

NAD Sábado de la Salud
24 de Julio de 2021
NADhealth.org/healthsabbath

Sermón

El gozo (la alegría) de comer juntos



Adventist[®]
HealthyYOU
JOY OF EATING

El gozo (la alegría) de comer juntos

Versículos bíblicos sugeridos

He aquí, yo estoy a la puerta y llamo. Si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él y cenaré con él, y él conmigo. Apocalipsis 3:20

Sermón

¿Cómo le gustaría ser un mejor negociador? ¿Cerrar ese trato de manera más eficiente? ¿Cómo le gustaría conectarse a un nivel más profundo? ¿Cómo le gustaría desarrollar la confianza o formar mejores amistades? ¿Qué tal fortalecer los lazos familiares? ¿Sanar heridas del pasado? O simplemente ponerse saludable.

Bueno, hay una manera muy sencilla de hacer todas esas cosas, y es **compartiendo una comida saludable**.

Oremos al comenzar nuestro estudio sobre "El gozo de comer juntos".

Padre Celestial, muchas gracias nuevamente por este hermoso momento en el que podemos compartir tu palabra. Oramos y te pedimos que nos bendigas con el Espíritu Santo porque lo pedimos en el nombre de Jesús, Amén.

La Biblia nos dice que en el principio, Dios creó este paraíso muy hermoso y prístino para la humanidad y se llamó Edén. La Biblia nos enseña que este hermoso lugar era un ambiente sano y tenía gente sana y comida sana. La Biblia nos dice en Génesis 2:8 y 9:

"Y Jehová Dios plantó un huerto en Edén, al oriente; y puso allí al hombre que había formado. Y Jehová Dios hizo nacer de la tierra todo árbol delicioso a la vista, y bueno para comer".

La Biblia nos enseña que Dios hizo la comida para el placer, la salud y la conexión. En el Antiguo Testamento, puede leer acerca de varias ocasiones en las que Dios ordenó a los israelitas que se reunieran. Estos eventos o días especiales se denominaron días festivos y el propósito de estos días festivos era fomentar la solidaridad y la espiritualidad. De hecho, cuando estudia el Salmo 22, el Salmo del Mesías sufriente, la Biblia nos enseña que uno de los frutos de la victoria del Mesías es que la gente podrá comer y adorar.

Y cuando lee el Nuevo Testamento, aprende sobre las muchas veces que el Ministerio de Jesús se centró alrededor de la mesa. A menudo pasaba tiempo comiendo con una persona y compartía poderosas verdades para su salvación.

En el libro de Apocalipsis, puede leer acerca de varias escenas del pueblo de Dios participando del fruto del árbol de la vida y las hojas que fueron para la sanidad de las naciones.

En un momento en que la comunidad es tan importante, podemos ir al libro de Hechos 2:42. La Biblia dice esto sobre la iglesia primitiva:

"Y perseveraban en la doctrina de los apóstoles, en la comunión unos con otros, en el partimiento del pan y en las oraciones".

La iglesia primitiva se definió como un pueblo que partía el pan juntos. En otras palabras, comían juntos y qué ejemplo tan notable nos dejaron.

Hay una investigación poderosa que se encuentra en la revista *Journal of Consumer Psychology*, enero de 2017. Estos investigadores analizaron los beneficios de comer bien juntos. ¿Cuáles son?

- 1.El primer beneficio fue este. Descubrieron que las personas que compartían una comida confiaban más entre sí cuando jugaban juegos de confianza más adelante.
- 2.La segunda cosa que encontraron es que el consumo de alimentos influye aún más en la resolución de conflictos con extraños a quienes se les asigna comer alimentos similares. De hecho, encontraron que hubo negociaciones laborales más exitosas.
- 3.La tercera cosa que encontraron es que los consumidores confían más en la información de productos no alimenticios cuando el anunciante en el testimonio del producto come alimentos similares juntos. En otras palabras, estaban más dispuestos a escuchar y creer información sobre productos no alimenticios cuando estaban dispuestos a sentarse con la persona y comer juntos.
- 4.Y el cuarto beneficio que encontraron en las personas que compartieron una comida. Descubrieron que aquellos que tenían una comida compartida, tenían fuertes señales de confianza en comparación con similitudes incidentales. En otras palabras, la gente percibe que las personas que comen juntas, que comen alimentos similares, confían más entre sí.

Esto es notable, y amigos, esto no se trata solo de comer con sus amigos o sus compañeros de trabajo. Hay una investigación notable que muestra los beneficios de cuando las familias comen juntas.

[Inserte su recuerdo personal de su familia] Recuerdo haber crecido en el condado de Orange, y recuerdo que mi padre reunía a la familia alrededor de la mesa para cenar, donde comíamos deliciosa comida india y hablábamos sobre el día.

Hay tantos beneficios cuando una familia comparte una comida, aquí hay solo algunos.

