



¿Jamás se debieran comer frutas y vegetales en la misma comida?

Unos amigos y yo estábamos teniendo una discusión acerca de comer frutas y vegetales en una misma comida. ¿Qué es lo que determina lo que es una fruta y lo que es un vegetal? Además, ¿qué sugirió Elena White sobre este tema y dónde puedo encontrarlo?

Aquí hay algunas declaraciones de la Sra. White sobre este tema, tal como fueron encontradas en la recopilación *Consejos sobre el Régimen Alimenticio*:

No debe haber gran variedad de manjares en una sola comida, pues esto fomenta el exceso en el comer y causa indigestión. No conviene ingerir frutas y verduras en la misma comida, pues a las personas de digestión débil esta combinación les produce muchas veces desórdenes gástricos e incapacidad para el esfuerzo mental. Es mejor consumir la fruta en una comida y las verduras en otra (133).

Esta es una razón por la cual algunos no han tenido éxito en sus esfuerzos para simplificar su alimentación... 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... Comed mayormente fruta y verduras (235).

En una visión recibida durante la noche, parecía que el pastor— se había enfermado, y un médico experimentado le dijo a Ud.: “He tomado nota de su régimen alimenticio. Ud. Come una gran variedad en una sola comida. Las frutas y las verduras tomadas en una misma comida producen acidez de estómago; de esto resultad impureza en la sangre, y la mente no está clara porque la digestión es imperfecta” (134).

Algunos creen honradamente que un régimen adecuado se compone especialmente de gachas El alimentarse mayormente a base de gachas o papillas no aseguraría la salud de los órganos digestivos; porque este alimento es demasiado inconsistente o blando. Estimúlese el consumo de frutas, legumbres, hortalizas y pan... Si queremos preservar la mejor salud, debemos evitar consumir verduras y frutas en la misma comida. Si el estómago es débil, habrá trastornos, el cerebro se confundirá, y resultará inepto para realizar esfuerzo mental. Téngase la fruta en una comida y las verduras en la próxima (472).

Básicamente hablando, la fruta es la porción de la planta que lleva la semilla, mientras que el vegetal podría ser otra porción de la planta.



Mientras que cualquiera de nosotros es libre de decidir cómo aplicar estas declaraciones, sencillamente mencionaré que las precauciones de la Sra. White contra el comer frutas y vegetales en la misma comida parecen relacionarse sobre dos problemas: demasiada variedad de alimentos en una comida (lo que nos tienta a comer demasiado), y las necesidades de algunos que poseen órganos digestivos débiles. La misma Sra. White no separaba rígidamente las frutas y las verduras en su propia dieta, tenemos reportes favorables de ella acerca de comidas en las cuales son mencionados elementos de ambas categorías.

A la luz de estas cosas, me parece que aquellos que tengan cualquiera de los dos problemas que la Sra. White menciona al respecto, harían bien en seguir este consejo. Parece haber sido dado especialmente para ellos. Puede ser que otros no necesiten preocuparse, sino que de vez en cuando pueden tener ambos en la misma comida, como la misma Sra. White lo hizo.

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS
MONTEMORELOS, N.L. MÉXICO

Av. Libertad 1300 Pte. Apdo. 16
Tel. (826) 263 0900 ext. 152, 153
www.centrowhiteum.org.mx

DECLARACIÓN DE MISIÓN

"Cuidar, proteger, traducir y hacer circular los escritos de la Sra. Elena G. de White y otros documentos históricos de la Iglesia Adventista del Séptimo Día en Interamérica. Promover y facilitar la investigación seria, honesta y verdadera de contenidos teológicos e históricos; y así, contribuir a la formación de líderes capaces y calificados para cumplir con la misión de llevar el evangelio a todo el mundo"