

*“¿No sabes que tu cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien está en ti, el cual has recibido de Dios? No te perteneces; fuiste comprado por un precio. Por tanto, honra a Dios con tu cuerpo.” (1Cor. 6:19-20)*

*fuerte  
+ en forma  
+ fabuloso*

# Un Programa Inspirado por la Fe, la Nutrición y el Ejercicio

Guía del Participante





## FORMULARIO DE RESPONSABILIDADES

Estoy de acuerdo y entiendo que el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*, patrocinado por la organización Bronx Health REACH, no diagnosticará o intentará curar ninguna enfermedad.

Entiendo además que yo debo seguir bajo el cuidado de mi médico y no discontinuar ninguna medicina sin la autorización de mi doctor mientras participe en el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*.

Reconozco que mi participación en el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* es voluntaria y acepto responsabilidad completa por el manejo de mi propio cuidado médico.

Reconozco que yo he informado a mi doctor sobre mi participación en *Fuerte, en Forma y Fabuloso* y continuare siendo supervisado por mi doctor mientras dure este programa.

RECONOZCO QUE EL PROGRAMA **FUERTE, EN FORMA Y FABULOSO** NO ES UN DIAGNÓSTICO MÉDICO O UN SUSTITUTO DE NINGUNA MEDICINA O CONSEJO MÉDICO. **FUERTE, EN FORMA Y FABULOSO** ES SIMPLEMENTE UN PROGRAMA DE NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA, EL CUAL INCLUYE EJERCICIO LIGEROS Y MODERADOS.

He leído lo expresado arriba y estoy de acuerdo en suscribirme a las condiciones y reconozco que tengo buena salud.

Estoy de acuerdo, con que el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* ni ninguno de sus instructores son responsables de mi cuidado médico o cualquier lesión que yo pueda tener durante la porción de actividad física del programa.

Entiendo además que mi permiso y continuación en el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* están condicionadas a la aceptación por escrito de las condiciones expresadas anteriormente. Si en cualquier momento dejo de cumplir cualquiera de las condiciones expresadas previamente, mi participación en el programa será terminada.

Nombre de participante \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Reconocido y aceptado por:

Instructor \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

# Cuestionario de Salud, Condición Física e Historia Médica

(Toda la información será mantenida de manera confidencial)

Nombre \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_  
Dirección \_\_\_\_\_ Teléfono \_\_\_\_\_  
Nombre de su doctor \_\_\_\_\_ Teléfono de su Doctor \_\_\_\_\_  
Fecha de su último examen físico \_\_\_\_\_

Estatura (Ej: 5' 4" = cinco pies y cuatro pulgadas de estatura) \_\_\_\_\_

¿Cuánto pesa? (Si no está segura(o), escriba un estimado) \_\_\_\_\_

¿Piensa que tiene sobrepeso? Sí \_\_\_ No \_\_\_

Si respondió que Sí, ¿cuántas libras de sobrepeso piensa que tiene? \_\_\_\_\_

¿Le han diagnosticado diabetes? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Le han diagnosticado diabetes a alguien en su familia? Sí \_\_\_ No \_\_\_

Si respondió que Sí, ¿Cuál es su relación con esa persona (hermano, madre, tío hija, etc.)?  
\_\_\_\_\_

¿Tiene algún problema conocido del corazón (enfermedad cardíaca, ataque cardíaco previo, exceso de placa en las arterias, electrocardiograma anormal, etc.)? Sí \_\_\_ No \_\_\_

Si contestó que Sí, por favor describa \_\_\_\_\_

¿Alguna vez le ha dicho su médico que su nivel de colesterol estaba demasiado alto? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Alguna vez le ha dicho su médico que tenía la presión alta? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Alguna vez le ha dicho su médico que tenía la presión baja? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Tiene alguna lesión o problemas ortopédicos (problemas de la espalda, rodillas defectuosas, tendinitis, bursitis, etc.)? Sí \_\_\_ No \_\_\_

Si contestó que Sí, por favor describa \_\_\_\_\_

¿Está usted tomando alguna medicina recetada por su médico o suplementos dietéticos? Sí \_\_\_ No \_\_\_

Si contestó que Sí, ¿cuáles? \_\_\_\_\_

¿Está usted embarazada o ha tenido un bebé hace menos de 6 semanas? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Ha tenido alguna vez un bebé que haya pesado más de 9 libras? Sí \_\_\_ No \_\_\_

¿Tiene cualquier problema o condición médica que no hayamos mencionado aquí? Sí \_\_\_ No \_\_\_

Si contestó que Sí, por favor describa \_\_\_\_\_

¿Cuánto ejercicio realiza en un día típico? Nada o Muy poco \_\_\_\_\_ Moderado o Mucho \_\_\_\_\_

(Escriba una X en la respuesta adecuada)

Describa su rutina de ejercicio actual \_\_\_\_\_

## Pre-Prueba de Nutrición

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Iglesia \_\_\_\_\_

1. Algunos beneficios de comer saludablemente incluye:  
(Puede escoger más de una respuesta)
  - A. Niveles de colesterol más saludables.
  - B. Aumento excesivo de peso.
  - C. **Aumentar** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.
  - D. **Disminuir** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.
  
2. En general, los beneficios de hacer ejercicio incluyen:  
(Puede escoger más de una respuesta)
  - A. Mala circulación de la sangre.
  - B. Niveles de colesterol más saludables.
  - C. Mejor manejo del peso.
  - D. Mejor manejo del estrés.
  
3. Comer variedades de alimentos de cada grupo nutricional es bueno porque:
  - A. Usted tiene menor probabilidad de consumir los nutrientes necesarios para una dieta saludable y balanceada.
  - B. Usted tiene mayor probabilidad de consumir los nutrientes necesarios para una dieta saludable y balanceada.

4. Una dieta que sea alta en grasa, colesterol, sal y azúcar puede causar problemas de salud que incluyen:  
(Puede escoger más de una respuesta)
  - A. Enfermedad del corazón.
  - B. Diabetes.
  - C. Aumento de peso excesivo.
  - D. Mejor tono muscular.
  
5. In general, la comida rápida (o chatarra) contiene una gran cantidad de (usted puede escoger más de una respuesta):
  - A. Fibra
  - B. Grasa y colesterol
  - C. Sodio (sal)
  - D. Calorías
  
6. Una porción de carne (3 onzas) es similar al tamaño de:
  - A. La superficie completa de su plato.
  - B. Un juego de cartas (naipes).
  - C. El teclado de la computadora.
  - D. Una bola de fútbol.
  
7. Dos porciones de pasta cocinada (1 taza) equivale al tamaño de:
  - A. El plato donde usted lo sirve.
  - B. Cuatro dados (uno encima del otro).
  - C. Su puño.
  - D. La punta de su dedo pulgar.

8. De acuerdo al “Método del Plato” un plato de comida saludable podría consistir de:
  - A. Mayormente carne y pasta con una pequeña cantidad de vegetales.
  - B. Mayormente vegetales con cantidades más pequeñas de carne y pasta.
  - C. Vegetales, pasta y carne en la misma cantidad.
  - D. Todo lo que usted quiera comer.
  
9. El comer una variedad de diferentes frutas y vegetales diariamente es una parte importante de una dieta saludable porque (Puede escoger más de una respuesta)
  - A. Generalmente, las frutas y los vegetales son bajas en grasas y calorías.
  - B. Las frutas y los vegetales contienen importantes nutrientes tales como la fibra, vitaminas y minerales.
  - C. Generalmente, las frutas y los vegetales son altos en grasas y calorías y bajos en vitaminas y minerales.
  - D. Las frutas y los vegetales contienen sustancias especiales que pueden ayudar a protegernos contra muchas enfermedades, incluyendo enfermedad cardiaca y algunas formas de cáncer.
  
10. El número recomendado de servicios de frutas y vegetales por día para los adultos es:
  - A. De 1 a 3 servicios.
  - B. De 2 a 4 servicios.
  - C. De 5 a 9 servicios.
  - D. De 10 a 12 servicios.

“¿No sabes que tu cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien está en ti, el cual has recibido de Dios? No te perteneces; fuiste comprado por un precio. Por tanto, honra a Dios con tu cuerpo”. (1 Corintios 6:19-20)

## Fuerte, en Forma y Fabuloso

¿Quiere ser estar *Fuerte, en Forma y Fabuloso*? La organización Bronx Health REACH patrocina un emocionante programa de 12 semanas que combina la nutrición y excelencia física en un contexto espiritual. El programa usa la sagrada escritura y el apoyo de un grupo espiritual para ayudar a los miembros de la congregación a adoptar hábitos saludables de ejercicio y alimentación. Como creyentes, sabemos que consistimos de un cuerpo, alma y espíritu. Por mucho tiempo, muchos de nosotros no hemos hecho caso de un componente clave de lo que somos – nuestra identidad física. A través del programa ***Fuerte, en Forma y Fabuloso*** usted aprenderá a cuidar su cuerpo físico a través de la guía espiritual, educación de nutrición y ejercicios aeróbicos evangelizados.

El programa ***Fuerte, en Forma y Fabuloso*** esta diseñado alrededor de tres puntos claves, los cuales le ayudarán a crecer en varias áreas de la salud física y espiritual:

1. Motivación divina para el cuidado de su cuerpo; ¿cuál es su motivo para querer estar *Fuerte, en Forma y Fabuloso* a través de la excelencia física?
2. Adoptar un estilo de vida más sano requiere disciplina, moderación y autocontrol, partes de nuestra persona que son alabadas por la Biblia.
3. Proponerse objetivos y mantenerlos son claves para mejorar la salud. Es importante honrar a Dios a través del cuidado de su cuerpo—el templo del Espíritu Santo.

Los miembros de la congregación que participan en el programa se reúnen en su iglesia por 12 semanas, las cuales incluyen sesiones de discusión de grupo y sesiones de ejercicio dirigidas por un instructor físico certificado. A cada persona se le asignara un compañero(a) o grupo para darle apoyo con sus metas de ejercicio y nutrición. Algunos de los temas de discusión semanal incluyen:

- ◆ **La Conexión entre la Comida, Dios y la Salud**  
Salomón dijo, “*Donde no hay guía, la gente cae*”. (Proverbios 11:14)
- ◆ **El Desenfreno y la Gula son Pecados ¿Está Usted Pecando?**  
“*Jeshurun engordó y dio patadas: repleto de comida, él se tornó pesado y perezoso. Él abandonó al Dios que lo hizo y rechazó la Piedra su Salvador*”. (Deut 23:15)
- ◆ **Autodisciplina, Moderación, y Autocontrol – ¿Eso que gruñe es su estómago o su alma?**  
“*Todo el que compite en los juegos se entrena de manera estricta. Ellos lo hacen para obtener una corona pasajera; pero nosotros lo hacemos para obtener una corona que durará para siempre*”. (1 Cor 9:25)
- ◆ **¿Usando la Fuerza de Dios para Vivir una Vida más Saludable! – Cambiando de “gordo y feliz” por “en forma y saludable”**  
“*Todo lo puedo en Cristo que me fortalece*”. (Filipenses 4:13)

# Resumen del Programa

El Programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* es la adaptación al español del programa *Fine, Fit and Fabulous* el cual fue creado en la Iglesia Sociedad Creyente Cristiana bajo el liderazgo de la Pastora Rev. Dr. Suzan D. Johnson Cook, y la guía de Loyce Godfrey. El programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* o *Fine, Fit and Fabulous* (v. *Inglés*) surgió del deseo de la Pastora Rev. Cook de tener una congregación más saludable. Después de mucho planeamiento e investigación, Loyce y algunos de sus compañeros de la congregación, desarrollaron un ministerio diseñado exclusivamente para la salud y la excelencia física. El programa tiene una duración de 12 semanas con temas diferentes de espiritualidad/salud en cada sesión y un componente de educación física cada semana.

Orientación: Introducción a *Fuerte, en Forma y Fabuloso*.

- Semana 1: **La Conexión entre la Comida, Dios y la Salud**  
Salomón dijo, “*Donde falta dirección, la gente cae*” (Proverbios 11:14)
- Semana 2: **Las Reglas Básicas de Comer Saludablemente y Efectuar Cambios en Nuestro Estilo de Vida**
- Semana 3: **Haciendo Cambios en Nuestro Estilo de Vida (Continuado de la Semana 2)**
- Semana 4: **Siguiendo la Motivación Correcta para Alcanzar Excelencia Física y Espiritual**  
“*Porque de El, por El y para El son todas las cosas. A El sea la gloria para siempre*” (Romanos 11:36).
- Semana 5: **Guías Nutricionales para los Norteamericanos en el 2005—Alimentando el Rebaño del Señor**
- Semana 6: **El Desenfreno y la Gula son Pecados--¿Estás pecando?**  
“*Jeshurun engordó y dio patadas: repleto de comida, él se tornó pesado y perezoso. Él abandonó al Dios que lo hizo y rechazó la Piedra su Salvador*” (Deuteronomios. 32:15).
- Semana 7: **La Comida Rápida y el Comer en Exceso— ¡Olvídese de McDonald’s y haga la presencia de Dios su Alimento de Vida!**
- Semana 8: **Autodisciplina, Moderación y Autocontrol—¿Eso que ruge es su estómago o su alma?**
- Semana 9: **¡5 Colores al Día! ¡El Arco Iris de la Salud!**
- Semana 10: **Honra a Dios Cuidando de su Templo--¿Siente el Espíritu Santo Dentro de tu Cuerpo?**  
“*¿No sabes que tu cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien está en ti, el cual has recibido de Dios? No te perteneces; fuiste comprado por un precio. Por tanto, honra a Dios con tu cuerpo*”. (1 Cor. 6:19-20).
- Semana 11: **Usando la Fuerza de Dios para Vivir una Vida Más Saludable— Cambiando de “Gordo y Feliz” por “en Forma y Saludable”**
- Semana 12: **Será Anunciado**



## Guía del Participante

*Fuerte, en Forma y Fabuloso* es un programa comunitario de salud física y espiritual. El éxito del programa se basa en el deseo que los participantes tienen de mantener excelencia tanto en sus cuerpos físicos como en sus cuerpos espirituales. Como participante, se le pedirá hacer varias evaluaciones sobre sí mismo, incluyendo su disposición, intereses, y metas con relación al ejercicio y la nutrición. Estas evaluaciones le ayudarán a crear un programa personalizado.

Los aspectos más importantes de este programa son:

1. El compañerismo cuya función es promover la disciplina, la motivación, y la inspiración.
2. Círculos semanales de oración y conversación sobre espiritualidad, condición física y nutrición.

Los participantes se reunirán semanalmente por 12 semanas en sesiones preparadas de 2 horas y media por cada sesión. Una hora será dedicada a la conversación de grupo, la siguiente hora a la clase de ejercicios, y media hora a conversar sobre las metas del programa, récords de nutrición y peso, etc. Cada sesión tendrá un tema espiritual y/o de nutrición – el cual guiará la conversación y las actividades. El tema de la última sesión será abierto al grupo para permitir flexibilidad y creatividad en el programa. Juntos, los participantes y el líder del programa decidirán el tema de la sesión final. Grupos anteriores han decidido celebrar sus éxitos en la semana final con una ceremonia de reconocimiento o graduación. Otros han usado la última semana como una sesión para poner al día a aquellos participantes que faltaron a una conversación o para aquellos que quisieron repetir un tema en particular. Cada semana usted también tendrá tiempo para hablar de éxitos y retos en sus metas de nutrición y excelencia física. Las reuniones semanales servirán para que los miembros de la congregación se puedan reunir y aprender el uno del otro en un ambiente abierto y con apoyo mutuo.

Otra parte importante del programa es el desarrollo de un plan de acción con un contrato que debe ser firmado por el participante y su compañero(a) o grupo. El plan de acción y el contrato permitirán que usted use las evaluaciones de cada participante para crearles un plan individualizado a cada uno. El formato del plan de acción ha sido diseñado para que los participantes trabajen juntos con un compañero(a) o grupo. La conversación con otros ayudan a comprender perspectivas diferentes a las nuestras y maneras en que otros han logrado sus metas con éxito. La guía para la creación de un plan de acción incluye temas de conversación que le ayudarán a usted y a su compañero o grupo a pensar sobre su situación actual y la meta que usted quiere alcanzar en términos de su salud espiritual y física.

