

CAPÍTULO 30

¿EL COMER CARNE ARRUINA TU ESPIRITUALIDAD?

Somos lo que comemos. Suelo decir que si no te gusta cómo eres, cambia tu alimentación. Los jugos y fluidos de los alimentos que consumimos pasan al torrente sanguíneo, y estamos compuestos de lo que comemos. Nuestros huesos, músculos, piel y, sí, nuestro cerebro, están hechos de lo que entra por nuestros labios. ¿De qué está compuesto tu cerebro y cómo influye tu alimentación en su funcionamiento? Hay nutrientes que favorecen la agudeza mental y alimentos que la dificultan.

Al abordar este tema, quiero asegurarme de que no se nos escapen las experiencias de los judíos. Se dice que, en el desierto, los hijos de Israel ansiaban, o deseaban con ansias, una dieta de carne.

“Y la multitud mixta que estaba entre ellos cayó en codicia; y los hijos de Israel volvieron a llorar, y dijeron: “¿Quién nos dará carne para comer?” 1

Como expresaba una famosa campaña publicitaria, la pregunta era: “¿Dónde está la carne?” 2

Ahora, los antojos de una dieta a base de animales, no eran únicos de su era. Las adicciones, también como los antojos de carne son universales. ¿Alguna vez te has preguntado por qué se les hace difícil a algunas personas dejar de comer carne? Una razón por la que esto sucede es por la habilidad de la carne de estimular los mismos receptores que la heroína estimula en el cerebro. Es correcto, los adictos a la heroína experimentan los mismos desafíos al tratar de dejar el hábito de la heroína, como lo es para los carnívoros dejar la carne. 3

Al igual que con la adicción a la heroína, las verdaderas realidades de la vida quedan eclipsadas por la búsqueda impulsiva de la sustancia adictiva, en este caso: la carne. De hecho, se dice que los israelitas antepusieron la carne a su propia salvación. Analicemos esto en la Biblia. Se nos dice que, al codiciar la carne en el desierto, los israelitas

endurecieron sus corazones y provocaron a Dios, lo que les impidió entrar en Canaán y encontrar la paz.

« Si hoy escucháis su voz, no endurezcáis vuestro corazón, como en la provocación, como en el día de la prueba en el desierto; cuando vuestros padres me tentaron, me pusieron a prueba», «a quienes juré en mi ira que no entrarían en mi reposo». 4

¿En qué consistió la “provocación”? ¿Cómo provocaron a Dios?

«Y pecaron aún más contra él, provocando al Altísimo en el desierto. Y tentaron a Dios en sus corazones, pidiendo carne para satisfacer sus deseos pervertidos.» «Porque no creyeron en Dios, ni confiaron en su salvación.» 5

Dios quería llevar a los israelitas de vuelta a Canaán. Dios quiere llevarnos de vuelta al cielo y a la nueva tierra; al Edén restaurado, un jardín restaurado y un pueblo restaurado. Por lo tanto, nuestro desafío, en esencia, es recuperar el Jardín del Edén. Esto requerirá lucha, atravesar un tiempo de prueba y dificultad.

La razón por la que muchos de nosotros caeremos en tiempos de angustia es por la falta de templanza y la indulgencia de los apetitos. Moisés predicó mucho sobre este tema, y la razón por la que el pueblo no llegó a la tierra prometida fue por la reiterada indulgencia de los apetitos. Nueve décimas partes de la maldad entre los jóvenes de hoy es causada por la intemperancia en la comida y la bebida. Adán y Eva perdieron el Edén por la satisfacción de sus apetitos, y nosotros solo podemos recuperarlo mediante la negación de los mismos. 6

¿Alguna vez has deseado mejorar tu rendimiento mental? Está documentado que el rendimiento cerebral de quienes consumen carne se ve afectado.

En un estudio sobre dieta y rendimiento mental, Granic y Nyaradi descubrieron que una dieta occidental rica en carne roja, patatas con salsa espesa y mantequilla limitaba significativamente la función cerebral.^{7,8} El buen funcionamiento cerebral determina la claridad de la percepción espiritual de Dios y su voluntad.

