



# UNA DIETA BALANCEADA

**J.C. Choate**  
**Editor En Jefe**

El hombre debe tener pan y agua, físicamente y espiritualmente, para sobrevivir. Espiritualmente, por supuesto, esta nutrición no es terrenal o carnal. Se lo identifica a *Jesús* como el pan de vida y el agua viva (Juan 6:35; Juan 4:14). El sostenimiento que tenemos a través de Él nos salva y nos nutre, dándonos esperanza en esta vida y la promesa de un hogar en el cielo en el mundo por venir.

Es para nuestro propio provecho que nos alimentemos de la palabra de Dios. Cristo dijo, *“No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios”* (Mateo 4:4). En el Sermón del Monte, Él dijo, *“Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados”* (Mateo 5:6).

En nuestro estudio de la palabra de Dios, y aún en los sermones que escuchamos, necesitamos una dieta balanceada. Morar en una sola parte de la verdad por un período de tiempo, excluyendo otras verdades durante ese tiempo, va a afectar nuestro pensamiento, impedirá o disminuirá nuestro desarrollo, haciendo que veamos la voluntad de Dios desde un solo punto de vista. El desequilibrio en nuestra dieta resultará en fanatismo, error, insensibilidad, y muchas otras dolencias espirituales.

Sabemos que en nuestras vidas cotidianas, físicamente necesitamos una dieta bien balanceada para estar fuertes y sanos. No es bueno comer sólo comidas que son nuestras preferidas. Los productos lácteos son esenciales para los niños y recién nacidos, y hasta cierto punto durante toda la vida; pero llega un momento cuando una persona debe pasar a comer comidas más fuertes y hasta la misma carne para poder crecer bien físicamente. El mismo principio es cierto espiritualmente. Pedro dijo, *“Desead, como niños recién nacidos, la leche espiritual no adulterada, para que por ella crezcáis para salvación”* (1 Pedro 2:2). El escritor de Hebreos nos dice que para ser fuertes debemos compartir la carne de la palabra. Habla de algunos que no continuaban en su proceso de crecimiento y como consecuencia habían muerto. Explica, *“Porque debiendo ser ya maestros, después de tanto tiempo, tenéis necesidad de que se os vuelva a enseñar cuáles son los primeros rudimentos de las palabras de Dios; y habéis llegado a ser tales que tenéis necesidad de*

*leche, y no de alimento sólido. Y todo aquel que participa de la leche es inexperto en la palabra de justicia, porque es niño; pero el alimento sólido es para los que han alcanzado madurez, para los que por el uso tienen los sentidos ejercitados en el discernimiento del bien y del mal”* (Hebreos 5:12-14).

Vivimos en una época que generalmente se la ha rotulado como “la era de la comida basura.” La comida basura está invadiendo el mundo. Aún países como Rusia e India han sido invadidos. Esta comida es sinónima de alto contenido en grasa, poco valor nutritivo, y servicio rápido.

Hay mucha comida basura espiritual que se ofrece hoy con servicio rápido también. Se te dice que puedes “ser salvo” en el acto, en cualquier momento, donde estés, solamente por medio de la fe y una oración. Mucha gente se entusiasma con un buen show y la excitación del mismo, por lo cual hay abundancia de líderes religiosos y predicadores allá afuera que ofrecen lo que la gente quiere — por un precio, por supuesto.

Cuando sólo comemos

comidas ligeras, junto con muchos dulces, estamos en camino hacia problemas de salud. Pero lo que todos necesitamos de vez en cuando es una buena comida casera que incluye una variedad de vegetales junto con una razonable cantidad de carne que provea nuestra ración diaria normal de vitaminas.

Espiritualmente, podemos escuchar el evangelio lo suficiente como para comprenderlo, creerlo, obedecerlo, y ser salvos. Pero si nunca maduramos más allá de ese punto, estamos en problemas. Lo que necesitamos es una buena base sobre la cual edificar una vida cristiana sólida. Esto implica no sólo un conocimiento del evangelio, la iglesia, y la adoración, sino también un entendimiento de las evidencias cristianas, de qué se trata la fe, cómo funciona la oración, y las aplicaciones de todos los demás aspectos de la vida cristiana.