El trabajar con su grupo o compañero le proveerá el apoyo social que usted necesita. Asegúrese de intercambiar la información personal y firmar el contrato de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*. Los individuos que han triunfado en este programa son los que han practicado el compañerismo a diario con los demás participantes del programa. Aunque sea un correo electrónico rápido (email) o una llamada telefónica corta, asegúrese de que su compañero(a) o grupo permanezcan motivados. ¡En recompensa, ellos harán lo mismo por usted! Adicionalmente, trate de reunirse

tan a menudo como usted pueda para hacer actividades de grupo; camine en el parque, nade en la piscina de su centro comunitario, o trate un nuevo vídeo de ejercicio. Si usted está familiarizado con la comunicación electrónica, comience un grupo de correo electrónico e intercambie pasajes bíblicos, artículos de salud y rutinas de ejercicio que inspiren a sus compañeros.

Debido a que el programa es acerca de sus intereses, siéntase libre de participar en actividades que usted piense que le ayudarán a tener éxito. Descubra las afinidades entre usted y su compañero o grupo. Concéntrese en actividades que usted y su compañero disfruten. El tener a alguien en quien pueda confiar le ayudará cuando usted necesite inspiración o motivación. Usted tiene una mayor probabilidad de alcanzar sus metas cuando recibe el apoyo que necesita.

El tener un compañero también le ayudará a ser más responsable con sus metas. Al hacerse responsable el uno con el otro sus metas tendrán mayor posibilidad de éxito. Cuando comience, trate de trazar un número limitado de metas. Asegúrese de que estas metas sean realistas y dentro de su alcance. Si usted se propone una meta ambiciosa—como el correr en un maratón—dar pequeños pasos puede ser de gran ayuda. Por ejemplo, puede que usted quiera pensar primero en caminar 20 bloques, luego una milla y antes de que se dé cuenta, usted estará ¡corriendo en el maratón! Sobre todo, recuerde que se requiere disciplina para su crecimiento espiritual y físico. Juntos, el Líder de Programa, Instructor de Ejercicio, el Evaluador del programa, usted y su compañero(a), usarán varios instrumentos para supervisar el progreso de sus metas.

### **1. Cuestionario de Salud Personal, Condición Física e Historia Médica**

Al comenzar el programa se le pedirá que complete un cuestionario diseñado para entender el estado general de su salud. Esta información básica proveerá un cuadro de su condición al principio del programa, y ayudará a los instructores en la evaluación de cómo ayudarlo mejor a alcanzar sus metas de nutrición y excelencia física.

### **2. Pruebas de Nutrición**

A usted se le pedirá completar una prueba de nutrición a principios del programa, así como también pruebas más cortas al final de varias sesiones. Así nosotros podemos llevar cuenta de su aprendizaje para progresar más eficientemente con sus metas durante las doce semanas del programa.

### **3. Plan de Acción**

El primer paso en el programa de 12 semanas es crear un plan de acción. El plan de acción incluye metas desarrolladas con su compañero(a) o grupo y un contrato firmado por cada uno de los participantes. Asegúrese de incluir metas para la espiritualidad, nutrición y condición física. Al planear sus metas, escoja siempre objetivos que estén dentro de su alcance.

Una guía para desarrollar su plan de acción está incluida en sus materiales. La guía ofrece puntos de conversación y actividades que usted puede completar con su compañero(a) o grupo para ayudarlo a pensar sobre el tipo de metas físicas y espirituales que desea alcanzar.

#### **4. Planteamiento de Metas**

¡Use esta hoja de trabajo para planear sus metas, grandes y pequeñas, metas de nutrición y metas de condición física que usted incluirá en su plan de acción; los pasos que usted tomará para conseguir estas metas, cómo usted vencerá los desafíos que pudiera encontrar, y la forma en que usted y su compañero(a) o grupo celebrarán una vez que hayan culminado con las metas del programa exitosamente! Usted debería incluir en la hoja de trabajo los pasos específicos que tomará para llevar a cabo sus metas. Por ejemplo, “leeré pasajes seleccionados de la Biblia, consumiré al menos una porción de verduras en cada comida y caminaré por lo menos 30 minutos cada día.”

#### **5. El Peso**

Algunos participantes de *Fuerte, en Forma y Fabuloso* pueden elegir metas de pérdida de peso, y otros pueden que no. Todos los participantes serán pesados durante la sesión de orientación y aproximadamente cada tres semanas después de la misma hasta el final del programa, de forma que los cambios de peso puedan ser exactamente registrados para ser luego comparados. Aunque usted no tenga una meta de pérdida de peso en sus planes, le pedimos que permita que le tomen el peso. Su peso y toda su información personal serán mantenidos de manera confidencial.

#### **6. Diario Semanal de Actividad Física**

El diario de actividad física (ejercicio) le ayudará a mantener cuenta de cuanto tiempo dedico cada semana hacer ejercicio y lograr excelencia física. Le exhortamos a que use el espacio extra para escribir diariamente sus comentarios y notas sobre que le gustó, lo que no le gustó o las dificultades que confrontó para lograr sus metas. Usted puede compartir estas notas y comentarios con su grupo durante cada reunión semanal.

#### **7. Diarios Semanales de Alimentación**

Se les ruega a los participantes que registren su consumo diario de alimentos y bebidas en sus diarios al final de cada sección en la Guía del Participante. Al anotar las comidas y bebidas que consume diariamente, usted entenderá mejor sus hábitos de alimentación y se dará cuenta si está consumiendo el número recomendado de porciones de cada grupo de alimento. Usted puede compartir este diario con su compañero o líder del grupo para obtener consejo sobre cómo mejorar sus hábitos de alimentación. Asegúrese de traer sus diarios de alimentación con la información completa a cada sesión del programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso*.

## **Guía para Crear un Plan de Acción**

Para empezar el programa “*Fuerte, en Forma y Fabuloso*” usted necesita crear un plan de acción. Todo el planeamiento que tiene que completar puede ser obtenido siguiendo esta guía. Este programa de excelencia física y salud gira alrededor del crecimiento espiritual, el comer saludablemente y el ejercicio físico. El plan de acción lo llevara hacia la formación de sus metas espirituales, nutricionales y físicas, las cuales le ayudarán a mejorar su salud. Usted debería trabajar con su compañero(a) o grupo para diseñar un plan de acción individualizado usando el formulario incluido en este paquete. Cuando termine de diseñar su plan de acción, usted y su compañero(a) o grupo firmarán cada uno el contrato al final de la segunda página.

Las preguntas de conversación y las actividades que aparecen debajo ayudarán a desarrollar su plan de acción. Sería beneficioso que tome notas durante las conversaciones, de modo que usted pueda estudiarlas más tarde. Esta sección cubre 3 áreas:

### **1. Preparándose**

Piense en la importancia de la disciplina y su papel para lograr sus metas de excelencia física.

### **2. Compromiso**

Su compañero(a) o grupo son una parte crítica de este programa. ¿Cómo puede el/ellos ayudarle a conseguir sus metas de excelencia física? ¿Cómo puede usted ayudarlos a ellos a hacer lo mismo?

### **3. Formación de metas**

Cada quien tendrá metas diferentes. No se compare con otros ni se preocupe si su compañero(a) o vecino(a) tiene una meta "más grande" que la suya. Piense en una meta que es razonable para usted y su estilo de vida y trabaje hasta conseguirla. Usted siempre podrá cambiar o aumentar su meta en el futuro.

¡Ahora, vamos a comenzar!

## **Preparándose**

La disciplina es la base de convertirse en un discípulo. ¿Qué significa esto? Piense en sus personajes bíblicos favoritos, en sus héroes, sus estrellas del deporte, o en personas que han triunfado en el mundo empresarial. La disciplina es la base de todo lo que se hace bien. Para conseguir cualquier objetivo, hay que entrenarse. La parte más difícil del entrenamiento es conseguir la motivación y el deseo de mejorar personalmente. La disciplina es igualmente importante para el crecimiento espiritual y para el crecimiento físico.

## **Preguntas para la Conversación**

- ¿Qué significa ser disciplinado?
- ¿Significa mantenerse activo todo el tiempo o sólo parte del tiempo?
- ¿Cuál es su definición de ser "disciplinado"?
- ¿Qué significa el decir que la disciplina es la base convertirse en un discípulo?
- ¿Cómo contribuye la disciplina a convertirse en un discípulo y al crecimiento espiritual?
- ¿Qué puede usted hacer para mejorar su disciplina?
- ¿Cómo puede el ser disciplinado para mejorar su físico e influir en su crecimiento espiritual?

## **Compromiso**

El plan de acción está basado en la idea de que los participantes trabajen juntos. La cooperación entre participantes es vital para el éxito del programa completo. Junto con un compañero o un grupo, usted puede diseñar su propio plan de acción. Sus compañeros son su mejor instrumento porque ellos entienden el desafío en completar este programa; después de todo, ellos están pasando por la misma situación que usted. Es importante también que usted sea generoso y útil con sus compañeros a medida que ellos progresan en el programa. El enviarles mensajes a través del correo electrónico o el llamarlos para recordarles sobre su horario de ejercicios o el evitar el consumo de comidas pocos saludables puede ser provechoso y alentador.

### **Preguntas para Motivar Conversación**

- ¿Cómo le ayudarán su compañero o grupo a alcanzar sus metas?
- ¿Cuáles son las ventajas de trabajar con un grupo en vez de individualmente?
- ¿Cómo animará su grupo el uno al otro a lo largo del camino?
- ¿Qué tipo de actividades físicas y espirituales le gustan hacer a todos?
- ¿Con qué frecuencia se reunirán para hacer estas actividades?

## **Formación de metas**

Al proponerse metas razonables que pueda alcanzar, usted aumentará la probabilidad de que los logre. Si usted no tiene mucha experiencia haciendo ejercicio físico, puede querer comenzar lentamente. Tomando pasos pequeños podrá lograr sus metas sin que se desanime a mitad de proceso. Si le gusta caminar, correr o nadar, añada un poco más de distancia cada semana. Siga desafiándose con nuevas metas. Cuando logra cada objetivo, hay mayor probabilidad de permanecer motivado y con ganas de seguir participando.

### **Preguntas para Motivar Conversación**

- ¿Cuáles son sus ideas sobre su propio bienestar físico y espiritual?
- ¿De qué manera está su plan su acción acorde con sus sentimientos?
- ¿Qué quisiera usted lograr durante las próximas 12 semanas?
- ¿Qué quisiera usted lograr durante los próximos 6 meses?
- ¿Qué quisiera usted lograr durante el próximo año?

## **Actividades**

- Sea específico sobre sus metas. ¿Es su objetivo comer más vegetales? ¿O caminar por más tiempo? ¿O levantar más pesas?
- Manténgase pendientes de sus metas poniéndolas por escrito. Así usted puede guardar un registro de las mismas y constatar sus éxitos.
- ¡¡Mantenga un registro de su consumo de comida y de diferentes actividades físicas completando su diario de alimento y de ejercicios TODOS LOS DIAS!! Esto le ayudará a ver el progreso que usted ha hecho.



## Plan de Acción

Asistiré a las reuniones semanales de *Fuerte, en Forma y Fabuloso* para aumentar mi crecimiento espiritual y mi aprendizaje sobre los recursos que Dios me ha proporcionado para que yo pueda vivir una vida más sana.

- Planeo trabajar con mi compañero participando en las siguientes actividades físicas:

---

- Planeo mejorar mis hábitos de alimentación mediante el siguiente método:

---

- Me pondré en contacto con mi compañero \_\_\_\_\_ veces a la semana para hablar sobre nuestro progreso, problemas, éxitos y desafíos.

### 1. Metas de Excelencia Física

Mis metas inmediatas son:

---

---

---

Mediré el logro de estas metas de la siguiente manera:

---

---

---

Mis metas a largo plazo son:

---

---

---

Mediré el logro de estas metas de la siguiente manera:

---

---

## **2. Metas de Nutrición**

Mis metas inmediatas son:

---

---

---

Mediré el logro de estas metas de la siguiente manera:

---

---

Mis metas de nutrición a largo plazo son:

---

---

---

Mediré el logro de estas metas de la siguiente manera:

---

---



## Contrato

Yo, \_\_\_\_\_, por este medio consiento en seguir este plan de acción para mejorar mi estado físico y espiritual. Consiento en completar el programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* de 12 semanas y seguir trabajando hacia mis metas de modo que yo pueda conseguir bienestar espiritual, físico, y mental. Además de mis propias metas, animaré y apoyaré a mi compañero(a) en su plan de acción para una mejor salud.

\_\_\_\_\_  
Participante de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

\_\_\_\_\_  
Compañero(a)

\_\_\_\_\_  
Fecha

\_\_\_\_\_  
Fecha



## EJEMPLO DE PLANTEAMIENTO DE METAS

*“He combatido el buen combate; he terminado mi carrera siempre fiel a la fe”. 2 Timoteo 4:7*

**CLARIFIQUE SUS METAS: Usted puede conseguir lo que usted puede anotar y medir.**

### Metas Inmediatas

- Quiero perder 10 libras antes de la Navidad.
- Quiero ser más fiel en mis oraciones.
- Quiero hacer ejercicio por lo menos 3 veces por semana.

### Metas a Largo Plazo:

- Quiero leer la Biblia completa en 60 semanas.
- Quisiera un día participar en un maratón.

**RECLAME SUS COMPROMISOS: ¿Cómo va usted a conseguir sus metas?**

*Usted paga un precio si usted no paga el precio*

**Tiempo:** Me levantaré un poco más temprano y haré mis oraciones o leeré la Biblia mientras me tomo mi café de la mañana.

Caminaré por las tardes después del trabajo y a veces durante la hora del almuerzo. Mi compañero(a) y yo caminaremos juntos al menos una vez cada semana.

**Responsabilidad:** Mi compañero(a) y yo nos llamaremos el uno al otro por teléfono al menos una vez cada semana. Seré honesto con mi compañero(a) sobre cómo me va. También asistiremos a cada reunión de los Guardianes de la Salud del Templo juntos.

**ENTIENDA SUS DELSAFÍOS: ¿Qué se interpone entre usted y sus metas?**

**Reto:** Tengo problemas levantándome más temprano en la mañana porque me siento cansado.

**Eliminando el Obstáculo:** Me iré a la cama 30 minutos más temprano por lo menos tres veces a la semana, de modo que no me sienta tan cansado cuando me despierte en la mañana.

Comeré un desayuno saludable cada mañana para ayudar a contener mi hambre y la tendencia a comer en exceso durante el almuerzo.

**CELEBRE SUS LOGROS: Enfóquese en llegar a la línea final.**

Cuando hayamos terminado nuestras 12 semanas, mi compañero(a) y yo vamos a tomarnos un día libre en el trabajo y vamos a tener un almuerzo saludable y un masaje.

## PLANTEAMIENTO DE METAS

*“He combatido el buen combate; he terminado mi carrera siempre fiel a la fe”. 2 Timoteo 4:7*

**CLARIFIQUE SUS METAS: Usted puede conseguir lo que usted puede anotar y medir.**

**Metas Inmediatas:**

- 1.
- 2.
- 3.

**Metas a Largo Plazo:**

- 1.
- 2.
- 3.

**RECLAME SUS COMPROMISOS: ¿Cómo va usted a conseguir sus metas?**

*Usted paga un precio si usted no paga el precio*

**Tiempo:**

**Responsabilidad:**

**ENTIENDA SUS DESAFÍOS: ¿Qué se interpone entre usted y sus metas?**

**Obstáculo:**

**Cómo Vencer el Obstáculo:**

**CELEBRE SUS LOGROS: Enfóquese en llegar a la línea final.**



## UNA ORACIÓN PARA MÁS FUERZA

Dios Amado,

Hoy reclamamos nuestra promesa

de que Tú eres capaz de liberarnos de cualquier cosa dentro o fuera de nosotros

que pueda estar sosteniéndonos cautivos.