La carne no es el único alimento que puede afectar negativamente el rendimiento cerebral. Los alimentos refinados, especialmente el azúcar, impactan negativamente la función cerebral y la capacidad de aprendizaje. La mayoría de las personas desean que su cerebro pueda comprender y retener todo lo posible, pero el investigador Molteni descubrió en sus experimentos de laboratorio que una dieta rica en grasas animales y azúcar reduce significativamente la capacidad de aprender y desarrollar nuevas conexiones neuronales.⁹ ¡Esto es similar a comer carne! «Y según lo que he aprendido, el azúcar, cuando se consume en exceso, es más perjudicial que la carne». ¹⁰

¿Qué dice la Biblia sobre el impacto del consumo de carne en el alma de una persona? ¿Acaso comer carne arruina la vida espiritual? Como siempre, la Biblia es muy clara.

«Pero codiciaron en exceso en el desierto, y tentaron a Dios en la soledad. Y él les concedió lo que pidieron; pero envió flaqueza a sus almas.» ¹¹

Esto se confirma en investigaciones modernas que analizan el impacto de los alimentos de origen animal en la salud psicológica. En un estudio sobre salud psicológica, el investigador Beezhold demostró que las dietas vegetarianas se asocian con estados de ánimo más saludables y menos emociones negativas, en comparación con una dieta que incluye carne. Por otro lado, descubrió que restringir el consumo de carne, pescado y aves puede mejorar el estado de ánimo.^{12,13}

Ahora bien, está la Cena del Señor, o la mesa del Señor, y está la mesa de los demonios. «No podéis beber la copa del Señor y la copa de los demonios; no podéis participar de la mesa del Señor y de la mesa de los demonios». ¹⁴

¿Qué se podría encontrar para comer en la mesa del diablo? Zacarías puede ayudarnos a comprender qué hay en la mesa del diablo.

«Y el SEÑOR me dijo: Toma aún los aperos de un pastor insensato. Porque he aquí que yo levantaré en la tierra un pastor que no visitará a las ovejas

desamparadas, ni buscará a los jóvenes, ni curará a las heridas, ni apacentará a las que no pueden moverse ; sino que comerá la carne de los más gordos». ¹⁵

¿Por qué querría Satanás que la gente comiera carne?

El Dr. Morrow tomó 200 conejos de Nueva Zelanda y los dividió en cinco grupos de aproximadamente 40 conejos cada uno. Cada grupo recibió una dieta diferente, desde el alimento estándar para conejos, pellets de alfalfa, hasta hamburguesas. Los conejos que recibieron hamburguesas necesitaron más tiempo para acostumbrarse a la dieta de carne. Pero una vez que desarrollaron gusto por ella, rechazaron sistemáticamente el pienso suplementario para conejos. Su preferencia por las hamburguesas era tan fuerte que podían pasar varios días sin comer las verduras disponibles, esperando a que se les sirviera la hamburguesa.

Normalmente, los conejos son animales pacíficos, pero la dieta de hamburguesas provocó un cambio drástico en su personalidad. Se volvieron agresivos. Eran propensos a matar y comerse a sus crías. No era raro que pelearan a muerte. A veces, si uno de los conejos moría, los demás se volvían caníbales. Finalmente, el cuidador tuvo que tener mucho cuidado al manipular a estos conejos que comían hamburguesas para evitar ser mordido. El propio cuidador, tras notar el cambio en los conejos, se hizo vegetariano.

