



ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

TEXTO BÍBLICO BASE: 1 Corintios 6:19 y 20.

¿No se dan cuenta de que su cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien vive en ustedes y les fue dado por Dios? Ustedes no se pertenecen a sí mismos... Honren a Dios con su cuerpo. (Versión Nueva Traducción Viviente)

OBJETIVOS:

- A. Reafirmar que una alimentación adecuada es fundamental para el crecimiento y mantenimiento de los seres vivos, según la Biblia.
- B. Entender que la voluntad de Dios es que tengamos nuestro alimento diario.
- C. Comprender la responsabilidad ante Dios sobre nuestra alimentación y salud.
- D. Identificar que la alimentación es un tema país que debemos abordar desde las iglesias también.

INTRODUCCIÓN.

Debemos conocer que como sociedad estamos viviendo toda una problemática sobre lo que significa una nutrición adecuada, principalmente por su asociación con enfermedades crónicas no transmisibles (dislipidemia, diabetes, hipertensión arterial), y en incremento del síndrome metabólico, obesidad, etc.

DEFINICIONES A CONSIDERAR:

Alimento: Producto natural o elaborado que tomamos los seres vivos y que proporciona a nuestro organismo las sustancias nutritivas y energía que necesitamos para vivir.

Nutrición: Es principalmente el aprovechamiento de los nutrientes (de los alimentos), manteniendo el equilibrio para los procesos de absorción, digestión, metabolismo y eliminación.

Golosina: (de goloso) Es un manjar generalmente dulce, cuyo único valor nutritivo es el azúcar (u otros carbohidratos) o grasa, escaso o nulo en proteínas y minerales y está destinado a satisfacer un gusto o antojo.

Comida chatarra: comida que en términos nutricionales no nos aporta nada (papas fritas, hamburguesas, gaseosas etc.)

CONTENIDO:

a) Dios explica algunas verdades espirituales usando alimentos.

Fuimos creados de tal manera que para vivir necesitamos alimentarnos, por lo tanto, nuestro bienestar tanto físico como espiritual depende de las decisiones que tomemos cada día. De manera personal, familiar y comunitaria viviremos las consecuencias de estas decisiones.



A continuación se presentan ejemplos:

1. **Miel** = La Palabra de Dios. Salmo 19:10
2. Yo soy el **pan** de vida = Jesús. Juan 6:33-35
3. Yo soy el **agua** viva = Jesús. Juan 4:14
4. Yo soy la **vid** verdadera = Jesús. Juan 15:1-5

b) La Biblia enseña que nuestra relación con Dios y nuestro prójimo está relacionada con los alimentos.

Somos una sociedad que establece interacciones en torno a alimentos, pues lo usamos al reunimos para celebrar, compartir, conversar, etc. También nuestro amor hacia el prójimo se muestra mediante nuestra capacidad de compartir lo que tenemos. Finalmente, Dios nos da el alimento de cada día, Él es nuestro proveedor (Mateo 6:11)

A continuación se señalan algunos ejemplos:

1. En el principio Dios planto un huerto para el hombre. Génesis 2:8-9^a
2. En el Éxodo Dios proveyó para su pueblo, en cambio ellos añoraban los sabores y aromas que tuvieron en la esclavitud. Éxodo 16.
3. Dios nos hace responsables de nuestro prójimo respecto a los alimentos. Stgo 2:15-16; Mat14:15-21
4. Los primeros creyentes siguieron el ejemplo de Jesús respecto a compartir alimentos. Hechos 2:44-47

c) En el A.T. Dios hace prohibición de consumir algunos alimentos. En el nuevo pacto tenemos la libertad de elegir en conciencia.

Esto lo señalaría Levítico 11; 7:22-26; Mateo 15:11; Col. 2:16; 1º Timoteo 4:1-5; Romanos 14:12-23.

d) La alimentación en la Biblia.