Sabemos que Tú eres más fuerte

que cualquier hábito, tendencia, o impulso destructivo en nuestras vidas.

Cuando la tentación de nuestros enemigos

y los hábitos viejos y molestosos de todas clases

atacan, Tú estás listo para salvarnos con sólo pedirte ayuda.

Sálvanos hoy, te rogamos

Ayúdanos a completar nuestra parte y a mantenernos firmes y

a no caer de nuevo en la esclavitud.

No queremos vivir ahí nunca más.

Dios omnipotente, porque Tú nos llamaste hacia la libertad,

¡Somos libres en verdad!

Amén

## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							

## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				

## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

Lección de la Semana 1

### **LA CONEXIÓN ENTRE LA COMIDA, DIOS Y LA SALUD**

*“Salomón dijo, “Donde falta dirección, la gente cae.” (Proverbios 11:14)*

- 1) ¿Cuál es su mayor preocupación de salud?
- 2) ¿Cuál cree usted es la causa principal de muerte entre las mujeres en los Estados Unidos?
  - a) ¿Piensa usted que esto está relacionado con la dieta?
    - i) Respuesta = enfermedad cardiaca
- 3) ¿Cuál es su opinión sobre el estilo de vida, siendo un factor de importancia en nuestra salud y la calidad de nuestras vidas?
- 4) ¿Cuáles piensa usted son las 4 principales causas de muerte en las cuales la dieta juega un papel importante?
  - a) Enfermedad cardiaca
  - b) Cáncer
  - c) Derrame cerebral
  - d) Diabetes
- 5) Según estadísticas recientes, nuestros hábitos alimenticios—los alimentos que comemos y bebemos y los que evitamos—desempeñan un papel importante en la prevención de 4 de las 10 causas principales de muerte en los Estados Unidos (enfermedades cardiacas, cáncer, derrame cerebral y diabetes).
  - a. ¿Es esta información confiable?
- 6) Uno de cada cuatro adultos tienen presión alta, uno de los principales contribuyentes del derrame cerebral, el ataque cardíaco y el fallo renal.
  - a. Los factores de riesgo para la hipertensión son la obesidad y la falta de ejercicio.
- 7) Si la obesidad fuera simplemente un asunto de apariencia, causaría menos preocupación. **Pero la obesidad es un problema de salud.**
- 8) La obesidad está asociada con un riesgo aumentando de desarrollar muchas enfermedades, incluyendo:
  - a) Diabetes.
  - b) Enfermedad coronaria.
  - c) Hipertensión.
  - d) Cáncer del seno, colon, y vesícula en las mujeres; colon y próstata en los hombres.
  - e) Derrame cerebral.
  - f) Artritis degenerativa.
  - g) Problemas respiratorios.
  - h) Perturbación de sueño.
  - i) Enfermedad de la vesícula.

- 9) ¿Cree usted que puede perder el peso comiendo menos calorías o aumentando el ejercicio?
- 10) ¿Cuántos de ustedes hacen ejercicio? ¿Con qué frecuencia?
- 11) ¿Qué tiene que ver Dios con todo esto?
- 12) Un día aparecerá ante Dios y Él hará una auditoría de su vida, un examen final antes de que usted entre a la eternidad. A través de la Biblia, podemos conjeturar que Dios nos hará dos preguntas cruciales.
  - a. ¿“Qué hizo usted con mi hijo, Jesucristo?”
  - b. ¿“Qué hizo usted con el regalo que le di?”
    - i. ¿Qué hizo con su vida, todos los regalos, talentos, oportunidades, energía, relaciones y recursos que Dios le dio?
    - ii. ¿Los gastó en usted mismo, o los usó para los propósitos que Dios intentó?

## Actividad de Grupo

Tres personas aparecen delante de Dios para su examen final:

- 1) **La Srta. Enfermedad Cardíaca** murió después de tener un ataque cardíaco. Durante años su doctor le había hablado a ella sobre su colesterol alto y su presión alta y sobre la importancia de cambiar sus hábitos alimenticios. Cada año ella prometió que compraría una comida más sana y que la prepararía usando métodos de cocina bajos en grasa. Sin embargo, a su familia le encantaba la forma tradicional como ella cocinaba y ella no quería decepcionarlos.
- 2) **La Srta. Diabetes (tipo 2)** murió de complicaciones asociadas con años de niveles de azúcar de sangre fuera de control. Ella sabía que tenía que hacer más ejercicio. Su doctor le dijo que el ejercicio la ayudaría a alcanzar y a mantener un peso sano así como a mantener sus niveles de azúcar de sangre más cerca de lo normal. La Srta. Diabetes siempre estaba demasiado cansada por largos días de trabajo y ocupada cuidando a sus nietos para hacer las cosas que la ayudarían a mantenerse saludable.
- 3) **La Srta. Cáncer** pasó su vida entera evitando las frutas y los vegetales frescos y otras comidas ricas en vitaminas, minerales y antioxidantes. Le encantaba hartarse con grandes platos de comida rápida (chatarra), comidas grasientas y salsas cremosas. A veces cuando ella no tenía mucha hambre, evitaba la comida e iba derecho al postre. La Srta. Cáncer siempre escogía comidas ya preparadas del supermercado, porque las mismas eran más rápidas y fáciles de preparar. Murió después de una larga y dura batalla con el cáncer del seno.

**Dios dice a las señoritas Enfermedad Cardíaca, Diabetes y Cáncer:** “Te di recursos, dirección confiable y disponible. La información sobre la salud era más accesible que en cualquier momento de la historia. Te bendije con lo mejor en investigación médica. Te di acceso a la televisión, los periódicos, las revistas y el Internet, que te proporcionaron un flujo interminable de datos sobre temas relacionados con la salud. La información estaba en todas partes. ¿Por qué no la usaste para los objetivos que la hice?”

**La respuesta de Dios a ellos:** “Aunque tuviste el conocimiento sobre cómo mejorar tu salud, fuiste destruida porque fallaste en actuar con el conocimiento que tenías. Sufriste y moriste de una enfermedad relacionada con la dieta porque evitaste los pasos cruciales de aceptar responsabilidad por el cuidado de tu templo, mi regalo preciado para ti”.

## **Tarea para la Semana 2:**

Por favor lea el artículo ¿“Por qué está la Iglesia tan Gorda?” por la Dra. Kara Davis para prepararse para una conversación sobre la realización de cambios en nuestro estilo de vida.



## ¿Por qué está la Iglesia tan Gorda?

Por la Dra. Kara Davis

**¿Ha notado usted que ya no cabemos en los bancos de la iglesia? Los siervos de Dios están acumulando libras, pero Su Palabra es clara sobre como podemos recuperar nuestra salud.**

Mire a su alrededor la próxima vez que esté en un centro comercial—o en la iglesia—y usted notará en seguida que el sobrepeso se ha convertido en una epidemia en los Estados Unidos. La obesidad y el exceso de comida causan o contribuyen a más de una docena de enfermedades, incluyendo la enfermedad cardíaca, la diabetes tipo 2 y la artritis.

Pero la obesidad trae con ella mucho más que simple enfermedad. También trae la muerte.

Los estimados indican que más de 400,000 muertes cada año son atribuibles a una dieta inadecuada y a la falta de ejercicio. Si las tendencias actuales continúan, antes del próximo año este número excederá las 500,000 muertes, convirtiendo a la obesidad y al sobrepeso en las causas principales de la muerte prevenible—sobrepasando el tabaquismo.

La obesidad es un problema complejo influenciado por varios factores que van desde lo obvio (falta de ejercicio, falta de conocimiento acerca de las clases de comidas y su preparación) hasta lo complicado (depresión, ansiedad y estrés). La herencia familiar desempeña un papel, pero no es responsable por los aumentos recientes, ya que nuestros genes no pueden haber cambiado tanto en una o dos generaciones.

Y no hay ninguna señal de que esta epidemia se esté controlando. A pesar de un aumento en el conocimiento del público sobre los beneficios de mantener un peso saludable, entre los años 1990 y 2000 el porcentaje de adultos que sufría de sobrepeso u obesidad aumentó de un 60 a un 64 por ciento.

Aunque algunos grupos son más afectados que otros (las mujeres afroamericanas, por ejemplo, tienen más obesidad que las mujeres de otras razas), la enfermedad y la muerte debido al exceso de peso afectan a toda la comunidad independiente de raza, edad, estado socioeconómico—o religión.

Los cristianos no han sido excluidos de esta epidemia. ¡De hecho, nos encontramos a la cabeza de los grupos religiosos con este problema!

Según un estudio hecho por Kenneth Ferraro de la Universidad Purdue, la obesidad es más prevalente en estados de la nación con una alta afiliación religiosa. Entre la gente que se entrevistó, los Bautistas del Sur de los Estados Unidos eran los que mostraban más sobrepeso, mientras que los judíos y otros grupos no cristianos tenían menos peso.

A diferencia de otras condiciones médicas que pueden atacar sin razón, la obesidad y el sobrepeso son enormemente afectados por nuestro propio comportamiento y estilo de vida. ¿Entonces, como puede ser que los Cristianos están más afectados que otros grupos religiosos?

Tal parece que lo opuesto debería ser la realidad—que nuestra entrega voluntaria al Espíritu Santo, quién nos da el poder de tomar decisiones adecuadas, debiera protegernos de condiciones que son fuertemente influenciadas por decisiones personales. Pero no es así. Como resultado, cuando se trata de la salud y de prevenir enfermedades, en vez de destacarnos como "personas especiales" (1 Pedro 2:9), lucimos mucho de la misma manera que luce el mundo.

Parece que nuestras iglesias en particular han alimentado nuestras almas, pero han descuidado nuestros cuerpos. Por supuesto creo que el prepararnos para la eternidad es infinitamente más importante que la

calidad de nuestra salud durante los pocos años que pasaremos en la Tierra. Sin embargo, como creyentes, no podemos ignorar la realidad de que somos seres completos con un cuerpo, un alma y un espíritu. Como tal, no podemos ignorar un componente principal de nuestro ser—nuestro cuerpo físico—y esperar caminar en victoria total.

He sido bendecida al poder cuidar de cientos de pacientes cristianos con sobrepeso y obesidad y he pasado más de una década examinando el problema tanto desde la perspectiva médica como bíblica. Durante este tiempo, he hecho unas cuantas observaciones acerca de por qué nuestras iglesias está luchando en esta área.

Aunque esta evaluación no lo incluye todo, hay 4 razones—Reconocimiento, Separación, Tentación y Sometimiento—que brindan una explicación de por qué la iglesia está atrincherada en esta crisis de salud.

## **Reconocimiento**

No importa cuál sea la situación, hay poca probabilidad de que resolvamos el problema sin haberlo reconocido antes. Cuando se trata de la obesidad en la iglesia, hemos fallado en reconocer el problema y, lo que es más importante, hemos ignorado los puntos espirituales relacionados con el mismo.

En otras palabras: ¡Estamos gordos pero no lo admitimos!

Una razón por la que no hemos reconocido el problema es la insensibilidad. Tenemos menor probabilidad de responder a lo familiar, y encontramos tranquilidad en cifras altas. Y debido a que la mayoría de la comunidad cristiana—tanto laica como de liderazgo—tienen sobrepeso o están obesos, es fácil ver cómo el problema no es reconocido.

Pero a medida que este país despierta y se torna más activo buscando soluciones contra la obesidad y sus consecuencias de salud, es tiempo de que los Cristianos examinen como esta crisis que nos afecta.

Cuando dejamos de reconocer el problema, sufrimos desde muchos angulos. Primero, nuestro testimonio se debilita. Perdemos una gran oportunidad de servir como testigos cuando nuestros amigos y familiares nos ven confiando en el Señor para controlar nuestro peso.

Pero cuando seguimos avanzando en el fracaso, aumentando de peso en vez de perderlo, deteriorando en salud en vez de mejorando, saliendo de la oficina del médico con más medicinas que cuando llegamos a la visita, nuestro poder de ser testigos del Espíritu Santo se reduce. Ni quiera Dios, que aquel que no han sido salvado nos diga: “Si Dios no puede ayudarla a cerrar el refrigerador, qué tan poderoso puede ser?”

Otra consecuencia de no reconocer este problema es que nuestro descuido contribuye a la espiral ascendente de los costos del cuidado de la salud. Creo que la gente de Dios debería ser una bendición para sus familias, patrones, comunidades y hasta su nación. Pero mientras la iglesia falle en reconocer el espectro completo de esta crisis de salud, arriesgamos el convertirnos en responsabilidades financieras para la sociedad.

Las personas obesas o con sobrepeso requieren un gasto mayor de dólares que su contraparte de peso normal, costando más de 75 mil millones de dólares anualmente por el tratamiento de enfermedades relacionadas con el peso. Además, las condiciones médicas relacionadas con el peso contribuyen a disminuir la productividad y a aumentar las ausencias en el trabajo debido a la enfermedad.

Jesús era una bendición para la sociedad. Como Sus seguidores, deberíamos estar conscientes de las muchas formas en que nosotros podemos influir a el mundo que nos rodea, y esforzarnos por ser una bendición.

Finalmente, el no reconocer el problema mantiene a algunas personas en un estado de adicción, esclavitud e idolatría. La iglesia debe reconocer que la adicción se extiende más allá del tabaco, el alcohol, el uso de drogas y el vicio del juego, y que muchos Cristianos obesos y con sobrepeso son, de hecho, adictos a la comida.

La comida puede convertirse en un ídolo, dictando nuestro comportamiento y haciéndonos decir “sí” cuando el Espíritu Santo hubiera dicho que no. Para el adicto a la comida, la atracción de la comida, la pérdida de control sobre la comida y la preocupación mental por la comida puede ser tan intensa como el deseo del drogadicto por su droga favorita.

Lamentablemente, la adicción a la comida pasa a menudo desapercibida. El comer en exceso no cambia nuestras facultades mentales, no es ilegal, y en el mundo de hoy, de papitas fritas de súper tamaño, las pizzas súper rellenas y los bares de comida con todo lo que se pueda comer, la costumbre de comer en exceso se ha hecho socialmente aceptable.

A menos que busquemos la provisión de Dios primero, corremos el riesgo de caer en la idolatría. ¿Recuerda la historia de los esclavos hebreos y su fuga milagrosa de la esclavitud egipcia? Pasó poco tiempo antes de que ellos se encontraran ansiando la comida de Egipto—la misma comida que debería haberles recordado los siglos pasados en la esclavitud (Números 11:4-6).

La adicción nubla la realidad, impidiéndonos reconocer la condición de esclavitud. En vez de cortar calorías y restringir o eliminar aquellas comidas que contribuyen a empeorar la salud, los adictos a la comida las ansían, nunca asociando estas comidas con una forma de esclavitud a las enfermedades, las medicinas y hospitalizaciones.

La solución a cualquier adicción es la liberación. Pero el primer paso en la liberación es el reconocimiento.

## **Separación**

Jesús dijo a sus seguidores, “Ellos no son del mundo, de la misma manera que yo no soy del mundo” (Juan 17:16). Nuestra fe en Cristo es manifestada en un estilo de vida santificado—un estado aparte y distinto del estado del mundo.

La triste realidad, sin embargo, es que no estamos respondiendo bien a esta llamada. En muchas formas los cristianos lucimos exactamente como el resto mundo, especialmente en las áreas del desenfreno y el exceso.

El sistema mundano nos anima a ceder a la naturaleza carnal mediante la satisfacción de nuestra carne y el rendimiento a nuestras ansias. Esto es evidente en algunos lemas publicitarios como "Hazlo a tu manera", "No puedes dejar de comerlos", y "Obedece tu sed."

Aún cuando el exceso y el desenfreno sean la norma para el sistema terrenal, la Palabra de Dios nos advierte que controlemos nuestros apetitos. Somos animados a crucificar estas tendencias y elegir un estilo de vida marcado por la sobriedad y la moderación. Muchos Cristianos son víctimas de la obesidad, nada mas ni nada menos, que por falta de inclinación a rechazar la tendencia mundana hacia desenfreno y el exceso.

¿Cómo saber si usted tiene este problema? Examine su comportamiento.