El Dr. Morrow continuó explicando que el hombre se considera omnívoro, o tanto herbívoro como carnívoro, y sin embargo, se ha reconocido ampliamente que si uno desea tener un luchador duro y feroz en el ser humano, esto se puede lograr con una dieta de carne en oposición a la dieta vegetariana. Afirmó que esto es bien sabido en los círculos del boxeo. Testificó personalmente la diferencia que notaba en sí mismo al seguir una dieta vegetariana en comparación con una dieta carnívora. Se sentía mucho más agresivo con la dieta carnívora. Concluyó que, para fortalecer aquellas características asociadas con un nivel superior de espiritualidad, una dieta vegetariana sería beneficiosa. ¹⁶

La carne no es el único alimento conocido por incitar a la agresión. Esta característica violenta también puede ser provocada por una dieta rica en azúcar, especialmente proveniente de refrescos. Solnick , investigador científico, ha demostrado que los estudiantes que consumen más refrescos

azucarados presentan un comportamiento más agresivo hacia sus compañeros.^{17,18}

La Biblia emplea metáforas para ayudarnos a comprender mejor los asuntos espirituales. Un ejemplo es la idea de que Jesús era el maná que Israel comió en el desierto. Jesús dice: «Yo soy el pan vivo que descendió del cielo; si alguno come de este pan, vivirá para siempre; y el pan que yo daré es mi carne, la cual daré por la vida del mundo».¹⁹ Surge entonces la pregunta: si el maná representaba a Jesucristo, ¿qué representa la carne que tanto ansiaban?

Pablo afirma que, al seducir a los israelitas para que desearan una dieta carnívora, Satanás los derrotó en el desierto, y eso lo podemos aprender de su fracaso.

«Pero Dios no se complació con muchos de ellos, pues fueron derribados en el desierto. Estas cosas nos sirvieron de ejemplo para que no codiciemos lo malo, como ellos lo codiciaron». «Todas estas cosas les sucedieron como ejemplo, y están escritas para nuestra instrucción, a quienes nos ha alcanzado el fin de los tiempos». ²⁰

El comportamiento puede deteriorarse significativamente con una dieta basada en carne. El investigador Oddy descubrió que el comportamiento de los adolescentes mejora significativamente con una dieta de frutas y verduras frescas en comparación con una dieta basada en carne.²¹

La reforma alimentaria debe ser progresiva. A medida que nos acercamos a la Canaán celestial, nuestra dieta se asemejará cada vez más a la del cielo.

«Que la reforma alimentaria sea progresiva. Díganles que pronto llegará el momento en que no será seguro consumir huevos, leche, crema o mantequilla, porque las enfermedades en los animales aumentan en proporción al aumento de la maldad entre los hombres.» «Que enseñen a la gente a conservar la salud y aumentar la fuerza evitando la excesiva cocción que ha llenado el mundo de enfermos crónicos. Con el ejemplo y la palabra, dejen claro que los alimentos que Dios le dio a Adán en su estado sin pecado son los mejores para el hombre en su búsqueda por recuperar ese estado sin pecado.» ²²

¿A qué se refería Jesús cuando mencionó un ayuno para sus seguidores?

«Y le dijeron: ¿Por qué los discípulos de Juan ayunan con frecuencia y oran, y también los discípulos de los fariseos, mientras que los tuyos comen y beben? Él les respondió: ¿Acaso pueden hacer ayunar a los invitados a la boda mientras el novio está con ellos? Pero vendrán días en que el novio les será quitado; entonces sí ayunarán en aquellos días». ²³

Josefo, el gran historiador de los judíos, hace observaciones muy interesantes sobre el sistema de sacrificios. En la época en que Jesús anunció una era de ayuno, el sistema de sacrificios aún estaba en pleno apogeo. Josefo estima que, hacia el final de las fiestas judías, la Pascua se asociaba con el sacrificio de 255,000 animales.²⁴ De hecho, el sistema de sacrificios, tal como se practicaba en los días de Israel, prácticamente requería la ocupación de pastor y, por lo tanto, propiciaba una dieta carnívora. Al leer los relatos sobre la alimentación de los héroes bíblicos posteriores al diluvio, uno podría llegar a la conclusión de que todo el mundo consumía carne.

Jesús vino a cumplir las profecías. Una de ellas predijo el fin del sistema de sacrificios, que, como ya hemos señalado, hacía que el consumo de carne pareciera tan natural.

