Así me capacito para mantener claras mis facultades mentales. Rehúso colocar en mi estómago a sabiendas cualquier cosa que produzca fermentación. Este es el deber de todos los reformadores en pro de la salud. Debemos razonar de la causa al efecto. Es nuestro deber ser temperantes en todas las cosas". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 592.

### **Principios generales de reforma**

"He tenido gran luz del Señor sobre el tema de la reforma pro-salud. Yo no he buscado esa luz; no he estudiado para obtenerla; me fue dada por el Señor a fin de que la diera a otros. Presento estos asuntos ante el pueblo insistiendo sobre los principios generales, y a veces, si se hacen preguntas en la mesa a la cual he sido invitada, contesto de acuerdo con la verdad. Pero nunca he hecho un ataque contra ninguno con respecto a la mesa o a su contenido. No considero tal proceder como cortés o propio en absoluto". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 592, 593.

### **Tolerancia para con los demás**

"No me constituyo en criterio de ninguna otra persona. Hay cosas que yo no puedo comer sin sufrir grandes molestias. Trato de descubrir lo que es mejor para mí, y entonces sin decir nada a otra persona, participo de las cosas que puedo comer, y que a menudo son sencillamente dos o tres variedades que no crearán ninguna perturbación en el estómago". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 593.

### **No se imponen reglas rígidas**

"Existe una amplia diferencia en las constituciones y los temperamentos, y las exigencias del organismo difieren grandemente en distintas personas. Lo que sería alimento para uno podría ser veneno para otro; de manera que no pueden sentarse reglas precisas que cuadren con todos los casos. Yo no puedo comer ni una cucharada de salsa hecha con leche, ni tostadas servidas con leche, sin sufrir la consecuencia; pero otros miembros de mi familia pueden comer estas cosas, sin tener ningún mal efecto; por lo tanto yo tomo lo que sienta mejor a mi estómago, y ellos hacen lo mismo. No cruzamos palabras al respecto ni discutimos; todo se mueve armoniosamente en mi gran familia, porque yo no trato de dictar lo que ellos deben o no deben comer". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 593.

## **He sido una fiel reformadora en pro de la salud**

"Cuando recibí por primera vez el mensaje de la reforma pro-salud, yo era débil, y estaba sujeta a frecuentes accesos de desfallecimiento. Pedí ayuda a Dios, y él abrió delante de mí el gran tema de la reforma pro-salud. Me instruyó acerca de que los que guardan sus mandamientos deben ponerse en sagrada relación con él, y que por la temperancia en el comer y en el beber deben conservar su mente y su cuerpo en la condición más favorable para el servicio. Esta luz ha sido una gran bendición para mí. He hecho mi decisión como una reformadora en pro de la salud, sabiendo que el Señor me fortalecería. Tengo mejor salud ahora, a pesar de mi edad, de la que tuve en mis días más jóvenes.

Algunos han informado que yo no he seguido los principios de la reforma pro-salud tales como los defendí con mi pluma; pero puedo decir que he sido una fiel reformadora en pro de la salud. Los que han sido miembros de mi familia saben que esto es cierto". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 594.

## **Petición de E. G. de White a la Asociación General en 1909**

"Si pudiese beneficiarnos el satisfacer nuestro deseo de comer carne, no os dirigiría esta súplica; pero sé que ello es imposible. Los alimentos preparados a base de carne perjudican a la salud física, y debemos aprender a vivir sin ellos. Los que están en situación de poder seguir un régimen vegetariano, pero prefieren seguir sus propias inclinaciones en este asunto, comiendo y bebiendo como quieren, irán descuidando gradualmente la instrucción que el Señor ha dado tocante a otras fases de la verdad presente, perderán su percepción de lo que es verdad y segarán con toda seguridad lo que hayan sembrado". Joyas de los Testimonios, vol. 3, pág. 357.

## **La reforma pro-salud en un deber**

"Como pueblo, debiéramos realizar progresos proporcionales a la luz que hemos recibido. Es deber nuestro comprender y respetar los principios de la reforma pro-salud". Joyas de los Testimonios, vol. 3, pág. 358.

## **¿No es tiempo?**

¿No es tiempo ya de que todos prescindan de consumir carne? ¿Cómo pueden seguir haciendo uso de un alimento cuyo efecto es tan pernicioso para el alma y el cuerpo los que se esfuerzan por llevar una vida pura, refinada y santa, para gozar de la compañía de los ángeles celestiales? ¿Cómo pueden quitar la vida a seres creados por Dios y consumir su carne con deleite? Vuelvan más bien al alimento sano y delicioso que fue dado al hombre en el principio, y tengan ellos mismos y enseñen a sus hijos a tener misericordia de los seres irracionales que Dios creó y puso bajo nuestro dominio". Ministerio de Curación, pág. 244.

### **Delante de Dios un pueblo perfecto**

"Los que han recibido instrucciones acerca de los peligros del consumo de carne, té, café y alimentos demasiado condimentados o malsanos, y quieren hacer un pacto con Dios por sacrificio, no continuarán satisfaciendo sus apetitos con alimentos que saben son malsanos. Dios pide que los apetitos sean purificados y que se renuncie a las cosas que no son buenas.

Esta obra debe ser hecha antes que su pueblo pueda estar delante de él como un pueblo perfecto". Joyas de los Testimonios, vol. 3, pág. 354.

### **Dios está trayendo a su pueblo de vuelta**

"Se me ha mostrado reiteradamente que Dios está trayendo a su pueblo de vuelta a su plan original, esto es, el de no subsistir a base de carne de animales muertos. Él quiere que enseñemos a la gente un método mejor.

Si se descarta la carne, si el gusto no es educado en esa dirección, y si se estimula el apetito por las frutas y los cereales, pronto ocurrirá lo que Dios quiso que fuera en el principio. Su pueblo no usará nada de carne". Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 96.

Ellen G. White State  
General Conference of Seventh-Day Adventists  
Universidad de Washington, D. C.  
October 5, 1960

Centro White  
Montemorelos  
Mayo 21, 1979