¿Nunca se siente satisfecho con su primer porción de comida? ¿Se siente obligada a comer en respuesta a la vista, olor o sabor de la comida sin realmente tener hambre? ¿No se anima a establecer restricciones dietéticas—aún si su médico o enfermera lo aconseja —Acaso estas restricciones significan el sacrificio de su placer?

He tratado a muchos pacientes cristianos afectados por enfermedades relacionadas con el peso, que llaman al Señor "Jehová Rapha" (el Señor Mi Curador) en sus oraciones. Esto es algo bueno. Dios es nuestro curador y Él responde a los ruegos de Sus hijos.

Pero debemos entender la lectura completa de Éxodo 15:26. Cuando Dios se identificó a sí mismo como Jehová Rapha y nos aseguró Su protección contra las enfermedades, lo hizo bajo la condición de que sus hijos se separaran de lo mundano.

La promesa hecha en Marah era un acuerdo condicional, la protección divina contra las enfermedades basadas en una obediencia estricta a Dios. Mi punto es el siguiente: Si esperamos que Dios responda a nuestras enfermedades como Jehová Rapha, lo menos que podemos hacer es mantener nuestra parte del acuerdo.

## **Tentación**

La tercera razón por la que la iglesia esta experimentando un aumento de obesidad y enfermedades relacionadas con el peso es que no somos lo suficientemente serios contra la tentación. Satanás ha confiado en el poder de la tentación desde la caída de la humanidad. Nunca deberíamos tomar los planes del demonio a la ligera cuando se trata de la tentación, pero debemos también recordar que el diablo no es la única fuente de tentación.

Juan 1:14 dice, "Pero cada quien es tentado cuando él es apartado y atraído por sus propios deseos." Entonces debemos estar cautelosos en la revelación de los proyectos destructivos del diablo y debemos estar determinados a protegernos contra nuestras propias lujurias.

La sangre de Jesús cubre nuestros pecados, pero muy a menudo nos sentimos cómodos en su gracia, al grado de que el caer en tentación no nos apena. La descripción de David como un hombre bueno—"aunque él tropiece, él no se caerá, porque el Señor lo sostiene con su mano" (Salmos 37:24)—parece habernos hecho sentir peligrosamente cómodos con los tropiezos.

Pero la gracia de Dios no debería ser usada como una red de seguridad. El pecado es destructivo y por lo general conlleva consecuencias, hasta para el creyente cubierto por la gracia de Dios. Muchos Cristianos se elevan hoy en perdón total por los años que pasaron rindiéndose a la tentación de la comida, pero ellos sin embargo pagan las consecuencias a través de una salud deficiente o hasta una tumba temprana.

Debemos tomar 1 Corintios 10:13 de corazón: "Dios es fiel, y no permitirá que usted sea tentado más allá lo que usted es capaz de soportar". Esta maravillosa promesa sirve para asegurarnos de que no importa lo intenso de la tentación, si la experimentamos, debemos estar equipados para sobrevivirla, o Dios no hubiera permitido que la misma ocurriera.

Nuestro problema es que sucumbimos a la tentación sin presentar mucha lucha, a veces sin luchar en absoluto. No permita que el conocimiento de la gracia de Dios lo persuada de tomar la tentación ligeramente. ¡Usted no sabrá de victoria total hasta que usted se torne en serio la resistencia!

## Sumisión

De manera simple, el someter la carne significa que yo estoy a cargo—no mi cuerpo. Aún cuando mi carne me suplique que responda a lo carnal, a la naturaleza indisciplinada, es mi mente regenerada la que toma las decisiones y determina cómo mi carne se comportará. La falta de inclinación a someter la carne contribuye a la obesidad de dos formas: gula y pereza.

He aludido ya a la cuestión de la gula en términos de desenfreno y exceso. En la tradición Católica, la gula es uno de los siete pecados capitales. En la tradición Protestante, es virtualmente ignorada.

El libro de Proverbios habla del glotón en la misma manera que habla del bebedor asiduo (Proverbios 23:21). Aunque la iglesia se apresura a identificar al borracho (y se apresura a condenarlo), el glotón usualmente pasa desapercibido. En muchas congregaciones, por ejemplo, las comidas "de compañerismo" se han convertido en un poquito más que orgías de comida.

La sumisión de la carne también requiere el hacer ejercicio. Los avances en la tecnología han hecho nuestras vidas más sedentarias. Conducimos en vez de caminar, y trabajamos asentados en escritorios en vez de laborar en los campos. Hasta nuestras elecciones de diversión—las películas y los juegos de vídeo—son de naturaleza pasiva.

Nuestros cuerpos, sin embargo, fueron diseñados por Dios para el movimiento. El ejercicio regular es sumamente importante para control de peso y la buena salud. Así que, ¿Qué nos impide ejercitarnos? Muchas veces, es un rechazo a someter la carne, debido a la pereza.

A través de los años, mis pacientes y los participantes en mis clases de pérdida de peso me han dado una letanía de excusas por las cuales no pueden ejercitarse. Algunas son válidas, pero la mayoría no lo son. La mayoría de ellos refleja una necesidad subyacente de disciplinar la carne.

Una excusa común que oigo es que no hay suficiente tiempo. Pero la cuestión no es realmente el tiempo; es la prioritización del tiempo, sobre todo considerando el hecho que la mayor parte de los adultos pasan varias horas al día mirando televisión. Si hay tiempo para sentarse delante de una televisión, entonces hay tiempo para entrenarse.

Aún así, muchos de aquellos que se quejan de una carencia de tiempo realmente poseen el equipo de ejercicio con una televisión a la vista. La excusa de "carencia de tiempo" no explica tampoco por qué estamos dispuestos a esperar por un elevador, en vez de tomar las escaleras, o por qué manejamos en círculos buscando por un espacio para parquear el automóvil, simplemente para evitar el caminar unas cuantas yardas.

En varios pasajes de la Sagrada Escritura, el apóstol Pablo compara la caminata del cristiano con la de un atleta en entrenamiento. En 1 Corintios 9:27 él describe su método de someter la carne: "Yo disciplino mi cuerpo y lo traigo al sometimiento." Nos guste o no, nunca ganaremos control de nuestro peso sin someter nuestra carne.

El apóstol Juan le dijo a su querido amigo Gaius, "ruego que puedas disfrutar de buena salud y que todo esté bien contigo, a medida que tu alma se encuentra bien". (3 Juan 2). La buena salud es en efecto una bendición para disfrutar.

Como hijos de Dios, tenemos derecho a recibir Sus bendiciones, pero hemos dificultado el flujo de las mismas debido a las opciones deficientes cuando se trata de nuestro estilo de vida. Comprométase hoy a hacer un cambio. Deje que el Espíritu Santo tome control completo de toda su vida—cuerpo, alma y espíritu—y comience a caminar dentro de la bendición de una mejor salud.

## **Ella es la Experta en Grasa**

**La doctora Kara Davis sabe que hay un enlace entre los problemas emocionales y el aumento de peso. Su consejo sobre dieta está basado en verdades espirituales—no en modas sociales.**

Como estudiante de medicina interna, Kara Davis fue entrenada para combatir enfermedades. Pero no fue hasta que ella aceptó a Jesús como su salvador que ella comenzó a hacer una diferencia espiritual en las vidas de otros.

Graduada de la Escuela de Medicina de la Universidad de Illinois, la Dra. Davis fue conducida al Señor por su marido durante su año final de la facultad de medicina en 1987.

"Después de aceptar a Jesús, yo tuve la paz del Señor en mi corazón, lo que me permitió responder en una manera piadosa a las situaciones desafiantes en el trabajo," dice la Dra. Davis, que considera sus perspicacias espirituales y actitud cristiana un testigo para otros médicos.

La Dra. Davis considera necesario el tomar una posición valiente por Jesús, sobre todo en una profesión donde tantos son escépticos de Dios, la fe y cualquier asunto sobrenatural. Aunque ella diga que hay "muchos médicos salvados," la nativa de Chicago confiesa que el servir de testigo de Dios para las personas con entrenamiento científico puede ser un desafío.

"Nosotros los doctores podemos dar una explicación científica de cómo las nubes producen lluvia, pero cuando me hice un creyente, yo no podía dar una explicación de lo que pasó a mi corazón," dice ella.

Hoy, Davis comparte su misión pastoral con su esposo, el Obispo Lance Davis, en el Compañerismo Cristiano de New Zion, en el suburbio de Dolton, Chicago . Anteriormente miembros de la Iglesia Episcopal Metodista, la Dra. Davis y su esposo comenzaron un ministerio independiente el año pasado con 250 personas. La progresista congregación ha crecido más del doble desde que abrió hace aproximadamente ocho meses.

Como una madre de cuatro niños—Grace, 12; Andrew, 8; Lance, 5; y Natalie, 4—la Dra. Davis también trabaja en una práctica médica privada en Hammond, Indiana, no lejos de su ciudad natal. Los pacientes vienen donde ella con una variedad de enfermedades, muchas originándose de problemas emocionales que a veces llevan al comer en exceso.

La Dra. Davis está preocupada por la creciente tasa de obesidad, la cual ella considera alarmante. Su preocupación la movió a enfocar su práctica hacia la ayuda con el mejoramiento de la salud en los pacientes mediante el enfrentamiento de las luchas emocionales que están ligadas a los hábitos alimenticios deficientes.

"Según las investigaciones, muchas más personas están muriendo ahora de obesidad que antes", declaró la Dra. Davis a la publicación Carisma. "Esto está alcanzando proporciones epidémicas," añade ella, notando que miles de Cristianos están incluidos en las cifras.

Autora de "Secretos Espirituales para la Pérdida de Peso" (publicado por Charisma House), la Dra. Davis ayuda a los lectores a adoptar una nueva actitud y estilo de vida con respecto a la comida—una con Cristo en el centro. Capítulos tales como "Depresión: el Ladrón de Dicha", "Esperanza en Dios", "La Fruta del Espíritu es el Amor" y "Amándonos a Nosotros Mismos", urgen a los lectores a buscar profundamente por respuestas.

Danita Brent, una mujer de Florida que ha perdido más de 77 libras en dos años después de un cambio de estilo de vida riguroso, considera el mensaje de la Dra. Davis hecho a la medida para los creyentes.

"Muchos de nosotros han encontrado que las respuestas seculares a las preocupaciones relacionadas con la dieta son temporales y hasta dañinas", dice la señora Brent. "Estas respuestas fallan en abordar las raíces espirituales y emocionales que circulan alrededor de nuestra relación anormal con la comida. La Dra. Kara Davis posee el conocimiento, el entrenamiento y la inspiración para abordar una de las cuestiones más críticas enfrentando a las mujeres hoy: La pérdida de peso.

Durante el tiempo en que la Dra. Davis trabajó como el profesor asistente de medicina clínica e interna en su alma máter, ella notó que un número excepcionalmente alto de mujeres Afroamericanas tenía obesidad. Aquel descubrimiento la motivó a tomar un paso agresivo hacia la educación de mujeres de color sobre las emociones y los estilos de vida que promueven el comer en exceso.

"La falta de ejercicio y la nutrición inapropiada son causas principales de muerte prematura y de enfermedad," la Dra. Davis explicó a Charisma. Ella dice que hay ejemplos en la Sagrada Escritura en los que Dios reprochó a Israel por volver a la idolatría y el desenfreno. Las causas apenan al Espíritu Santo, ella dice.

Para la señora Brent, cuya vida ha sido transformada por el amor de la Dra. Davis hacia las personas que luchan con la obesidad, la Dra. Davis es un regalo del cielo.

"Kara Davis es compasiva, muy comprensible y bien equipada para darnos las herramientas espirituales que necesitamos para un cambio duradero", ella dice.

"Ella no promete ninguna respuestas fácil o rápida, sino simple consejo médico y sabiduría espiritual

---

La Dra. Kara Davis es profesor asistente de medicina clínica e internista en la Universidad de Illinois. Ella es también el autor de "Secretos Espirituales para la Pérdida de Peso", publicado por la Editorial Charisma House.

## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							



## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				

## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

Lección de la Semana 2

# **LAS REGLAS BASICAS DE COMER SALUDABLEMENTE & EFECTUAR CAMBIOS EN NUESTRO ESTILO DE VIDA**

- I. Los beneficios de mantener hábitos de alimentación sanos
- Ayuda a reducir tres de los principales factores de riesgo para ataque cardíaco
    - i. Reduce el colesterol en la sangre
    - ii. Reduce la presión alta
    - iii. Mejora el manejo del peso excesivo en el cuerpo.
  - Ayuda a reducir el riesgo de un derrame cerebral, debido a que la enfermedad cardíaca y la presión alta son los riesgos mayores de un derrame cerebral.
  - Ayuda a reducir el riesgo de desarrollar otras enfermedades, como la diabetes.
- II. Sugerencias generales para comida sana
- Coma una variedad de frutas y verduras cada día.
    - aspire a 5-9 porciones por día
    - Trate de escoger diferentes colores de frutas y vegetales para maximizar su consumo de vitaminas y minerales.
  - Coma una variedad de productos integrales
    - Siempre busque la frase “grano entero” o “trigo entero” en la lista de ingredientes para asegurarse de que usted reciba las ventajas alimenticias de un grano entero.
    - Los productos que dicen “harina de trigo” (*wheat flour*) a diferencia de la “harina integral” (*whole wheat*) no son preparados con granos enteros. Estos productos no tienen tantas ventajas alimenticias como los integrales.
  - Elija leche y otros productos lácteos sin grasa o bajos en grasa
    - Procure tomar leche de 1 por ciento (1 %) o yogur desgrasado o bajo en grasa y queso bajo en grasa.
    - La mayor parte de los derivados de los productos lácteos están también disponibles en variedades bajas en grasa o sin grasa, incluyendo crema agria, queso crema, requesón, cremas para el café, helado—así como también algunos de los productos listados más arriba.
    - Si los productos lácteos molestan su estómago, elija productos “sin lactosa” o “con lactosa reducida” para evitar la incomodidad. Estos productos están también disponibles en variedades sin grasa y bajas en grasa.

- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, margarina en barra, manteca y comidas que contienen estos productos. En cambio, elija aceite de canola y el aceite de oliva, o trate de cocinar con aceite en aerosol sin de grasa.

#### IV. Ventajas de salud de la actividad física diaria

- Ayuda a prevenir la enfermedad cardiaca y el derrame cerebral mediante:
  1. El fortalecimiento del músculo cardiaco.
  2. Bajando su presión arterial
  3. Elevando su colesterol bueno (HDL).
  4. Bajando su colesterol malo (LDL)
  5. Mejorando el flujo sanguíneo.
- Otras ventajas de la actividad física regular
  1. Mejor manejo del peso
  2. Energía aumentada
  3. Mayor agilidad mental
  4. Reducción del estrés

#### V. Sugerencias generales para comenzar o continuar un régimen apropiado de actividad física:

- ¡Recuerde que cada quien es diferente! ¡Una buena rutina de actividad física puede ser muy diferente de la de la persona que se sienta al lado de usted!
- Consulte con su doctor antes de comenzar o cambiar el tipo o la cantidad de actividad física que usted realiza.
- ¡No exagere la nota! El ponerse en forma se toma tiempo—si usted trata de hacer demasiado al principio, puede que sufra una lesión y/o se desanime rápidamente.

### **Actividad de Grupo: “¿Por qué está la Iglesia tan Gorda?”**

A cada participante se le pidió leer el artículo “¿Por qué está la Iglesia tan Gorda?” para prepararse para la actividad de grupo de esta semana. Use el resumen siguiente como una guía para hablar sobre el artículo:

- I. El problema de la obesidad en los Estados Unidos:
  - a. La obesidad y el sobrepeso causan y/o pueden contribuir a crear muchas enfermedades, incluyendo enfermedad cardiaca, diabetes tipo 2 y artritis.
  - b. Aproximadamente 400,000 muertes cada año son atribuibles a dieta y ejercicio inapropiados.
  - c. Si esta tendencia continúa, la obesidad y el sobrepeso serán pronto las causas principales de la muerte evitable (sobrepasando al uso de tabaco).
  - d. A pesar del conocimiento creciente de las ventajas de mantener un peso sano, el porcentaje de adultos que tiene sobrepeso o sufren de obesidad continúa en aumento.