«Y él confirmará el pacto con muchos durante una semana; y a la mitad de la semana hará cesar el sacrificio y la ofrenda», ²⁵

Jesús estaba transformando la economía de la iglesia cristiana primitiva, pasando de una basada en animales a una basada en alimentos vegetales. Los primeros discípulos estaban adoptando el Nuevo Testamento o la nueva dieta de la iglesia cristiana. Esto se refleja en el menú de la Cena del Señor.

«Y prepararon la Pascua». «Y les dijo: “¡Cuánto he deseado comer esta Pascua con vosotros antes de padecer! Porque os digo que no volveré a comerla hasta que se cumpla en el reino de Dios”. Tomó entonces la copa, dio gracias y dijo: “Tomad esto y repartidlo entre vosotros, porque os digo que no beberé más del fruto de la vid hasta que venga el reino de Dios”. Tomó también el pan, dio gracias, lo partió y se lo dio, diciendo: “Esto es mi cuerpo, que por vosotros es entregado; haced esto en memoria mía”. Asimismo, después de la cena, tomó la copa y dijo: “Esta copa es el nuevo pacto en mi sangre, que por vosotros es derramada”». ²⁶

De este pasaje se desprende claramente que todo lo que se sirvió en la Cena del Señor estará presente en el Cielo. El Cielo es un lugar de paz y no violencia. Ningún alimento se servirá que implique el

sufrimiento de animales inocentes. El león se acostará con el cordero y ninguno temerá que Jesús o nosotros queramos devorarlos.

Jesús estaba preparando a sus discípulos para la larga travesía de la época oscura de la Edad Media, hasta su regreso para recibirlos como suyos. ¿Estamos colaborando con Él en la preparación para la traslación?

«Los cereales y las frutas, preparados sin grasa y en forma tan natural como sea posible, deben ser el alimento destinado a todos aquellos que aseveran estar preparándose para ser trasladados al Cielo. Cuanto menos excitante sea nuestra alimentación, tanto más fácil será dominar las pasiones. La complacencia del gusto no debe ser consultada sin tener en cuenta la salud física, intelectual o moral.» 27

Nuestro objetivo es acostumbrarnos aquí a la alimentación que sabemos que Dios nos proporcionará cuando alcancemos las glorias del cielo. Necesitamos progresar hacia la alimentación celestial.

En resumen: el menú de la Cena del Señor era algo que Jesús podría compartir con nosotros en el cielo. Al parecer, Jesús estaba instaurando una nueva era alimentaria para su iglesia. Estaba poniendo fin al consumo de carne y dando comienzo a una era de ayuno de la carne y el comienzo de una dieta de alta categoría. Esto se describe como un ayuno que duraría hasta la segunda venida del esposo.

¿Cómo podían ayunar los invitados a la boda mientras el novio aún estaba con ellos? Pero cuando Él regresara al cielo, dejando a sus discípulos solos ante la incredulidad y las tinieblas del mundo, entonces convendría que la iglesia ayunara y guardara luto hasta que su Señor ausente volviera por segunda vez. 28

La carne no formaba parte de la preparación de Jesús para ir a encontrarse con el diablo en el desierto.

«Y Jesús, lleno del Espíritu Santo, regresó del Jordán y fue llevado por el Espíritu al desierto, donde fue tentado por el diablo durante cuarenta días. Y en aquellos días no comió nada; y cuando se cumplieron, tuvo hambre.» 29

Debemos seguir a Jesús en todo, como debieron hacerlo los hijos de Israel, incluso en sus elecciones alimenticias.

Aunque Cristo sufría los más agudos dolores del hambre, resistió la tentación. Rechazó a Satanás con la misma Escritura que le había dado a Moisés para que la repitiera al Israel rebelde cuando su dieta era limitada y clamaban por carne en el desierto: «No solo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios».30

Debemos imitar a Jesús en su uso de las Escrituras para enfrentar la tentación y en su elección de dieta como preparación para la batalla espiritual. Este ayuno es una preparación para el conflicto final. Los 144,000 son aquellos que «siguen al Cordero adondequiera que va ». Hacen lo que Él hace; lo siguen en su dieta de abstinencia como preparación para el enfrentamiento final.