1. Número uno: las cenas familiares significan mejores relaciones familiares. Un estudio de la Universidad de Columbia encontró que el 71% de los adolescentes dijeron que consideran que hablar, ponerse al día y pasar tiempo con los miembros de la familia es la mejor parte de las cenas familiares.
2. Número dos: aquí hay otro beneficio para las familias que comparten comidas juntas. Las comidas familiares llevan a opciones alimentarias más saludables. Una encuesta hecha en el año 2000 encontró que los niños de 9 a 14 años que cenan con sus familias consumen con mayor frecuencia más frutas y verduras y menos refrescos y alimentos fritos. Qué beneficio tan notable. Pero hay más que eso
3. Número tres: comer en familia resulta en mejores calificaciones. Los estudios demuestran que existe un vínculo significativo entre las cenas familiares y el rendimiento académico. El informe de la CSA encontró que los adolescentes que tienen entre 5 y 7 cenas familiares por semana tenían el doble de probabilidades de reportar que recibían principalmente notas de A y B en la escuela en comparación con los adolescentes que tienen menos de tres cenas familiares juntos. Qué beneficio tan notable, pero hay más ...

4. Número cuatro: las cenas familiares son una oportunidad para explorar nuevos alimentos. Y esto es emocionante, especialmente si desea presentar opciones más saludables para su familia. Se ha demostrado que las comidas familiares son una oportunidad perfecta para que los padres expongan a sus hijos a diferentes tipos de alimentos y amplíen sus gustos. En un estudio del 2003 publicado en la revista *European Journal of Clinical Nutrition*, esto se demostró a través de una investigación familiar.
5. ¿Qué otro beneficio puede haber para las familias que comparten comidas juntas? Escuche el número cinco: las cenas familiares conducen a una mayor felicidad. Las cenas familiares conducen a una mayor felicidad. Una investigación que examinó a 5.000 adolescentes mostró que cuando los niños comen con sus padres con regularidad, es más probable que sean emocionalmente fuertes y tengan una mejor salud mental. Y si alguna vez hay un momento en el que necesitamos incorporar mejores comidas familiares, es ahora.
6. ¿Qué más podría haber? Las comidas caseras promueven el control de las porciones. La comida promedio de un restaurante tiene hasta un 60% más calorías que una comida casera. Combine eso con el hecho de que las porciones que se sirven en los restaurantes se expanden continuamente con el hecho de que se nos presenta más comida, significa que es más probable que comamos más comida.
7. Número siete: comer en casa ahorra dinero. Según la encuesta nacional de gastos del consumidor de la Oficina de Estadísticas Laborales, encontraron que las comidas que se consumen fuera del hogar son dos veces más caras que las que se consumen dentro del hogar. Quieres ahorrar dinero, coman algo en casa juntos.

8. Y el siguiente beneficio. Las cenas familiares alivian el estrés. En un proyecto de investigación del 2008, los investigadores de la Universidad Brigham Young llevaron a cabo un estudio de los empleados de IBM y descubrieron que sentarse juntas en una comida familiar ayudaba a las madres trabajadoras a reducir la tensión y el estrés de las largas horas en la oficina.

Amigos, ¿qué estamos aprendiendo de esta investigación? Estamos aprendiendo que el centro del hogar, el centro de las familias fuertes, no es la televisión ni Internet. Es la mesa.

Un teólogo que dijo estas palabras muy poderosas. Su nombre era Miller J Erickson, y dijo lo siguiente:

“Si la realidad es fundamentalmente física, entonces la fuerza principal que la une es electromagnética. Sin embargo, si la realidad es fundamentalmente social, entonces la fuerza más constituyente es la que une a las personas, es decir, el amor”.

Aprendimos esto durante esta crisis de la pandemia. Si bien la cuarentena salvaba vidas, la salud mental estaba disminuyendo. Cuando las personas están separadas por largos períodos de tiempo, puede haber una disminución en la salud mental en conexión con las relaciones. Entonces, si alguna vez necesitamos construir una comunidad fuerte a través de la comida, es ahora.

¿Quiere generar una mayor confianza? Comparta una comida. ¿Quiere conectarse? Coman algo juntos. ¿Quiere niños más sanos y felices? Come alrededor de la mesa. Elena de White dijo estas poderosas palabras.

"Por medio de las relaciones sociales el cristianismo se revela al mundo".

Lo voy a repetir.

"Por medio de las relaciones sociales el cristianismo se revela al mundo... Es a través de las relaciones sociales que el cristianismo entra en contacto con el mundo... La influencia social, santificada por el Espíritu de Cristo, debe servir para llevar almas al Salvador". Ministerio de Curación, 396.

Ser social para salvar es lo que hizo Jesús y lo que el pueblo de Dios está llamado a hacer. De hecho, cuando estudia el Evangelio de Mateo, aprendemos que la palabra "comer" aparece 18 veces. Cuando echa un buen vistazo al Evangelio de Juan, la palabra "comer" aparece 15 veces. Pero en el Evangelio de Lucas aparece 33 veces. Marcos usa la palabra 25 veces. Pero en general, Lucas usa una serie de palabras relacionadas con la comida, el doble que Marcos y los otros Evangelios.