- e. Un estudio indica que la obesidad es más frecuente en los estados cuya afiliaciones religiosas son más altas. Los Bautistas del Sur tenían el promedio de peso más alto y los Judíos y otros grupos no cristianos tienen los más bajo.

## II. Las razones por las cuales la iglesia está tan gorda:

- a. **Reconocimiento** – no podemos tratar un problema sin antes reconocer que existe.
  - i. No hemos reconocido el problema de la obesidad en la iglesia, ni los temas espirituales relacionados con la misma.
  - ii. La comunidad de la iglesia está indiferente al problema de la obesidad/sobrepeso. La mayoría de las iglesias están gordas, de forma que:
    - 1. con menor probabilidad responderemos a lo familiar
    - 2. encontramos afirmación en los números
  - iii. El no reconocer el problema compromete nuestra fe:
    - 1. debilitando nuestro testimonio.
    - 2. contribuyendo a aumentar los costos del cuidado de la salud y así convirtiéndonos en responsabilidades financieras para la sociedad.
    - 3. manteniendo a algunos en estado de adicción, esclavitud e idolatría
- b. **Separación** – la fe en Cristo es manifestada en un estilo de vida que se muestra separado y distinto del resto del mundo.
  - i. El sistema mundial nos anima a ceder a la naturaleza carnal a través de la satisfacción de nuestra carne y el rendimiento a nuestras ansias.
  - ii. La comunidad cristiana, con su problema de obesidad, se coloca en línea con el sistema mundial, especialmente en las áreas de desenfreno y exceso.
  - iii. La Palabra de Dios nos anima a elegir un estilo de vida marcado por la sobriedad y la moderación, no el desenfreno y el exceso.
  - iv. Dios asegura a sus hijos su protección contra las enfermedades solamente bajo la condición de que nos separemos de lo mundano.
- c. **Tentación** – la comunidad cristiana se ha tornado cada vez más satisfecha con respecto a la tentación.
  - i. La sangre de Jesús cubre nuestros pecados - nos hemos vuelto demasiado cómodos en su gracia y el caer en la tentación ya no nos apena.
  - ii. La gracia de Dios no debería ser usada como una red de seguridad. El pecado es destructivo y por lo general trae consecuencias para cada uno. Aunque muchos Cristianos se sienten arrepentidos por sus comportamientos desenfrenados y excesivos, ellos todavía pagarán las consecuencias a través de una salud deficiente y quizás una muerte temprana.
- d. **Sometimiento** – el sometimiento de la carne significa que usted está en el control de sus decisiones, no su cuerpo y sus ansias.
  - i. La falta de disposición a controlar la carne contribuye a la obesidad a través de la gula y la pereza (inactividad física y comida excesiva)
  - ii. Muchas personas ofrecen excusas para no comer saludablemente, ejercitarse o mantener un peso sano. La mayoría de las excusas refleja una necesidad subyacente de disciplinar la carne.

### **Tarea para la Semana 3: Prepárese a Hacer Cambios en su Estilo de vida**

Traiga un artículo de la casa que represente algo que usted quiere dejar atrás como parte de su compromiso de recuperar su templo. Los ejemplos pueden incluir la comida (pollo frito, azúcar, sal, soda, etc.), emociones, comportamientos (pereza, dilación, etc.) o cualquier otra cosa de la que usted desee liberarse.

## Semana 2—Post-prueba de Nutrición

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Iglesia \_\_\_\_\_

1. Algunos beneficios de comer saludablemente incluye:  
(Puede escoger más de una respuesta)
  - A. Niveles de colesterol más saludables.
  - B. Aumento excesivo de peso.
  - C. **Aumentar** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.
  - D. **Disminuir** el riesgo de desarrollar diabetes u otras enfermedades.
  
2. En general, los beneficios de hacer ejercicio incluyen:  
(Puede escoger más de una respuesta)
  - A. Mala circulación de la sangre.
  - B. Niveles de colesterol más saludables.
  - C. Mejor manejo del peso.
  - D. Mejor manejo del estrés.

## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							

## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				



## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

Lección de la Semana 3

### **HACIENDO CAMBIOS EN NUESTRO ESTILO DE VIDA (Continuación de la Semana 2)**

Continúe la conversación sobre el artículo “¿Por qué está la Iglesia tan Gorda?”

#### **Actividad de Grupo I: Rescate su Templo, Conviértase en un Excavador de Tumbas.**

A cada uno de ustedes se le ha pedido que traigan de su hogar un artículo que represente un comportamiento que ustedes quieran dejar atrás como parte de su decisión de rescatar su templo. Cada persona en el grupo tendrá la oportunidad de poner dicho artículo en el “ataúd” y explicar el significado del cambio de estilo de vida a largo plazo que están haciendo.

#### **Actividad de Grupo II: Prioridades a Largo Plazo—Poniendo la Comida donde Pertenece.**

Piense en 6 actividades que usted debe llevar a cabo cada día a fin de ser un miembro al día de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*. Cada miembro del grupo tendrá la oportunidad de compartir su lista con el grupo y de hablar sobre las consecuencias físicas y espirituales que enfrentarán si no llevan a cabo estas actividades.

#### **Tarea para la Semana 4:**

1. El próximo tema espiritual es **Siguiendo la Motivación Correcta para Alcanzar Excelencia Física y Espiritual** en *Fuerte, en Forma y Fabuloso*. Por favor lea los siguientes pasajes bíblicos para prepararse para esta sesión:
  - Proverbios 31:30
  - Ester 2:12
  - Proverbios 16-18
2. Durante de esta lección algunos de ustedes les será asignado un libreto para el ejercicio de actuación de la próxima semana. Por favor revisen y apréndanse sus líneas antes de la próxima sesión.

## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							

## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				

## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

Lección de la Semana 4

### **SIGUIENDO LA MOTIVACIÓN CORRECTA PARA ALCANZAR EXCELENCIA FÍSICA Y ESPIRITUAL**

*“El encanto es engañoso y la belleza pasajera” (Proverbios 31:30)*

- 1) ¿Piensa usted que Dios nos creó para operar por un propósito, que hay una intención detrás de nuestra creación?
- 2) La Biblia nos da un número de ejemplos de hombres y mujeres que hicieron cosas extraordinarias (ya sea por bien o por mal) a fin de cumplir un propósito o alcanzar una meta. Ejemplo: Génesis 29.

Piense acerca de otros personajes de la Biblia que operaron con un propósito en mente.

- ¿Qué hicieron ellos?
- ¿Cuál es la fuerza que mueve su vida?

- 3) ¿Necesita usted un motivo para querer estar *Fuerte, en Forma y Fabuloso*?
- 4) La mayoría de las personas que se disponen a estar *Fuerte, en Forma y Fabulosos* tienen un motivo específico para hacerlo.

Quizás la reunión de la clase con la que se graduó se acerca y usted está determinado a disminuir su sobrepeso. O usted puede haber comprado pasaje para un crucero en el Caribe y simplemente rehúsa exhibirse en un traje de baño sin antes bajar de peso. ¿Se acerca una boda a la que usted asistirá? ¿Su familia se prepara para un retrato familiar? ¿Compró un nuevo vestido para celebrar la Pascua en la primavera?

¿Qué lo motiva a usted?

- 5) ¿Es el motivo para cambiar su apariencia externa la razón correcta para querer estar *Fuerte, en Forma y Fabuloso*?

No hay nada malo con querer lucir bien. Después de todo, la Reina Ester recibió el valor de un año de tratamientos de belleza antes de ir a las cámaras reales a visitar el rey (Ester 2:12), pero la apariencia física no debe ser el único motivo para la pérdida de peso.

- 6) El adquirir excelencia física por razones cosméticas es un enfoque pasajero, orientado hacia la adquisición de un propósito específico.

¿Qué significa esto?

Una vez la meta es alcanzada (o una vez la vacación acaba o la reunión de su clase concluye), nos encontramos a nosotros mismos sin un motivo. ¿Qué sucede entonces?

- 7) El alcanzar excelencia física y salud no se trata de poder usar un vestido que antes no le servía para la Pascua en la primavera ¿Cuál debiera ser su motivo?
- 8) Irónicamente, otra razón por la cual la apariencia sola no debiera ser el motivador principal es porque muchas personas están satisfechas con su apariencia. Debido a que ellos están satisfechos con verse un poco gorditos, no tienen un deseo real de ser parte de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*, aún cuando el perder unas cuantas libras mejoraría su salud. ¿Por qué deberíamos estar contentos con un peso que puede contribuir a enfermarnos?
- 9) ¿Conoce a alguien con serios problemas médicos relacionados con una dieta inadecuada, con insuficiente ejercicio y con sobrepeso, quien, a pesar de haber sido diagnosticado con una enfermedad que podría potencialmente amenazar su vida—como la diabetes tipo 2 o la presión alta o la enfermedad del corazón—todavía se siente satisfecho con su apariencia (vanidad)?
- 10) Si usted quiere estar *Fuerte, en Forma y Fabuloso*, no permita ser dirigido por la vanidad. La vanidad no es una virtud; es la prima del orgullo y el “el orgullo es lo último antes de caer en la destrucción”. (Prov. 16-18)
- 11) Usted debe tener un doble motivo:
- Mejorar su salud si ya tiene una enfermedad relacionada con el sobrepeso.
  - Mantener su salud (a través de la prevención de las enfermedades) si usted no tiene una enfermedad relacionada con el sobrepeso.
- 12) El perder peso como un esfuerzo para mantener el templo de Dios es una labor honorable; cualquier otra razón bordea en el egoísmo y la vanidad.

## Actividad de Grupo

Tres mujeres experimentan diferentes motivos por querer estar *Fuerte, en Forma y Fabulosas* mientras esperan que comience la práctica de su coro. Una conversación se desarrolla acerca de comer mejor y perder peso.

- I. La Sra. Contenta y Complacida se resiste a la verdad acerca de la necesidad de vivir un estilo saludable. Las razones subyacentes son el miedo, la negación y la ignorancia. Vea el libreto adjunto.

2. La Sra. Descontenta está sinceramente interesada en perder peso, pero está avergonzada de su apariencia. Ella no hace ejercicio, evita los gimnasios, los parques, la ropa de hacer ejercicio, y los trajes de baños. Vea el libreto adjunto.
3. La Srta. Vanidad se casa en 3 meses. Ella necesita perder 25 libras a fin de que le sirva su vestido de boda talla 14. Ella ha decidido que comenzará un programa de pérdida de peso mañana. Después de todo, ¡qué diferencia hará el esperar otro día—ella sólo tiene que usar el vestido una vez! Vea el libreto adjunto.

¿Cómo debe cada una de estas mujeres manejar su problema? ¿Qué debe hacer cada mujer para lograr estar *Fuerte, en Forma y Fabulosas*?

## **Tarea para la Semana 5**

La próxima semana conversaremos sobre las “Guías Dietéticas para los Norteamericanos”. Antes de hablar de las recomendaciones “oficiales” nos gustaría averiguar cuáles recomendaciones sigue usted, si es que sigue alguna. Por favor escriba un resumen corto o una lista de cualquiera de las “reglas de comida” que usted sigue. Recuerde, no hay respuesta correcta o incorrecta. Los siguientes son algunos ejemplos de participantes en el pasado:

- “Trato de no comer comidas rápidas más de 3 veces a la semana”.
- “Sólo como comida que sepa rico”.
- “Trato comer frutas y vegetales de 5 a 9 veces de por día”.

## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

### Ejercicio de actuación de la Semana 4

La Srta. Contenta y Complacida se niega a admitir la verdad con respecto a seguir un estilo de vida saludable. El miedo y la ignorancia impiden que acepte esta verdad.

“No sé por qué todos se alarman tanto con respecto a mi peso y la forma en que como. ¿Qué les pasa? ¿Qué tiene de malo que me sirviera pollo frito con puré de papas tres veces el domingo pasado durante la reunión de la iglesia?” Esos no son problemas de nadie sino míos. Yo como en la forma que a mí me guste, cuando a mí me guste y como a mí me guste—así es que siempre ha sido y siempre será. Mi mamá y mi tía desarrollaron “azúcar” porque comían demasiados dulces. A mí no me gustan los dulces ni nada que se les parezca, así que no tengo que preocuparme por enfermarme como les pasó a ellas. Y mejor para mí, porque a las pobres de mi mamá y mi tía ellas les fue muy mal con la enfermedad antes de que finalmente murieran. Ambas se quedaron ciegas y a mi tía tuvieron que amputarle parte de una pierna. No hay forma de que yo quiera pasar por todo esto—por eso es que no como dulces o galletitas. ¿Para qué desperdiciar tiempo comiendo dulces cuando tengo otras opciones como las empanadas, el puré de papa con mantequilla y queso o los panecitos con salsa? ¡Toda esta conversación sobre comida me ha dado hambre! Ahora mismo salgo para mi casa a prepararme un bistec con papas fritas. ¡Riquísimo!

✂ CORTE AQUÍ-----


La Srta. Descontenta está sinceramente interesada en perder peso, pero se avergüenza de su apariencia. Ella no hace ejercicio, evita los gimnasios, los parques, las ropas de hacer ejercicio, y los trajes de baño.

“Bueno, otro viaje en vano al gimnasio. Simplemente no tengo el valor de entrar a esa clase de aeróbicos. Luciría demasiado estúpida junto a todas esas chicas jóvenes con sus figuras hermosas—estoy segura de que se reirían de mi cuando no esté mirando. Se me ocurriría nadar si tuviera mi propia piscina privada, de forma que nadie pudiera verme en mi traje de baño. Sé que tengo que hacer ejercicio si quiero perder peso con tiempo para la boda de mi hermana. ¡Como la dama de honor, ciertamente no quiero hacerla quedar mal luciendo como luzco ahora! Mi médico me dijo que una pérdida de peso saludable sucederá con la combinación perfecta de dieta adecuada y ejercicio regular. No me da tanto trabajo controlar la comida, pero odio la idea de pensar en el ejercicio; me hace sentir torpe y sin coordinación. Me da vergüenza; se me pone la cara roja y sudo muchísimo. ¡Todo ese sudor es asqueroso! ¿Por qué no puede haber una pastilla que haga que el sobrepeso desaparezca?

✂ CORTE AQUÍ-----

La Srta. Vanidad se casa en 3 meses. Ella necesita perder 25 libras a fin de que le sirva su vestido de boda talla 14. Ella ha decidido que va a comenzar un régimen de pérdida de peso mañana sin falta. ¿Después de todo, qué diferencia hace esperar un día más? ¡Ella sólo va a usar ese vestido una vez!

“¡Estoy tan entusiasmada con mi boda!” Tengo el más bello de los vestidos—mis amigas van a estar celosas cuando me vean caminando por el pasillo de la iglesia. Le dije a la tienda que ordenaran un vestido dos tallas más pequeñas que la mía. Por supuesto, ellos trataron de disuadirme de que hiciera esto, ¡pero ellos no entienden lo determinada que estoy a lucir bien en el día de mi boda! Mi mamá y mi hermana están preocupadas porque no he perdido ningún peso todavía, pero yo me mantengo recordándoles que todavía tengo 3 meses completitos para perder peso. Este es mi plan—comenzando el mes próximo, sólo voy a comer una comida al día y con eso tengo. Si como más de ahí, me pongo en ayuna al día siguiente para compensar ¡Estoy impaciente. Cuando mi ex - novio vea mi boda en el periódico del pueblo ¡se morirá de envidia!

 CORTE AQUÍ-----



## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							

## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				

## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

Lección de la Semana 5

# **GUÍAS NUTRICIONALES PARA LOS NORTEAMERICANOS EN EL 2005 Alimentando el Rebaño del Señor**

La siguiente lección describe unos cuantos componentes básicos de las Guías Nutricionales del Departamento de Agricultura (USDA siglas en inglés) para los Norteamericanos en el 2005. Un juego completo de pautas puede ser encontrado en: [www.healthierus.gov/dietaryguidelines/](http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines/)

- 1) Las Guías Nutricionales describen una dieta saludable como una que:
  - \* Enfatiza frutas, verduras, granos enteros, y productos lácteos desgrasados o bajos en grasa;
  - \* Incluye una variedad de carnes magras, aves, pescado, legumbres, huevos, y nueces; y
  - \* Es baja en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio), y azúcares añadidos.