¿Por qué ayunar? La Biblia es clara: «Pero este género de demonios no sale sino con oración y ayuno». 31

El ayuno y la “aflicción” del alma van de la mano.

«Entonces proclamé allí un ayuno, junto al río Ahava, para que nos humilláramos ante nuestro Dios, para pedirle que nos guiara por el camino correcto, para nosotros, para nuestros hijos y para todos nuestros bienes.» 32

¡Hasta los paganos comprenden la importancia del ayuno! Ante la inminente aniquilación, los habitantes de Nínive ayunaron mientras buscaban al Dios del cielo. ¿Somos nosotros igual de perspicaces, viviendo en la hora del Juicio?

“ Entonces los habitantes de Nínive creyeron en Dios, proclamaron un ayuno y se vistieron de cilicio, desde el mayor hasta el menor de ellos.” 33

La disposición del santuario sugiere una progresión en la alimentación. Al acercarse al tabernáculo, la primera puerta o cortina conducía al atrio. Los gentiles permanecían fuera del atrio y se sabía que consumían carne impura. Dentro del atrio se encontraba el altar de los sacrificios, donde se ofrecían corderos. El judío común ofrecía sacrificios de animales puros únicamente en el atrio. La siguiente puerta o cortina daba acceso al Lugar Santo. Solo el sacerdote entraba en el Lugar Santo, donde se servían alimentos como pan, jugo de uva y aceite de oliva. La siguiente cortina o puerta conducía al Lugar Santísimo. El sumo sacerdote entraba en el Lugar Santísimo, donde solo se encontraban maná y almendras. Nuestro objetivo es poder entrar en el Lugar Santísimo, donde reside la presencia de Dios, donde solo los puros y santos,

aquellos completamente purificados del pecado, pueden entrar y no morir ante su santa presencia.

El tiempo transcurrido desde el comienzo del Juicio en 1844, un tiempo de ayuno y búsqueda del alma como lo fue para el antiguo Israel en el Día de la Expiación.

“El día diez de este séptimo mes será día de expiación; será para vosotros santa convocación, y afligiréis vuestras almas”, 34

Esta aflicción del alma incluía el ayuno del que hemos estado hablando.

“Humillé mi alma con ayuno, y mi oración volvió a mi pecho.” 35

No todos comprenden este espíritu de ayuno. ¿Ayunar o no ayunar? Esa es la cuestión. Isaías aborda este dilema. Narra el llamado de Dios a ayunar y afligir el alma. Describe la reacción rebelde del pueblo. Luego, relata el juicio divino sobre su negativa a ayunar y afligir sus almas en preparación para el juicio final.

«Aquel día, el Señor, Dios de los ejércitos, nos llamó al llanto, al luto, a raparse el cabello y a vestarnos de cilicio; pero he aquí que hay gozo y alegría, matando bueyes y ovejas, comiendo carne y bebiendo vino. Comamos y bebamos, que mañana moriremos. Y el Señor de los ejércitos me reveló: “Ciertamente, esta iniquidad no será perdonada de vosotros hasta que muráis”, dice el Señor, Dios de los ejércitos.» 36

Cuando Dios dice: “¡Preparaos! ¡Ayunad y orad!”, las fiestas, comer carne y beber vino no son apropiadas.

Daniel nos enseña algunos principios importantes del ayuno. El ayuno de Daniel no consistía en una abstinencia total de alimentos.

«No comí pan agradable, ni entró en mi boca carne ni vino, ni me ungí con aceite, hasta que se cumplieron tres semanas completas.» 37

¿Cuál es el propósito y el efecto de este tipo de ayuno, un ayuno de alimentos estimulantes?