Entonces, el énfasis en esto es claro, puede leer la historia en el Evangelio de Lucas de Jesús teniendo una fiesta en la casa de Simón. La Última Cena con los discípulos. Partió el pan con Cleofás y el otro discípulo en el camino a Emaús. O la hermosa historia de cómo Jesús pasó tiempo en la casa de Zaqueo y compartieron una comida.

La Biblia nos cuenta en Lucas, Capítulo 19, la historia de este hombre llamado Zaqueo, quien era un recaudador de impuestos y considerado un traidor por los judíos. La Biblia también nos dice que era un hombre de baja estatura y que buscaba ver a Jesús. Tenía curiosidad por este hombre que había hecho muchas obras maravillosas, así que decidió trepar a un árbol y pudo mirar por encima de la multitud y ver a Jesús.

En Lucas 19, aprendemos que Jesús de repente se detuvo, hizo contacto visual con Zaqueo y dijo: "Zaqueo, date prisa, desciende, porque hoy es necesario que pose yo en tu casa". La Biblia nos dice que Zaqueo corrió a su casa y preparó una comida para Jesús y debido al tiempo que pasó con el amoroso Salvador, Zaqueo experimentó un poderoso arrepentimiento y un cambio de corazón.

La Biblia nos dice que Jesús proclamó

"Hoy ha venido la salvación a esta casa; por cuanto él también es hijo de Abraham". Lucas 19:9

Y luego dice estas asombrosas palabras

"Porque el hijo del hombre vino a buscar y salvar lo que se había perdido".
Lucas 19:10

La razón por la que eso es tan notable es porque cuando está leyendo la historia, parece ser que Zaqueo es el que está buscando. Pero en realidad es Jesús que está buscando. Entonces ¿qué lecciones podemos aprender de esta maravillosa historia y sobre cómo compartir una comida juntos?

1. Número uno: Jesús usó las comidas para animar a la gente. Jesús usó las horas de las comidas para animar a la gente.
2. Número dos - A veces Jesús se invitaba a sí mismo. Comprendió el lenguaje del amor de ciertas personas y lo aprovechó en la historia de Zaqueo. Pero Zaqueo estaba emocionado por servir a Jesús y pasar tiempo con él.
3. Número tres: Jesús comió con varias clases de personas. A veces eran fariseos y, a veces, recaudadores de impuestos.

4. Número cuatro: Jesús alimentó a las personas que simplemente tenían hambre. Hay un milagro que aparece en cada uno de los evangelios. Es la alimentación de los 5.000. La Biblia nos enseña que Jesús preparó una comida sencilla para alimentar a la multitud simplemente porque tenían hambre.
5. Número cinco: Jesús comió con la gente para conocer gente nueva. Cuando lee la historia de Mateo, el recaudador de impuestos que quería pasar tiempo con Jesús, Jesús fue a su casa y Mateo invitó a todos sus amigos. Jesús fue a comer con otras personas para establecer contactos, conectarse y compartir el evangelio.
6. Número seis: Con Jesús no siempre era extravagancia. A veces era solo una comida simple y eso era lo suficientemente bueno para conectarse con los demás.
7. Y número siete: Jesús usó las comidas para revelar quién era Dios. Jesús es la fotografía perfecta de Dios. Vino a revelar el amor de Dios y cuando pasó tiempo con los pecadores les estaba mostrando el amor de Dios por ellos.

La Biblia nos dice en Apocalipsis, un llamamiento muy poderoso para la gente de los tiempos del fin de Dios. Dice esto en Apocalipsis 3.

"He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguien oye mi voz y abre la puerta, entraré a él y cenaré con él, y él conmigo".

En otras palabras, coma con ellos. Jesús quiere pasar tiempo con usted.

Las Escrituras nos enseñan que Jesús es amigo de los pecadores. Se preocupa por la humanidad quebrantada. En nuestro mundo de hoy, a veces el único evangelio que la gente leerá es el evangelio que se manifiesta en su vida. Un teólogo dijo esto, hay

cinco evangelios: Mateo, Marcos, Lucas, Juan y el cristiano, y el único evangelio que algunos leerán es el quinto.

Usted puede ser las manos y los pies de Jesús cuando pasa tiempo con la gente y comparte el amor de Dios con ellos. Amigos, muchas gracias por acompañarnos durante esta maravillosa presentación de salud. Esperamos que haya sido de bendición. Inclínemos nuestros rostros para orar.

Padre celestial. Muchas gracias de nuevo por este tiempo. Gracias por bendecirnos. Gracias por la promesa en Juan de que la palabra se hizo carne y habitó entre nosotros.

Gracias, Señor, porque deseas pasar tiempo con nosotros. Oramos y pedimos que podamos ser una bendición para los demás simplemente compartiendo la comida con ellos. En el nombre de Jesús oramos, Amén.

Dios los bendiga amigos.