Las recomendaciones en las Guías Nutricionales son para el público general mayores de 2 años y presentan una descripción generalizada de lo que constituye comer saludablemente. Las guías no deben ser usadas como o consideradas una dieta terapéutica para ninguna condición de salud específica. Los individuos con una condición de salud crónica deberían consultar con su proveedor de salud para determinar qué modelo alimenticio es apropiado para ellos.

- 2) La variedad es otro componente de una dieta saludable.
  - \* Diferentes comidas tienen diferentes combinaciones de nutrientes.
  - \* Una dieta saludable es la que incluye todos los tipos diferentes de nutrientes.
  - \* Una forma fácil de maximizar su consumo de nutrientes diferentes es elegir tipos diferentes de comida en cada grupo de alimentos diariamente.
  - \* Cuando usted consume alimentos que le proveen una variedad de nutrientes, usted tiene menos probabilidad de sufrir una deficiencia en las vitaminas y minerales importantes para mantenerse saludable.
- 3) Otra forma de moverse hacia una dieta saludable es concentrarse en las comidas de grano entero, en vez de consumir comidas procesadas o pre-listas (que sólo necesitan calentamiento). Trate de enfatizar los tipos siguientes de alimento en cada grupo nutricional:
  - \* Frutas – Todas las variedades frescas, enlatadas, empacadas en jugos naturales, congeladas sin salsas especiales o almíbar. Limite el consumo de los jugos; hasta los jugos 100% naturales pueden ser altos en calorías por porción.
  - \* Los Vegetales/Verduras – Todas las variedades frescas, enlatados bajos en o libres de sodio, las variedades congeladas sin salsas especiales

- \* Los Granos – Los granos enteros, incluyendo productos confeccionados con harina integral (*whole wheat*), bulgur (trigo rajado), avena, harina de maíz integral, arroz marrón
- \* Productos de Lácteos - Leche sin grasa o baja en grasa, queso, yogur, y otros productos derivados de la leche.
- \* Carnes/Frijoles – pescado, aves, carnes magras, legumbres y frijoles (preferiblemente secos, no enlatados).
- \* Las grasas/Aceites – aceite de canola, aceite de oliva, aceite de girasol, (evitar grasas saturadas como la manteca de cerdo, la mantequilla, grasas saturadas).

4) ¿Por qué eligen comidas integrales, de grano entero, sobre aquellas que han sido procesadas o pre-cosidas?

- \* Las comidas procesadas comercialmente (tales como las comidas congeladas, enlatadas, empacadas en cajas, comida rápida, mezclas secas, etc.) típicamente contienen colores y sabores artificiales, preservativos, sal y azúcar añadidas. Algunas hasta contienen grasas trans.
- \* Los aditivos en la comida procesadas son usados para:
  - Realzar el sabor y la textura
  - Mantener el producto luciendo fresco
  - Extender el tiempo que la comida dura sin dañarse
- \* Las comidas procesadas pueden lucir y saber bien y pueden considerarse convenientes para aquellas personas que tienen vidas ocupadas, pero estas comidas usualmente carecen de los nutrientes esenciales para promover la salud, como la fibra.
- \* Las comidas procesadas, cuando se consumen con regularidad, pueden aumentar los problemas de salud tales como el aumento de peso, las enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer, diabetes, hipertensión, etc.

## **Actividad de Grupo: ¡Dígale adiós a la comida basura! Recupere su templo**

Cada participante recibirá un magneto de ¡Dígale adiós a la comida basura! para llevar a casa y poner en la puerta del refrigerador, y una bolsa de basura. ¡Éstos servirán como recordatorios para que usted se deshaga de uno o todos los alimentos dañinos presentes en su cocina hoy!

Cada participante debería nombrar por lo menos un alimento del cual ellos planean deshacerse para la siguiente sesión. ¿Existe algún tipo del alimento común al grupo entero o a varias personas? Siéntase libre de formar pequeños grupos de apoyo (es decir, grupo para Botar las Galletas, o Grupo para Botar el Helado) para ayudar a cada quien a mantenerse dentro de su propósito. A cada participante se le pedirá rendir un informe sobre el progreso de su propósito en la siguiente sesión.

## **Tarea Para la Semana 6:**

- 1) Lean los siguientes pasajes bíblicos en preparación para la siguiente sesión:
  - Deuteronomio 32:15
  - Titus 2:11-12
- 2) Use los magnetos como inspiración para que “¡Saquen un poco de basura!” en su hogar. Además completa tus diarios de ejercicio y comida.
- 4) Algunos participantes se les asignara libretos para la próxima actividad de actuación. Por favor repase los libretos antes de la siguiente sesión.
- 5) Lean lo siguientes en preparación para la discusión de la próxima sesión:

## **Alimento para la Mente:**

### A. "La dieta" no tiene que significar la privación.

¿Cuáles son sus pensamientos sobre lo siguiente?

- ¡Algo de confianza en las dietas, Algo de confianza en el conteo de calorías, pero total confianza en el plan de Dios!
- Escritura: Salmos 20:7  
Algo de confianza en carros y algo de confianza en caballos, pero total confianza en el nombre del Señor en nuestro Dios.

### B. ¡Puedo comenzar de nuevo!

¿Cuáles son sus pensamientos sobre lo siguiente?

- El hecho que usted comienza otra vez es una afirmación de la presencia de Dios y su obra en su vida. Él le conoce y le ama, y en este momento Él está listo para comenzar de nuevo a Su propia belleza en su vida.
- Sagrada Escritura: Isaías 43:18-19  
Olvide las cosas antiguas; no hable extensamente del pasado. ¡Vea, estoy haciendo algo nuevo!

### C. ¡Por el poder de Cristo en mí puedo triunfar sobre cualquier problema!

¿Cuáles son sus pensamientos sobre lo siguiente?

- ¿Se siente hoy como un conquistador? Usted lo es - aun si usted se siente derrotado y la victoria parece lejana. Si hay una verdad a la que usted debe asirse en los próximos meses, deje que sea esta: ¡Nada—ninguna cantidad de grasa o fracaso puede separarle del amor de Dios o robarle el poder conquistador que usted heredó de ÉL!
- Sagrada Escritura: Romanos 8:37  
No, en todas estas cosas somos más que conquistadores a través de Él que nos ama.

## Semana 5—Post-prueba de Nutrición

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

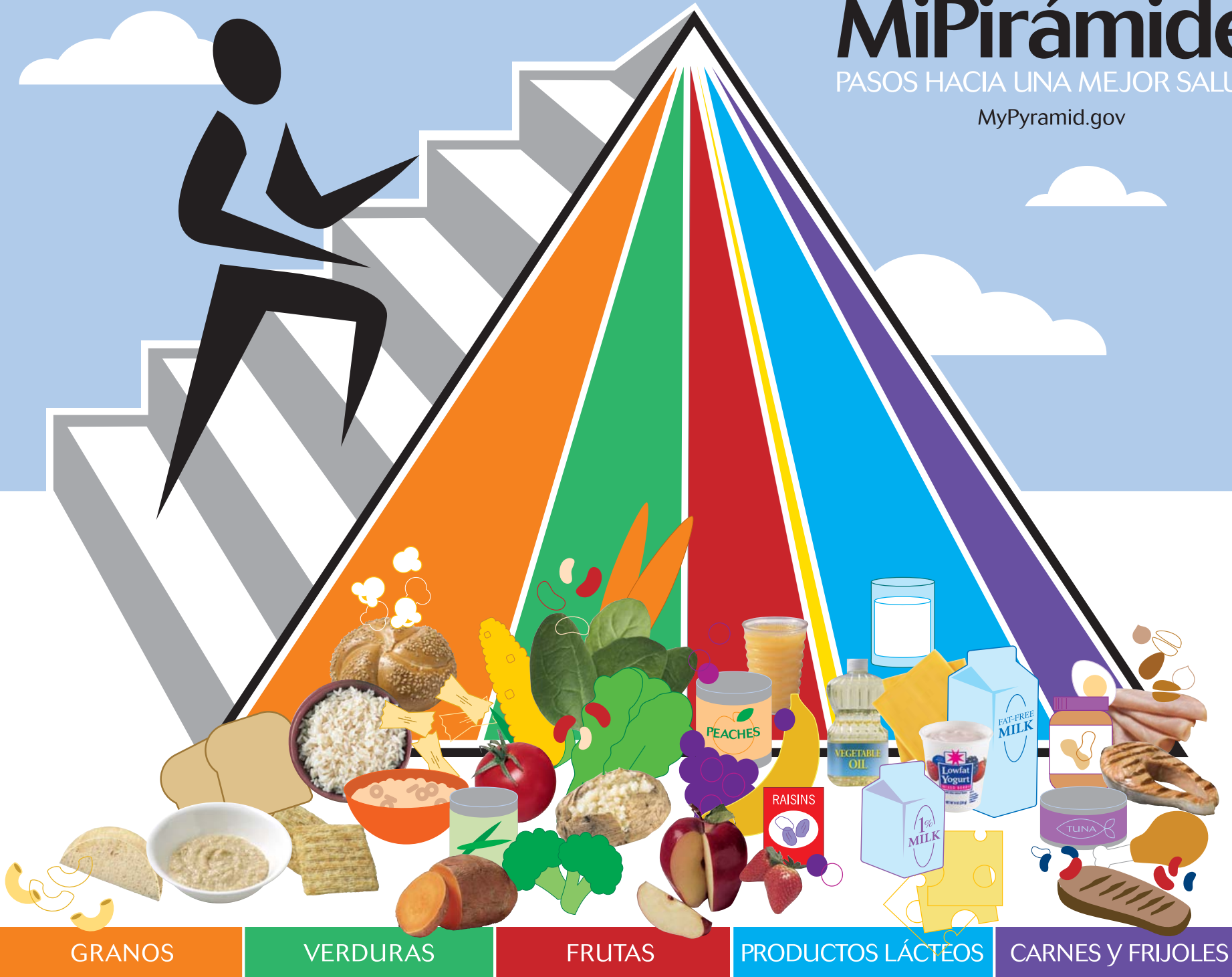
Iglesia \_\_\_\_\_

3. Comer variedades de alimentos de cada grupo nutricional es bueno porque:
  - A. Usted tiene menor probabilidad de consumir los nutrientes necesarios para una dieta saludable y balanceada.
  - B. Usted tiene mayor probabilidad de consumir los nutrientes necesarios para una dieta saludable y balanceada.
  
4. Una dieta que sea alta en grasa, colesterol, sal y azúcar puede causar problemas de salud que incluyen:  
(Puede escoger más de una respuesta)
  - A. Enfermedad del corazón.
  - B. Diabetes.
  - C. Aumento de peso excesivo.
  - D. Mejor tono muscular.

# MiPirámide

PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

MyPyramid.gov



## GRANOS

Consuma la mitad en granos integrales

Consuma al menos 3 onzas de cereales, panes, galletas, arroz o pasta provenientes de granos integrales todos los días.

Una onza es, aproximadamente, 1 rebanada de pan, 1 taza de cereales para el desayuno ó 1/2 taza de arroz, cereal o pasta cocidos.

## VERDURAS

Varíe las verduras

Consuma mayor cantidad de verduras de color verde oscuro como el brócoli, la espinaca y otras verduras de color verde oscuro.

Consuma mayor cantidad de verduras de color naranja como zanahorias y batatas.

Consuma mayor cantidad de frijoles y guisantes secos como frijoles pinto, colorados y lentejas.

## FRUTAS

Enfoque en las frutas

Consuma una variedad de frutas.

Elija frutas frescas, congeladas, enlatadas o secas.

No tome mucha cantidad de jugo de frutas.

## PRODUCTOS LÁCTEOS

Coma alimentos ricos en calcio

Al elegir leche, opte por leche, yogur y otros productos lácteos descremados o bajos en contenido graso.

En caso de que no consuma o no pueda consumir leche, elija productos sin lactosa u otra fuente de calcio como alimentos y bebidas fortalecidos.

## CARNES Y FRIJOLES

Escoja proteínas bajas en grasas

Elija carnes y aves de bajo contenido graso o magras.

Cocínelas al horno, a la parrilla o a la plancha.

Varíe la rutina de proteínas que consume – consuma mayor cantidad de pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

En una dieta de 2.000 calorías, necesita consumir las siguientes cantidades de cada grupo de alimentos. Para consultar las cantidades correctas para usted, visite [MyPyramid.gov](http://MyPyramid.gov).

Coma 6 onzas cada día

Coma 2½ tazas cada día

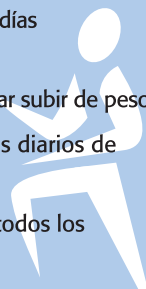
Coma 2 tazas cada día

Coma 3 tazas cada día;  
para niños edades 2-8, 2 tazas

Coma 5½ onzas cada día

### Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física

- Asegúrese de mantenerse dentro de sus necesidades calóricas diarias.
- Manténgase físicamente activo por lo menos durante 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Es posible que necesite alrededor de 60 minutos diarios de actividad física para evitar subir de peso.
- Para mantener la pérdida de peso, se necesitan al menos entre 60 y 90 minutos diarios de actividad física.
- Los niños y adolescentes deberían estar físicamente activos durante 60 minutos todos los días o la mayoría de los días.



### Conozca los límites de las grasas, los azúcares y la sal (sodio)

- Trate de que la mayor parte de su fuente de grasas provenga del pescado, las nueces y los aceites vegetales.
- Limite las grasas sólidas como la mantequilla, la margarina, la manteca vegetal y la manteca de cerdo, así como los alimentos que los contengan.
- Verifique las etiquetas de Datos Nutricionales para mantener bajo el nivel de grasas saturadas, grasas *trans* y sodio.
- Elija alimentos y bebidas con un nivel bajo de azúcares agregados. Los azúcares agregados aportan calorías con pocos o ningún nutriente.



PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD

U.S. Department of Agriculture  
Center for Nutrition Policy and Promotion  
Septiembre de 2005  
CNPP-15-S



USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.



## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							

## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				

## ***Fuerte, en Forma y Fabuloso***

Lección de la Semana 6

### **EL DESENFRENO Y LA GULA SON PECADOS ¿ESTÁ USTED PECANDO?**

*“Jeshurun engordó y dio patadas: repleto de comida, él se tornó pesado y perezoso. Él abandonó al Dios que lo hizo y rechazó la Piedra su Salvador”. (Det. 32:15)*

- 1) ¿Piensa usted que el desenfreno en el comer es visto por los miembros de la congregación de la misma manera que otros pecados?
  - El sucumbir a los deseos de la carne de cualquier manera, incluso en la complacencia con la comida, es un pecado. La Biblia conecta esta forma de pecado al desenfreno y la gula.
  - Según la escritura, la gula es un pecado. Está incluida, junto con la embriaguez, en los pasajes de Deuteronomio, Proverbios, y los apóstoles Mateo y Lucas.
- 2) A menudo, los pecados que nosotros pensamos están relacionados con el desenfreno, son los pecados relacionados con el sexo. Pero los deseos de la carne van más allá de la lujuria. Estos pecados también están relacionados con nuestro estilo de vida y nuestra disposición de negar los deseos de la carne (a través de comidas pocos saludables y comida excesiva).
- 3) La gula se ha tornado en un comportamiento aceptable porque, a diferencia del sexo, que no es requerido para sostener nuestras vidas, la comida es necesaria para nuestra supervivencia.
- 4) La gula se parece al pecado de inmoralidad sexual en el sentido de que la gente se siente “cómoda en los números”. Hay tanta gente fornicia y tanta gente come en exceso que aquellos que pecan de esta manera se encuentran adormecidos ante la realidad de que estos comportamientos pecadores entristecen al Espíritu Santo.
- 5) ¿Alguna vez ha tratado, usted o alguien que conoce, la comida como un ídolo que merece ser adorado? Una amiga en la soledad, un agente para reducir el estrés o la depresión.
  - La gula está estrechamente relacionada con el pecado de la idolatría. El pecado de idolatría se comete cuando adoramos las cosas que Dios ha creado y le damos un control y una autoridad que deben ser reservados solamente para Dios.
  - El alimento llena esta descripción
  - La adicción – ya sea al cigarrillo, el alcohol, las drogas o el consumo excesivo de comidas saladas, grasientas, dulces o sodas—es un pecado. El adicto rinde lealtad a una sustancia, dando a esta sustancia autoridad de su comportamiento. Esa autoridad pertenece solamente a Dios. La sustancia se convierte entonces en un ídolo – algo que es adorado en lugar de Dios. La Biblia dice bien claro que sólo debemos adorar a Dios.