Al comienzo los hebreos se alimentaban principalmente de pan y de los productos de sus ganados, como la leche fresca o agria, y en ocasiones carne (Gn. 18:7,8; Jue. 5:25). También comían miel silvestre (Jue. 14:8,9). Cuando se instalaron en Palestina, complementaron su alimentación con los productos de sus huertos, viñas y campos: lentejas, calabacines, habas, garbanzos, grano tostado (2 S. 17:28), granadas, higos, uvas pasas, aceitunas, etc. (Nm. 13:23; 20:5; Mt. 7:16). El mosto y el vinagre eran bebidas muy usadas.

También se comía pescado, langostas y huevos (1 R. 4:23; Neh. 13:16; Mt. 4:18; Lc. 11:12). Las comidas más simples se componían de pan y lentejas (Gn. 23:34), o de otros potajes (2 R. 4:38), o de pan y vino (Gn. 14:18), o de grano tostado y vinagre (Rt. 2:14). Abraham festejó a sus huéspedes ofreciéndoles: mantequilla, leche, tortas de flor de harina, y carne de un becerro (Gn. 18:3-8). La mesa de los ricos y de los grandes ofrecía una diversidad mayor de alimentos (1 R. 4:22, 23; Neh. 5:18).



e) La Alimentación actual.

Hoy es especialmente importante saber elegir lo que consumiremos, ya que existe una gran variedad de oferta de productos comestibles pero que están muy lejos de ser un buen alimento. Debemos ser críticos ante la industria alimentaria que promoverá el consumo indiscriminado a pesar de los riesgos para nuestra salud.

El Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) señala que es necesario comer **variado, rico y entretenido**. Siguiendo estas tres simples características se tendrán los nutrientes que se necesitan, en la cantidad justa y sin pasar hambre. Es necesario comer frutas y verduras diferentes, lácteos (leche, yogurt, quesillo y queso), carnes, legumbres (porotos, garbanzos, lentejas), masas, entre otros.

El Ministerio de Salud propone una guía para una dieta balanceada que señala:

Consumir 3 veces en el día productos lácteos como leche, yogur, quesillo o queso fresco, de preferencia semidescremados o descremados.

Los lácteos tienen calcio, un micronutriente importantísimo para que huesos y dientes estén sanos; muchas vitaminas que se necesitan para cuidar órganos tan importantes como la piel y los ojos; y muchas proteínas. Pero también es importante saber que a partir de los dos años de edad, es mejor tomar y comer lácteos semidescremados o descremados, porque tienen los mismos nutrientes pero sin las grasas que hacen engordar.

Comer al menos 2 platos de verduras y 3 frutas de distintos colores cada día.

Las frutas y las verduras son alimentos que disminuyen el riesgo de enfermarse de cáncer o del corazón, ayudan a que la digestión funcione bien, a bajar el colesterol y previenen la obesidad. Tienen vitaminas, minerales, fibra y antioxidantes, lo que significa que si se comen 5 porciones de frutas y verduras todos los días, variados y de colores, el cuerpo recibirá los nutrientes que necesita.

Comer porotos, garbanzos, lentejas o arvejas al menos dos veces por semana, reemplazando la carne.

Tienen proteínas, minerales, vitaminas y fibras. Además si se cocinan con cereales como el arroz entregan proteínas que reemplazan a la carne sin tener la cantidad de grasas que ésta tiene, y a un precio mucho menor.

Comer pescado, mínimo 2 veces por semana, cocido, al horno, al vapor, a la plancha o enlatado.

Aporta proteínas, hierro, zinc y un tipo de grasa que nos hace bien, que es el omega 3, muy importante para prevenir enfermedades cardiovasculares y para ayudar en el desarrollo de nuestro sistema nervioso. El atún y el jurel enlatado son ricos y económicos.



Preferir los alimentos con menos grasas saturadas y colesterol.

Comer grasas saturadas, incluyendo las trans, aumentan el nivel de colesterol y hay riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Hay que disminuir el consumo de grasas por lo cual es fundamental leer las etiquetas y preferir los alimentos que tienen menos grasa, porque hay muchos alimentos envasados en los que la grasa no es visible, como las cecinas, golosinas, cereales, galletas y helados.