Por otro lado, es así de fácil también pensar que ya hemos llegado, que ya lo sabemos todo, y suponer que ya que nosotros comprendemos todas las enseñanzas básicas de la palabra de Dios, todo el mundo también las conoce y por lo tanto no hay necesidad de tratar estos temas

básicos nuevamente.

Pedro dijo, *“Por esto, yo no dejaré de recordaros siempre estas cosas, aunque vosotros las sepáis, y estéis confirmados en la verdad presente”* (2 Pedro 1:12). Siguió diciendo, *“Amados, ésta es la segunda carta que os escribo, y en ambas despierto con exhortación vuestro limpio entendimiento”* (2 Pedro 3:1).

¿Cuántas veces en las Escrituras lees referencias a Noé y el diluvio, la liberación de los hijos de Israel de la esclavitud, la destrucción de Sodoma y Gomorra, y otras historias del Antiguo Testamento? El Señor eligió tener a cuatro escritores para que narraran la historia de Su vida y Su muerte, sepultura, y resurrección. Pablo, Pedro, y Juan, en particular, escribieron y enfatizaron muchas grandes verdades una y otra vez. Estas repeticiones sirven como recordatorios y refuerzos de las verdades de Dios.

En nuestros estudios personales y en nuestros púlpitos necesitamos escuchar lecciones de la soberanía de Dios, de las bellezas del cielo, de los tormentos del infierno, y muchos otros temas que nos animarán a obede-

cer a Dios y a seguir adelante para obtener mayores conocimientos en nuestra vida cristiana. Pero también necesitamos estudiar y escuchar lecciones de vez en cuando en cuanto al evangelio, el bautismo bíblico, la unidad de la iglesia, la clase de música que Dios desea en la adoración, y otros principios básicos.

No debemos olvidar nunca que no somos los únicos a quienes se nos debe enseñar la palabra de Dios, y que otros pueden estar en distintos niveles espirituales con una variedad de necesidades espirituales. En nuestras reuniones hay niños, jóvenes, y nuevos conversos, visitas, y aún miembros antiguos que necesitan escuchar una gran variedad de temas enseñados a partir de la palabra de Dios. Estas enseñanzas se deben dar una y otra vez por un período de tiempo porque es tan fácil que el hombre se olvide de lo que Dios quiere que haga o no. Si se hace el trabajo adecuado, entonces los que asisten aprenderán la verdad, seguirá el crecimiento, los miembros estarán preparados para enseñar la palabra de Dios a otros, y la iglesia estará fuerte.

Si esto no se hace, los que

asisten pero no son miembros se retirarán sin haber sido enseñados, los niños crecerán ignorantes de la palabra de Dios, los nuevos miembros se olvidarán de las verdades que una vez conocieron. Por medio de discursos bonitos y palabras adornadas se debilitarán y se harán indiferentes, y la iglesia misma no será fuerte.

Pero el daño es aún más grande: los miembros más jóvenes crecerán sin saber las verdades básicas que nos salvan y nos sostienen, y se inclinarán cada vez más al mundo religioso que los rodea. Esto ya ha sucedido demasiado en congregaciones que una vez eran fuertes.

Mis hermanos, debemos regresar a la clase de estudio bíblico y predicación del evangelio que nos restaurará — y también a la iglesia universal — a un conocimiento de la palabra de Dios. El conocimiento nutrirá nuestras almas y nos capacitará para hacer la obra que Dios nos ha encomendado. Sólo una dieta balanceada de la palabra de Dios logrará esto. Como Pablo exhortó: *“Por lo demás, hermanos míos, fortaleceos en el Señor, y en el poder de su fuerza”* (Efesios 6:10). †