- 6) ¿Alguien tiene alguna experiencia personal que les gustaría compartir con respecto a la adicción?
- 7) La mayoría de los cristianos ha participado en servicios donde se ha servido una comida de compañerismo después del servicio. Demasiado a menudo, los platos son rebosados con suficiente comida para alimentar varias personas. Los culpables de esta acción no son las personas pobres o desamparadas que podría no saber cuando volverán a comer, sino aquellos cristianos que cometen el crimen de la gula en la casa del Señor.
- 8) ¿Cuál piensa usted es la razón por la que Dios creó el alimento?
- 9) ¿Qué piensa usted sobre que separa el acto normal de “comer para vivir” del acto de gula o “vivir para comer”? Dios nos dio deseos humanos y apetitos como una bendición; sin ellos, no sobreviviríamos, pero Él no tiene la intención de que nosotros seamos gobernados por ellos. En vez de estar en control de nuestros deseos, nuestros deseos a veces nos controlan a nosotros.
- 10) ¿Qué podemos hacer para mantener el regalo del alimento y el Regalía separados y distintos? Aprenda a dar gracias a Dios por proveernos con la comida que disfrutamos, y por nunca permitirnos que la comida llene ninguna necesidad más allá de su propósito original.
- 11) Como Cristianos, a menudo sucumbimos a la doctrina del desenfreno que dice, “Si se siente bien, hágalo”. “¿Alguna experiencia personal?” Como Cristianos, debemos recordar que Dios nos llama a sujetar nuestra carne para nuestra protección, no como un castigo. Su gracia nos da todo lo que necesitamos para decir “no” a nuestras ansias, nuestra pereza y nuestras emociones negativas. Tenemos que ser serios sobre sucumbir a la carne.

*“En verdad, Dios ha manifestado a toda la humanidad su gracia, la cual trae salvación y nos enseña a rechazar la impiedad y las pasiones mundanas. Así podremos vivir en este mundo con justicia, piedad y dominio propio”. (Tito. 2: 11-12)*

- 12) El apóstol Juan nos dice que nuestra purificación viene de la confesión del pecado. Pero es raro oír que alguien admita, “yo como demasiado.” Más comúnmente, la gente se torna defensiva y desmiente que haya algo malo en el comer en exceso.
- 13) Lamentablemente, cuando el pecado no se confiesa, el comportamiento continúa, y también las consecuencias.
  - En el caso de la gula y la falta de actividad física, las consecuencias son severas: las enfermedades relacionadas con el peso y la muerte prematura.
  - El perdón de los pecados de la gula y la idolatría requieren la confesión y el arrepentimiento, justo como cualquier otro pecado.
  - Cuando pedimos humildemente el perdón de Dios, Él nos perdonará, y podremos comenzar a experimentar la libertad de la esclavitud del pecado. El Espíritu Santo quiere limpiar nuestro templo y llenarlo con la gloria de Dios, manifestada en la fruta del Espíritu.

## Actividad de Grupo

La hermana Julia es miembro de la Iglesia. Ella dirige el ministerio de las “hermanas Solteras en Crisis”. La hermana Julia se reúne con el Diácono Santos en el picnic anual de la iglesia. Ambos son solteros y andan por los 40 años. Recientemente comenzaron un estudio bíblico los miércoles en la casa de la hermana Julia y terminaron pasando la noche juntos.

El hermano Pedro asiste a la iglesia con regularidad. Él reconoce que tiene una adicción por el alcohol y necesita la ayuda del Señor para vencerla. Él también ha admitido que ha cedido a los deseos de la carne y ha permitido ser controlado por una sustancia en vez de ser controlado por Dios.

Muchos adictos fallan en reconocer que tienen un problema, o son demasiado orgullosos para confesar que se sienten impotentes de vencer su adicción. En cambio, el hermano Pedro siguió asistiendo a los servicios mensuales de liberación y continuó absteniéndose de las drogas y el alcohol. Él tiene asistencia perfecta. Él está agradecido que el Señor lo ha liberado; él ha estado ahora libre de alcohol por los últimos 3 años. De hecho, él se está sintiendo tan bien que está pensando en pedirle a la hermana Sara si a ella le gustaría comprometerse a un ayuno y oración con él. El ayuno y la oración lo mantienen conectado a Dios, la fuente de su fuerza en mantenerse sobrio.

(Un participante debería leer ahora “El hermano Pedro habla” y “El hermano Pedro reza”.)

La hermana Sara pertenece al comité culinario de su iglesia. Ella ama al Señor, le encanta cocinar, y le encanta comer. La hermana Sara tiene diabetes, sufre de hipertensión, y está obesa. Desde que se hizo miembro de esta iglesia, la hermana Sara ha aumentado 40 libras. Cada domingo durante la comida de compañerismo después del servicio de adoración, la hermana Sara amontona en su plato suficiente comida para alimentar a varias personas. Sus comidas favoritas son el pollo frito, los macarrones horneados con queso, el arroz con guisantes, las batatas azucaradas, las vainitas, el pan de maíz y el pastel de melocotón. A la hermana Sara le gusta su comida bien sazonada y siempre añade un poquito más de sal y mantequilla. Ella sabe que está un poquito gorda, pero no sabe por qué, ya que ella piensa que no come mucho.

(Un participante debería leer “el hermano Pedro habla a la hermana Sara.”)

La hermana Iris y la hermana Isabel siempre se juntan con la hermana Sara. La conversación de la hermana Sara es siempre acerca de lo que ella planea cocinar y comer para su cena. Las hermanas Iris e Isabel están más interesadas en conversar sobre la clase de acción que debería ser tomada contra la hermana Julia y el hermano Santos. Estas hermanas no tienen mucha tolerancia por los miembros de la congregación que son adictos a las drogas que alteran la mente, como el hermano Pedro, y a aquellos que fornican como la hermana Julia y el hermano Santos. Las hermanas piensan que ambos deberían ser expulsados de la iglesia.

### Preguntas de Discusión:

- 1) ¿Qué es lo que más ha ayudado al hermano Pedro a permanecer sobrio? ¿Puede esto ser usado para vencer otras adicciones? Nombre otros tipos de adicciones.
- 2) ¿Cree que las acciones y comportamientos que la hermana Julia y el hermano Santos exhiben difieren de los de la hermana Sara? ¿Por qué o por qué no?
- 3) ¿Por qué quiere el hermano Pedro pedir a la hermana Sara que se una a él en ayuno y oración? ¿Por qué podrá la hermana Sara resistirse a esto?
- 4) ¿Cómo se siente usted con respecto a la hermana Iris y la hermana Isabel? ¿Cree que ellas están exhibiendo comportamientos desenfrenados? ¿Como respondería usted a sus opiniones sobre otros miembros de la iglesia?

(Un participante debería leer “Estímulo para nuestros hermanos y hermanas” y “Una oración para nuestros hermanos y hermanas”.)

## Actividad de Grupo II

### Conversación - Algo en Qué Pensar:

A. "La dieta" no tiene que significar privación.

¿Cuáles son sus pensamientos sobre lo siguiente?

- ¿Algunos confían en las dietas, otros en el conteo de calorías, pero nosotros confiamos en el plan de Dios!
- Escritura: Salmo 20:7  
¿Algunos confían en coches y caballos, pero nosotros confiamos en el nombre del Señor nuestro Dios!

B. ¡Puedo comenzar de nuevo!

¿Cuáles son sus pensamientos sobre lo siguiente?

- El hecho que usted está comenzando de nuevo, es una reafirmación de la presencia de Dios y su obra en su vida. Él le conoce y le ama, y en este momento Él está listo para comenzar otra vez a crear Su propia belleza en su vida.
- Escritura: Isaías 43:18-19  
Olvide las cosas antiguas; no viva en el pasado. ¡Vea, estoy haciendo algo nuevo!

C. ¡A través del poder de Cristo en mí puedo conquistar cualquier problema!

¿Cuáles son sus pensamientos acerca de lo siguiente?

- ¿Se siente hoy como un conquistador? Si lo eres - aun si usted se siente derrotado y la victoria parece lejos. Si hay una verdad a la que usted debe aferrarse en los meses por venir, deje que sea esta: ¡Nada – ninguna cantidad de grasa o fracaso puede separarle del amor de Dios o robarle el poder conquistador que usted heredó de ÉL!
- Escritura: Romanos 8:37  
“Sin embargo, en todo esto somos más que vencedores por medio de aquel que nos amó”

## **Tarea para la Semana 7**

1. Hoy cada participante recibirá dos "tapetes individuales" del programa *Fuerte, en Forma y Fabuloso* para que se los lleven a sus hogares.

Los participantes deben:

- a. Escoger una cena durante la semana para completar este ejercicio.
- b. Después de escoger la cena deben dibujar en uno de los tapetes los platos de comidas (tamaños reales) que uso en esta cena. Por ejemplo, deben dibujar platos de ensalada, platos de la cena, el recipiente de la sopa, platos del pan, etc. Use dos tapetes si todos los platos no pueden ser dibujados en uno solo.
- c. Después deben dibujar los platos, ahora deben dibujar en los tapetes la comida que usted comió en esta cena. Trate de dibujar el tamaño real de la porción de las diferentes comidas de forma que sus tapetes presenten una representación exacta de lo que usted comió durante esa comida.

## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

### Libretos para la Actividad de Grupo de la Semana 6

#### **Hermano Pedro:**

Hay ocasiones en las que tenemos que ser rescatados, pero las mejores liberaciones en la vida vienen cuando somos rescatados del brutal esclavo que vive dentro de nosotros. ¡No es suficiente el saber que Dios envió a Su Hijo a la tierra para alcanzarnos esta clase de libertad! “Así que al que el Hijo te libera, será libre en verdad”. (Juan 8:36).

El hecho es que fuimos creados para la libertad y no la esclavitud. Y la oración es una forma en la que podemos abrir el poder de emancipación que viene de Dios. Por que Su Espíritu esta vivo en nuestros corazones, Él es capaz de acabar con todo pretexto espiritual y emocional que no vemos—como la amargura, el auto-odio, la terquedad, los pensamientos negativos, y el miedo. Con Su ayuda, nunca tendremos que caer de nuevo en la esclavitud.

#### **El Hermano Pedro ruega:**

Querido Dios,  
hoy reclamo Tu promesa  
de que eres capaz de liberarme de cualquier cosa dentro o fuera de mí  
que pueda mantenerme cautivo.  
Sé que Tú eres más fuerte  
que cualquier hábito, dependencia, o tendencia destructiva en mi vida.  
Cuando mis enemigos—  
la tentación y hábitos viejos y fastidiosos de todas las clases—  
ataquen, Tú estás listo para salvarme si tan sólo pido tu ayuda.  
Sálveme hoy, te pido.  
Ayúdame a poner de mi parte para mantenerse firme y no caer de nuevo en la esclavitud.  
No quiero vivir allí más.  
Dios imponente, porque Tú me has llamado hacia la libertad,  
¡Soy realmente libre!  
Amén.

---



## **El Hermano Pedro le habla a la Hermana Sara:**

Cualquier persona tratando de sobrepasar una adicción o cambiar hábitos necesita cuatro cosas esenciales: Estímulo, responsabilidad, poder espiritual y oración.

El apóstol Juan nos aconseja rezar el uno para el otro “de modo que podamos ser curados. “¿Y acaso no es “una curación” realmente lo que andamos buscando? Curación de nuestros instintos, curación de viejas heridas, curación de nuestro propio espíritu desenfrenado.

Encuentre a un amigo de fe que lo acompañe en su viaje de pérdida de peso. Apóyense uno al otro responsablemente en la oración hacia el Dios que tiene todo el poder. Cuando los amigos se ayudan uno al otro—están dejando que el poder divino entre en ellos.

## **Estímulo Para Todos Nuestros Hermanos y Hermanas:**

¡No sólo Dios ideó la idea completa de la alimentación, sino que Él realmente quiso que esto fuera algo bueno! Él quiso que la comida no sólo nos mantuviera vivos, sino que también nos “alegrara” y nos “nutra”. Dios nunca intentó que la comida se convirtiera en nuestro mejor amigo o en nuestra ruta hacia la realización personal. Pero Él tampoco tuvo nunca la intención de que la comida se convirtiera en nuestro enemigo.

Al final, cada fuente de alimentación es un regalo, una provisión, de la mano de Dios. Y cuando adoptamos esta actitud de la gratitud, realmente activamos el poder de la comida sobre nosotros. Piense en ello de esta manera: no abusamos de aquello por lo cual estamos agradecidos; nosotros abusamos aquello que nos enoja por quererlo en primer lugar.

Hoy tome cada bocado con alegría y con el conocimiento de que Dios es la fuente de toda vida y el donante de cada regalo bueno. La comida es un regalo que se recibe con agradecimiento, no avaricia.

## **Un ruego por Todos Nuestros Hermanos y Hermanas:**

Gracias, Señor,  
Por darnos alimento de todas las clases,  
formas, colores, aromas, texturas, y sabores.  
¡Te alabamos por las fresas!  
¡Y nos deleitamos en los crujientes ajés amarillos y las naranjas jugosas!  
Te elogiamos por darnos el poder del gusto—  
¡No tenías que hacerlo!  
Te elogiamos también por los placeres comestibles  
Que a veces abusamos.  
Hoy pedimos por la gracia  
para apreciar el sustento diario que Tú nos das  
y apreciarlo tanto de forma que sintamos la necesidad de ser avaros.  
Fabricante de todo lo delicioso,  
todo el día notaremos a Tu genio y generosidad,  
y Te honraremos con nuestros apetitos y nuestra actitud.  
Amén.

## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							

## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				

## ***Fuerte, en Forma y Fabuloso***

Lección de la Semana 7

### **LA COMIDA RAPIDA Y EL COMER EN EXCESO ¡Olvídese de McDonald's y haga la presencia de Dios su alimento de vida!**

#### ***Comida Rápida***

- 1) ¿Por qué son comidas rápidas tan malas para la salud?
  - a. Por el alto contenido de grasa (incluyendo las grasas “malas” como grasa saturada y grasas trans.
  - b. Por el alto contenido de colesterol.
  - c. Por el alto contenido de sodio (sal).
  - d. Por el alto contenido de calorías.
  
- 2) La opción ideal, la más saludable, es cocinar una comida baja en grasa, baja en sodio y alta en fibra en la casa. Pero, lamentablemente, no vivimos en un mundo ideal. Así que cuando decida comprar una comida rápida trate de elegir las opciones más saludables que estén disponibles.