También es necesario comer menos frituras y consumir alimentos que aportan grasas de buena calidad como las paltas, aceitunas y nueces. Pero, recuerda, todo con moderación.

Reducir el consumo habitual de azúcar y sal.

Los chilenos estamos acostumbrados a consumir mucha más sal. Nos gusta comer con el salero en la mesa y, muchas veces, le echamos sal a la comida ¡antes de probarla! Además productos procesados y enlatados tienen demasiada sal. Por esto es importante revisar la información nutricional de la etiqueta para escoger aquellos alimentos de bajo contenido en sodio.

El azúcar aporta muchas calorías, afectan nuestra alimentación, engordan, estimulan las caries y pueden afectar la calidad de vida, no solamente de los adultos sino también de niños y adultos mayores.

Tomar 6 a 8 vasos de agua al día.

No hay que incluir bebidas, néctares y jugos azucarados, los que aportan una cantidad innecesaria de calorías y son muy consumidas especialmente por niños y jóvenes.

¿Qué son los nutrientes?

Son sustancias que están en los alimentos que comemos. Hay de dos tipos:

Los **macronutrientes**, que son la bencina del cuerpo porque aportan las calorías, es decir energía. Macronutrientes son las proteínas, los hidratos de carbono o carbohidratos y las grasas o lípidos.

Los **micronutrientes**, que son las vitaminas y minerales, que se necesitan para que ayuden a transformar lo que comemos en energía, o para usar esa energía y conseguir que el cuerpo se mueva y funcione correctamente.

| Nutriente | ¿Dónde se encuentran? | Recuerde |
|------------------|--|---|
| Proteínas | De origen animal: pescados, mariscos, carnes, leche, yogur, huevos y queso De origen vegetal: legumbres, semillas secas como nueces y almendras, pan y pastas | si come legumbres, alimento con proteínas de origen vegetal, combínelos con cereales como arroz o fideos, para mejorar el aporte de aminoácidos esenciales y tratar de alcanzar la calidad proteica de los alimentos de origen animal |



| Nutriente | ¿Dónde se encuentran? | Recuerde |
|--------------------------------------|--|---|
| Hidratos de Carbono Carbohidratos | H de C Complejos: Cereales como arroz, maíz, cebada, centeno, trigo y avena, o legumbres como los porotos, lentejas, garbanzos, arvejas. papas y pastas H de C simples : azúcar y miel | Alimentos procesados como las bebidas gaseosas, jugos, chocolates, pasteles, helados, mermeladas y frutas en conserva también son una fuente de H d C simples, pero es recomendable controlar su consumo, ya que no son una buena fuente de fibra y su consumo excesivo se relaciona con el incremento de peso y otras enfermedades |
| Lípidos Grasas | Grasas de origen vegetal: aceites de comer como de maravilla, pepita de uva etc, paltas, aceitunas y semillas secas como nueces y almendras. Grasas de origen animal: como la manteca, mantequilla, mayonesa, cecinas y embutidos | El consumo excesivo de las grasas saturadas, aumentan el colesterol y otros lípidos sanguíneos. |

CONCLUSIÓN.

Debemos agradecer a Dios por los alimentos de cada día, creyendo que él provee para mí y mi familia. Cuando llevemos alimentos para el hogar, debemos hacerlo en conciencia, prefiriendo los más nutritivos y menos calóricos, considerando mi salud y bienestar físico y el de toda la familia. Este es un tema que como iglesia lo estamos abordando desde la fe, pero también desde la ciencia.

COMPROMISO.

“Señor me comprometo a tomar decisiones responsables de mi alimentación y salud. Sabiendo que tú provees de lo que es vital y bueno para mí, dándote gracias cada día por tu provisión. Así podre servirte mejor. Amén”.

Fuentes:

www.minsal.cl

www.inta.cl

www.eligevivirsano.cl

Bibliografía:

Vila, Escuain. Nuevo Diccionario Bíblico Ilustrado. Edit. Clie.

Diccionario Manual de la Lengua Española Vox. © 2007 Larousse Editorial, S.L.