En la UCLA se llevó a cabo un estudio fascinante. El investigador Douglass quería observar el efecto de una dieta vegana en personas con hipertensión y sobrepeso. Los participantes siguieron una dieta basada principalmente en frutas y verduras frescas, como la que Dios le dio a Adán. Efectivamente, perdieron peso y su presión arterial disminuyó, pero

lo que realmente llamó la atención de los investigadores, y la mía propia, fue un hallazgo inesperado. En sus comentarios sobre el estudio, los investigadores afirmaron: «El ochenta por ciento de quienes fumaban o bebían alcohol dejaron de hacerlo espontáneamente». Para poner esto en perspectiva, Alcohólicos Anónimos se conformaría con una tasa de recuperación del 15 %. En el estudio de la UCLA, tenemos un grupo de personas a las que NO se les indicó que dejaran de beber ni fumar, sino que siguieron una dieta basada principalmente en alimentos crudos.

Con la dieta vegana, el 80% de quienes la siguen dejan de beber y fumar espontáneamente. ¡Increíble! Esta dieta, científicamente comprobada, favorece una vida victoriosa en Cristo. 38

Si queremos estar entre los fieles de Jesús en los últimos tiempos, necesitaremos prestar especial atención a la alimentación que Dios nos tiene preparada.

¿Está tu cuerpo preparado para el cielo? Dios quiere santificarlo para el cielo.

«Y que el mismo Dios de paz os santifique por completo; y ruego a Dios que todo vuestro ser — espíritu, alma y cuerpo— se conserve irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo.» 39

O seremos santificados para el cielo, con la ayuda de una buena alimentación, o fracasaremos en la preparación para la segunda venida de Cristo.

CONCLUSIÓN

- El objetivo final es el regreso al Jardín del Edén, en la nueva tierra, donde no se encontrará rastro alguno de pecado ni de consumo de carne.
- El camino debe conducir al cielo, según la voluntad de Dios. En el orden divino, una dieta abstemia basada en plantas es óptima para la felicidad plena de todas sus criaturas.

Jesús defendió esta idea al transformar la economía hebrea, pasando de un sistema centrado en el sacrificio de animales a uno fundado en la Última Cena, basado en alimentos vegetales, en preparación para disfrutar de la comida celestial y la cena de bodas del Cordero.

