



## ALIMENTOS EN SÁBADO

Hasta donde haya podido revisar las declaraciones de Elena G. de White, particularmente a través del CD “Fundamentos de la esperanza”, no encuentro afirmaciones directas a la preparación de alimentos en sábado en el contexto de nuestras instituciones educativas. En *Joyas de los testimonios*, tomo 2, 434-441, hay un capítulo titulado “Los internados”. Sin embargo, Elena G. de White no trata allí el tema en cuestión.

Lo que sí conocemos son los consejos del espíritu de profecía con respecto a la alimentación en sábado en nuestros hogares. También hay orientación puntual sobre la preparación de alimentos en nuestros restaurantes en sábado. Algunas de las citas sobre el asunto son las siguientes:

“Terminad el viernes los preparativos para el sábado. Cuidad de que toda la ropa esté lista y que se haya cocinado todo lo que debe cocinarse, que se hayan lustrado los zapatos y tomado los baños. Es posible lograr esto. Si lo establecéis como regla, podéis hacerlo. El sábado no debe destinarse a reparar ropas, a cocinar alimentos, a los placeres, o a otra ocupación mundanal. Antes de que se ponga el sol, debe ponerse a un lado todo trabajo secular y guardarse fuera de la vista todos los periódicos de ese carácter. Padres, explicad a vuestros hijos lo que hacéis y os proponéis y dejadlos participar en vuestra preparación para guardar el sábado según el mandamiento” (*Joyas de los testimonios*, tomo 3, 22).

“No debemos proveer para el sábado una cantidad o variedad mayor de alimentos que para los otros días. En vez de esto, los alimentos deben ser más sencillos, y debe comerse menos, a fin de que la mente esté clara y vigorosa para comprender las cosas espirituales. El comer demasiado nubla la mente. Se pueden oír las palabras más preciosas sin apreciarlas, debido a que la mente está turbada por un régimen impropio. Comiendo demasiado el sábado, muchos han deshonrado a Dios más de lo que lo que piensan. Aunque debe evitarse el cocinar en sábado, no es necesario comer alimentos fríos. En tiempo frío, caliéntese el alimento preparado el día antes. Y sean las comidas, aunque sencillas, atrayentes y sabrosas. Provéase algo que sea considerado como un plato especial, algo que la familia no tiene cada día” (*Joyas de los Testimonios*, tomo 3, 23).

“Comer en sábado la misma cantidad de alimento que se consume en los días de trabajo, está completamente fuera de lugar. El sábado es el día que se ha apartado para la adoración de Dios, y en él debemos tener especialmente cuidado de nuestra alimentación. Un estómago pesado significa un cerebro pesado. Con frecuencia se consume una cantidad tan grande de alimento en día sábado, que la mente se entorpece y se torna pesada, incapaz de apreciar las cosas espirituales. Los hábitos de comer tienen mucho que ver con los numerosos ejercicios religiosos aburridos en sábado. La comida del sábado debiera elegirse en relación con los deberes del día en que debe ofrecerse a Dios el servicio más puro y santo” (*Consejos sobre la salud*, 579).



“Se ha hecho la pregunta: ¿Deben ser abiertos en sábado nuestros restaurantes? Mi respuesta es: ¡No, no! La observancia del sábado es nuestro testimonio a Dios, la marca o señal, entre él y nosotros de que nosotros somos su pueblo. Esta marca nunca debe ser obliterada.

Si los trabajadores en nuestros restaurantes tuvieran que proveer comidas el sábado al igual que durante la semana para la cantidad de gente que venga ¿dónde estaría su día de descanso? ¿Qué oportunidad tendrían de renovar su fuerza física y espiritual?

No hace mucho se me dio una luz especial sobre este asunto. Se me mostró que se harían esfuerzos para romper nuestro nivel de observancia del sábado, que los hombres rogarían que se abran nuestros restaurantes el sábado; pero esto nunca debe hacerse” (*El ministerio de la alimentación saludable*, 17).

“El cuarto mandamiento es explícito. No debemos hacer nuestro propio trabajo en el sábado. Dios ha dado al hombre seis días para trabajar, pero se ha reservado el séptimo y ha pronunciado una bendición sobre los que lo santifican. El sexto día deben hacerse todos los preparativos necesarios para el sábado... El viernes deben estar hechas todas las compras y todas las comidas; los baños tomados, los zapatos lustrados y los vestidos preparados. Debe cuidarse de los enfermos el sábado, y todo lo que sea necesario para su comodidad es un acto de misericordia y no una violación del mandamiento. . . Pero no debemos permitir que nada de nuestro trabajo se mezcle en el tiempo sagrado” (*En los lugares celestiales*, 151).

Suponemos, sin embargo, que en general estos consejos son pertinentes también para los colegios adventistas, aún sabiendo de la dificultad de proveer alimentos a una gran cantidad de personas.

PhD Daniel Oscar Plenc