



¿NO DEBEN COMERSE NUNCA EN LA MISMA COMIDA FRUTAS Y VERDURAS?

Unos amigos y yo tuvimos una discusión sobre comer frutas y verduras en la misma comida. ¿Qué determina lo que es una fruta y lo que es una verdura? Además, ¿qué sugirió la señora White sobre este tema, y dónde podemos encontrarlo?

He aquí algunas declaraciones de la señora White sobre este tema, tal como se encuentran en la compilación *Consejos sobre alimentación*:

No debe haber gran variedad de manjares en una sola comida, pues esto fomenta el exceso en el comer y causa indigestión.

No conviene ingerir frutas y verduras en la misma comida, pues a las personas de digestión débil esta combinación les produce muchas veces desórdenes gástricos e incapacidad para el esfuerzo mental. Es mejor consumir la fruta en una comida y las verduras en otra.— *Consejos sobre la alimentación*, sección 5, p. 94.

Esta es una razón por la cual algunos no han tenido éxito en sus esfuerzos para simplificar su alimentación. [...] Preparan sus productos alimentarios sin esmero ni variación. No debe haber muchos tipos de alimentos en una comida, pero cada comida no ha de estar compuesta invariablemente de los mismos productos. El alimento tiene que prepararse con sencillez, aunque en forma esmerada para que incite al apetito. [...] Comed mayormente fruta, verduras y hortalizas.— *ibíd.*, p. 168.

En una visión recibida durante la noche, parecía que el pastor



se había enfermado, y un médico experimentado le dijo:
«He tomado nota de su régimen alimenticio. Usted ingiere gran variedad de productos en una sola comida. Las frutas y las verduras tomadas en una misma comida provocan acidez estomacal;

esto da como resultado impureza en la sangre, y la mente no está lúcida porque la digestión es imperfecta».— *ibid.*, p. 95.

Algunos creen sinceramente que una alimentación adecuada se compone especialmente de cereales. Alimentarse mayormente a base de cereales o papillas no aseguraría la salud de los órganos digestivos; porque este alimento es demasiado inconsistente o flojo. Hay que estimular el consumo de frutas, legumbres, hortalizas y pan. [...] Si queremos preservar la buena salud, debemos evitar consumir verduras y frutas en la misma comida. Si el estómago es débil, habrá trastornos, el cerebro se confundirá, y será incapaz de realizar esfuerzo mental. Consuman la fruta en una comida y las verduras otra.— *ibíd.*, pp. 335-336.

Botánicamente hablando, un fruto es la parte con semilla de una planta, mientras que una verdura puede ser otra porción de la planta.

Aunque todos podemos ser libres de decidir por nosotros mismos cómo aplicar estas declaraciones, me limitaré a señalar que las advertencias de la señora White contra el consumo de frutas y verduras en la misma comida parecen agruparse en torno a dos preocupaciones: una excesiva variedad de alimentos en un comida (que nos tienta a comer en exceso), y las necesidades de algunos que tienen órganos digestivos débiles. La señora White misma no separaba de manera rígida las frutas y verduras en su propia alimentación, porque tenemos informes favorables de las comidas en las que se nombran elementos de ambas categorías.

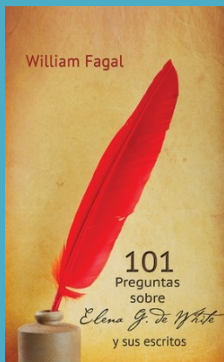
A la luz de estas cosas, me parece que los que tienen cualquiera de los dos problemas que la señora White mencionó en este sentido harían bien en seguir este consejo. Parece que se ha dado especialmente para ellos. Otros pueden no tener



de Investigaciones White, UNADECA

cuidado al respecto, sino que pueden, en ocasiones, tener ambas en la misma comida, como lo hizo la misma señora White.

Obtenido de:



101 Preguntas Sobre Elena G. White y sus escritos

Autor: William Fagal

ISBN 978-1-61161-130-4

1^{era} Edición: mayo 2013

Página: 110-111