REFERENCIAS

- 1 Números 11:4, Versión Reina-Valera.
2. https://en.wikipedia.org/wiki/Where%27s_the_beeef%3F
- 3 Teschemacher H. Ligandos Los receptor opioides derivan de proteínas alimentarias. *Curr Pharm Des.* 2003;9(16):1331-44.
- 4 Salmos 95:7-11, ver Hebreos 3:8,15, Versión Reina-Valera.
- 5 Salmos 78:17-31, Versión Reina-Valera.
- 6 White, Elena G. (21 de octubre de 1884). "Comentarios en la Asociación de Salud y Templanza de Michigan". *The Review and Herald*. párr. 2.
- 7 Granic A, Davies K, Adamson A, Kirkwood T, Hill TR, Siervo M, Mathers JC, Jagger C. Los patrones dietéticos ricos en carne roja, patata, salsa y mantequilla se asocian con un mal funcionamiento cognitivo, pero no con la tasa de deterioro cognitivo en adultos muy mayores. *J Nutr* . 2016 Feb;146(2):265-74.
- 8 Nyaradi A, Foster JK, Hickling S, Li J, Ambrosini GL, Jacques A, Oddy WH. Asociaciones prospectivas entre patrones dietéticos y rendimiento cognitivo durante la adolescencia. *J Child Psychol Psychiatry*. 2014 Sep;55(9):1017-24.
- 9 Molteni R, Barnard RJ, Ying Z, Roberts CK, Gómez-Pinilla F. Una dieta rica en grasas y azúcares refinados reduce el factor neurotrófico derivado del cerebro del hipocampo, la plasticidad neuronal y el aprendizaje. *Neuroscience*. 2002;112(4):803-14.
- 10 White, Elena G. (1923). *Consejos sobre salud*. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. Pág. 150.
- 11 Salmos 106:14,15, Versión Reina-Valera.
- 12 Beezhold BL, Johnston CS, Daigle DR. Las dietas vegetarianas se asocian con estados de ánimo saludables: un estudio transversal en adultos adventistas del séptimo día. *Nutr J*. 2010 Jun 1;9:26 .
- 13 Beezhold BL, Johnston CS. La restricción de carne, pescado y aves de corral en omnívoros mejora el estado de ánimo: un estudio piloto aleatorizado controlado. *Nutr J*. 2012 Feb 14;11:9 .
- 14 1 Corintios 10:21, Versión Reina-Valera.
- 15 Zacarías 11:15-17, Versión Reina-Valera.
- 16 Spangler, JR; "Editorial: Hamburguesas o comida de ángeles" *Ministry: Revista Internacional para Pastores*; Silver Spring MD; Archivos de septiembre de 1989; <https://www.ministrymagazine.org/archive/1989/09/hamburgers-or-angels-food> Citado en Steve Wall, PRINCIPIOS BÍBLICOS RESPECTING DIETARY FOR HUMANTY, Disertación para Doctorado en Estudios Bíblicos.
- 17 Solnick SJ, Hemenway D. La «defensa Twinkie»: la relación entre los refrescos carbonatados no dietéticos y la comisión de actos violentos entre estudiantes de secundaria de Boston. *Inj Prev*. 2012 ago;18(4):259-63.
- 18 Solnick SJ, Hemenway D. Refrescos, agresividad y conducta suicida en estudiantes de secundaria estadounidenses. *Int J Inj Control Saf Promot* . 2014;21(3):266-73.
- 19 Juan 6:51, Versión Reina-Valera.
- 20 1 Corintios 10:5,6,11, Versión Reina-Valera.
- 21 Oddy WH, Robinson M, Ambrosini GL, O'Sullivan TA, de Klerk NH, Beilin LJ, Silburn SR, Zubrick SR, Stanley FJ. La asociación entre los patrones dietéticos y la salud mental en la adolescencia temprana. *Prev Med*. 2009 ago;49(1):39-44.
- 22 White, Elena G. (1902). *Testimonios para la Iglesia*, vol. 7. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. Pág. 135.
- 23 Lucas 5:33-35, Versión Reina-Valera.
- 24 Josefo, *La guerra de los judíos*, traducido por AG Williamson (Nueva York: Penguin Books, 1970), 24.
- 25 Daniel 9:27, Versión Reina-Valera.
- 26 Lucas 22:13-20, Versión Reina-Valera.
- 27 White, Elena G. (1871). *Testimonios para la Iglesia*, vol. 2. Mountain View, CA: Pacific Press Publishing Association. Pág. 352. (2TI 315.3 edición español)
- 28 White, Elena G. (1877). *El Espíritu de Profecía*, vol. 2. Battle Creek, MI: Asociación Editorial Adventista del Séptimo Día. Pág. 192.
- 29 Lucas 4:1, Versión Reina-Valera.
- 30 White, Elena G. (1971). *Confrontación*. Washington, DC: Review and Herald Publishing Association. p. 43.
- 31 Mateo 17:21, Versión Reina-Valera.
- 32 Esdras 8:21,23, Versión Reina-Valera.
- 33 Jonás 3:5, Versión Reina-Valera.
- 34 Leví 23:26-32, Versión Reina-Valera.
- 35 Salmos 5:13, Versión Reina-Valera.
- 36 Isaías 22:12-14, Versión Reina-Valera.
- 37 Daniel 10:3, Versión Reina-Valera.
- 38 Douglass JM, Rasgon IM, Fleiss PM, Schmidt RD, Peters SN, Abelman EA. Efectos de una dieta de alimentos crudos sobre la hipertensión y la obesidad. *South Med J*. 1985 Jul;78(7):841-4.
- 39 1 Tesalonicenses 5:23,24, Versión Reina-Valera.