#### **He aquí algunas ideas:**

- Pida información nutricional de forma que pueda hacer la elección que más le convenga a usted.
- Beba agua o leche sin grasa en vez de sodas y refrescos con azúcar. Esto le ahorrará un gran número de calorías.
- Limite el consumo de queso, tocineta y mayonesa. Estos artículos añaden más grasa saturada y calorías.
- Escoja las comidas a la plancha en vez de las comidas que dicen “crispy”, lo cual iguala “frito” en español. Esto se traduce en una cantidad más alta de grasas y calorías.
- Si come pizza, pida que le pongan la mitad del queso que regularmente usan para la misma y que le añadan una cantidad más alta de los vegetales que usan en las mismas, como el ají (chile), cebollas, hongos, tomates, brócoli y espinaca.
- Requiera que todos los aderezos, condimentos y salsas se las sirvan separada, en vez de servirlos sobre las comidas, de forma que usted pueda controlar la cantidad de grasa que usted usa en su comida. Muchas salsas y aderezos añaden una gran cantidad de grasa, calorías y sodio (sal) a su comida.
- Si es posible, reemplace las papas o los anillos de cebollas fritas con una ensalada pequeña como complemento a su comida. Si todavía quiere comer algunas papas fritas, ordene el tamaño más pequeño y compártalo con un amigo.
- ¡No ordene comida rápida en los SUPER tamaños que vienen hoy! Manténgase con los emparedados (sándwiches), hamburguesas y bebidas en tamaños tradicionales. Los SUPER tamaños usualmente tienen 2 ó 3 veces el tamaño de las porciones apropiadas de comida, causando no solamente que usted suba de peso, sino otros problemas de salud como elevar sus niveles de colesterol y azúcar.

### ***Tamaño de las Porciones:***

- 1) El comer saludablemente incluye elegir comidas y entender porciones adecuadas de la misma.
- 2) ¡Las porciones de comida que las personas se sirven son mucho más grandes de lo que acostumbraban ser, y lo mismo ha sucedido con las personas que las comen!
- 3) Varios estudios muestran que las personas aumentan la probabilidad de comer cuando tienen más comida en frente de ellos.
- 4) El estar consciente del tamaño debido de las porciones es un factor crucial al tratar de alcanzar o mantener un peso saludable, porque ayuda a reconocer una cantidad apropiada de comida.
- 5) Para la mayoría de las personas, puede ser difícil el visualizar “½ taza de vegetales: o “3 onzas de carne”, sin mencionar la dificultad que representa identificar “un servicio” de algo. He aquí algunas comparaciones que pueden ayudarlo a identificar mejor el tamaño de los servicios de diferentes comidas:
  - a. Una cucharadita de margarina es el tamaño de la punta de su dedo pulgar hasta la primera rayita (articulación) del dedo.
  - b. Tres onzas de carne es del tamaño de un paquete de cartas (naipes).
  - c. Una taza de pasta es del tamaño de una pelota de jugar tenis.
  - d. La mitad de un pan (torta) es del tamaño mediano de un compacto de polvos.
  - e. Una onza y media de queso es del tamaño de 3 fichas de dominós, una encima de la otra.
  - f. Dos cucharadas de mantequilla de maní son del tamaño de una bola de ping pong.
  - g. Media taza de vegetales es del tamaño de una bombilla.
- 6) Asegúrese de llevar la “Tarjeta de Porciones de Comidas” a donde quiera que vaya. He aquí algunos ejemplos de cómo esta tarjeta puede ayudarlo:
  - a. Cuando esté en un restaurante y decida ordenar arroz con habichuelas, o tacos.
  - b. Cuando su orden llegue y usted puede usar su tarjeta para calcular la cantidad de comida que tiene en frente de usted y cómo calcular la cantidad que debe comer.
  - c. Para usted ver qué cantidad de arroz en el plato luce similar a una bola de béisbol.
  - d. Basada en la información contenida en la “Tarjeta de Porciones de Comidas” usted se dará cuenta que el servicio regular de arroz que le sirven en el restaurante puede ser hasta 3 veces más grande que el tamaño adecuado.
  - e. Debido a que usted está tratando de alcanzar un peso saludable y está preocupada con el comer en exceso, la tarjeta puede ayudarlo a determinar qué cantidad de arroz necesita, pudiendo usted llevarse el resto a su casa para otra comida.

- 7) Otra opción que puede ayudarle a controlar las porciones es el “Método del Plato”.
- a. Use un plato de 9 pulgadas dividido en tres secciones (puede comprar platos plásticos en la tienda de 99 centavos o puede visualizar las secciones en un plato regular en su hogar).
  - b. El plato de 9-1/2 pulgadas es probablemente más pequeño que el plato que usted normalmente usa para comer.
  - c. El objetivo del “Método del Plato”:
    - i. Llene la mitad del plato con vegetales *sin harina*, tales como la espinaca, el brócoli, coliflor, calabacines, apio, etc. Este tipo de vegetales son altos en vitaminas y minerales pero muy bajos en grasa y calorías (siempre y cuando usted no le añada mantequilla, cremas y salsas o queso).
    - ii. Los vegetales *con harina* incluyen las papas (fritas o majadas), las batatas (boniatos) la yuca y todas otras formas de vegetales similares; también las habichuelas (frijoles)—incluyendo los garbanzos, las lentejas, las habas, las habichuelas negras, blancas, etc.) y el maíz.
    - iii. Llene ¼ del plato con carne magra (baja en grasa), pescado, o cualquier otra fuente de proteína.
    - iv. Llene ¼ el plato con una harina (que puede ser un vegetal con harina, pan, arroz, pasta, etc.).
    - v. Espere 10 minutos antes de servirse por segunda vez, para darle a su cuerpo el tiempo de saber si verdaderamente necesita más comida.
    - vi. Si usted decide servirse una segunda porción de comida, procure que la misma esté compuesta enteramente de vegetales sin harina.
    - vii. Pregunte a los participantes si esta es la forma en que ellos normalmente llenan su plato.
    - viii. Insista con los participantes en enfocarse en pequeños cambios. Quizás ellos quieran tratar el uso del método del plato dos veces a la semana o en un día específico cuando la familia se sienta unida para disfrutar una gran comida.
- 8) Otras sugerencias para evitar el comer comida rápida en exceso (o cualquier otro tipo de comida):
- a. ¡Planee por anticipado! Si usted planea sus comidas por adelantado, tiene una menor probabilidad de tomar decisiones de último minuto que sean negativas para su salud, como el comer en exceso, motivada por el hambre.
  - b. Siempre tenga una fruta con usted en su cartera durante todo el día. De esta forma si le da hambre ya usted tiene algo que comer y no va a estar tentada a entrar a un restaurante de comida rápida, la panadería local, o el pasillo de los dulces en la farmacia o el supermercado.

- c. Ejemplos de refrigerios saludables que usted puede llevar con usted:
- i. Cajas pequeñas de cereal, mezcla de nueces con pasas, barras de energía, barras de cereal.
  - ii. Frutas y vegetales crudos incluyendo zanahorias pequeñas y pedacitos de apio, uvas, tacitas de salsa de manzana selladas, manzanas, melocotones o bananas.
  - iii. Agua embotellada para evitar el consumo de sodas y otras bebidas azucaradas.

### **Actividad de Grupo:**

La semana pasada se le pidió que dibujara su plato de comida en uno de los tapetes de *Fuerte, en Forma y Fabuloso*. Ahora que usted se ha familiarizado con el “método del plato” y los tamaños apropiados de las diferentes clases de comida”, participe en la conversación sobre sus tapetes.

- Explique qué contiene su tapetes (¿Cuáles comidas dibujó usted?)
- ¿Se parece al plato que usted usa todos los días al plato del “método”? ¿Por qué sí? ¿Por qué no?
- Calcule un estimado del número de porciones en su plato.
- ¿Qué cambios, si es necesario, podría usted hacer para hacer su plato más saludable?

### **Tarea para la Semana 8**

El próximo tema espiritual de la semana próxima es **Autodisciplina, Moderación y Autocontrol**. Por favor lea los siguientes pasajes bíblicos para esta sesión:

Deuteronomio 32:15  
Tito 2:11-12  
1 Corintios 9:25  
Proverbios 25:28  
Juan (John) 10:10  
Lucas 4:3  
Mateo 4:4  
Mateo 6:13  
Juan (James) 1:14  
Filipenses 4:8  
Hebreos 2:18  
Hebreos 7:25  
1 Corintios 10:12-13

## Semana 7—Post-prueba de Nutrición

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Iglesia \_\_\_\_\_

5. In general, la comida rápida (o chatarra) contiene una gran cantidad de (Puede escoger más de una respuesta):
  - A. Fibra
  - B. Grasa y colesterol
  - C. Sodio (sal)
  - D. Calorías
  
6. Una porción de carne (3 onzas) es similar al tamaño de:
  - A. La superficie completa de su plato.
  - B. Un juego de cartas (naipes).
  - C. El teclado de la computadora.
  - D. Una bola de fútbol.
  
7. Dos porciones de pasta cocinada (1 taza) equivale al tamaño de:
  - A. El plato donde usted lo sirve.
  - B. Cuatro dados (uno encima del otro).
  - C. Su puño.
  - D. La punta de su dedo pulgar.
  
8. De acuerdo al “Método del Plato” un plato de comida saludable podría consistir de:
  - A. Mayormente carne y pasta con una pequeña cantidad de vegetales.
  - B. Mayormente vegetales con cantidades más pequeñas de carne y pasta.
  - C. Vegetales, pasta y carne en la misma cantidad.
  - D. Todo lo que usted quiera comer.

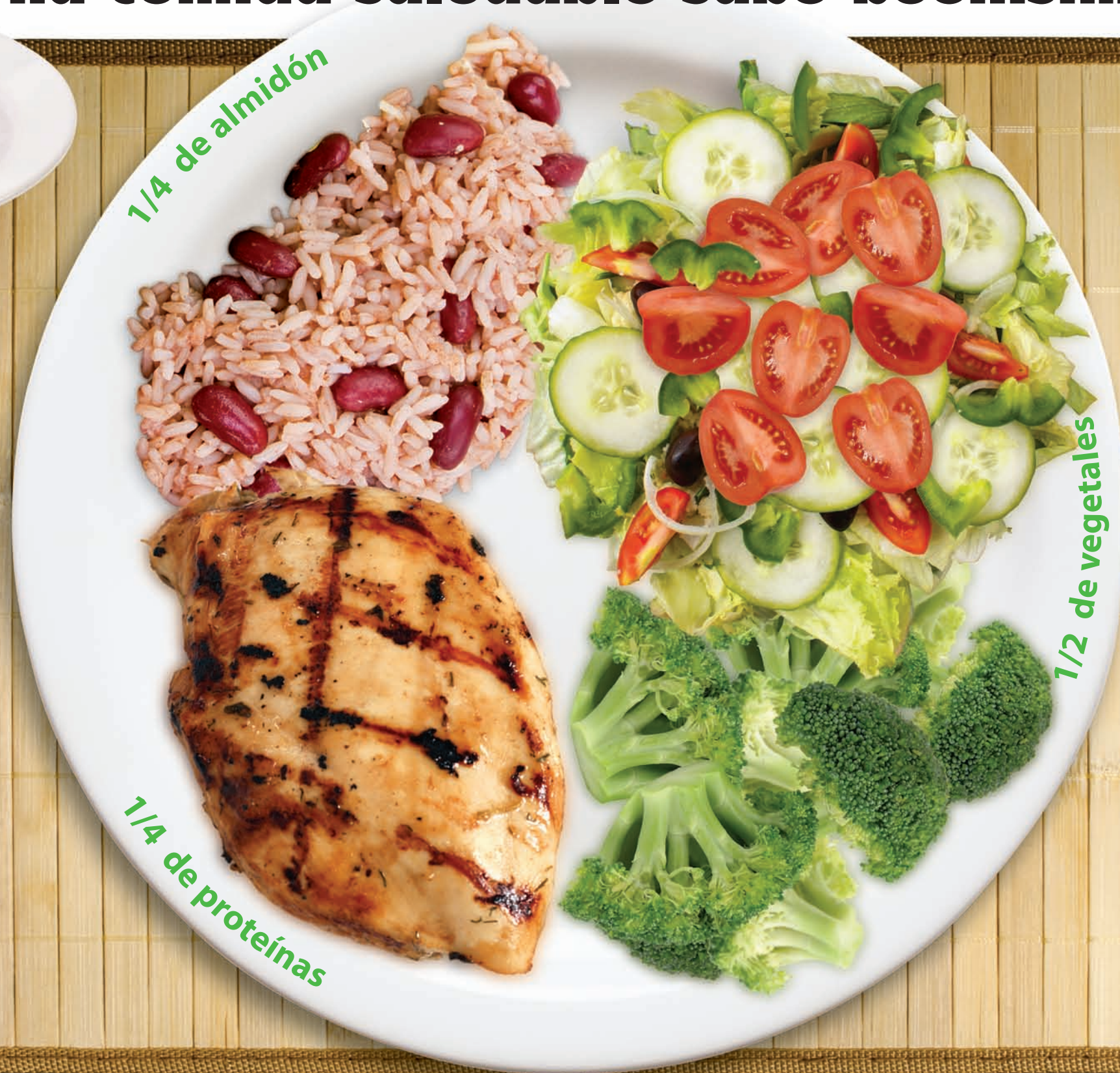


# Mi planificador de plato

Una comida saludable sabe buenísima



El Método del Plato es una manera simple de planificar las comidas para usted y su familia. No necesita contar nada ni leer largas listas de alimentos. Todo lo que necesita es un plato de 9 pulgadas.



1/4 de proteína. 1/4 de almidón. 1/2 de vegetales.

Plato de 9 pulgadas





# Planifiquemos su comida

## Desayuno

**Almidón**

El grano integral tiene más fibra y más elementos nutritivos.

**Proteína**

Las proteínas bajas en grasa son mejores para su corazón y su silueta.

Añada un pedazo de fruta o déjelo vacío.

Harina de avena

Leche de 1%

Yogur bajo en grasa

Pan

Cereal frío

Huevo

Mantequilla de maní baja en grasa o natural

Requesón

Banana

Naranja

Manzana

**Importante: Sólo use la mitad de su plato: ¼ de proteína y ¼ de almidón**

## Almuerzo/Cena

**Almidón**

Algunos vegetales tienen alto contenido de almidón (maíz, guisantes, ñames) y pertenecen a esta parte del plato.

**Proteína**

Cocine al horno, ase a la parrilla, hierva o cocine al vapor sus proteínas en lugar de freírlas.

Llene la mitad de su plato con más de un vegetal para no cansarse de sus favoritos.

**Vegetales**

Maíz

Arvejas

Brócoli

Lechuga

Ñames

Papas

Arroz integral

Carne de res

Pollo

Pescado

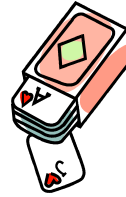
Judías verdes

Zanahorias

Okra

# Guía rápida de porciones

- 3 onzas de carne es tan grueso como una baraja.



- 3 onzas de pescado a la parilla u asado es el tamaño de una chequera.



- Una fruta mediana es el tamaño de una pelota de tenis.



- 1 onza de queso es como cuatro dados.



- 1 taza de cereal es del grande de un puño, (depende del tamaño - típicamente de una mujer).



- 1 onza de nueces cabe in la palma de la mano.



- 1 cucharadita de margarina o mantequilla es el tamaño del dedo gordo de la mano.



- 2 cucharadas de mantequilla de maní es el tamaño de una pelota de ping pong.



*fuerte  
+ en forma  
fabuloso*

## Porciones

Aunque usted coma comidas saludables todos los días, quizás no está comiendo tan bien como cree — porque quizás hay demasiado en su plato!

La porción que usted come es tan importante para su salud como lo que come.

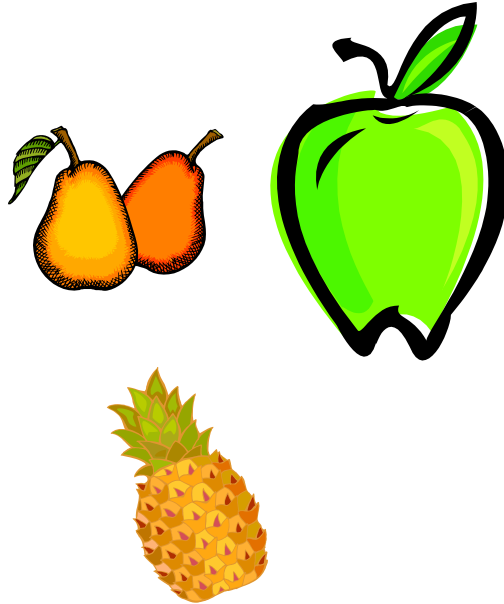
Este folleto tiene porciones adecuadas de diferentes alimentos. Use esta guía para ayudarle a controlar sus porciones de comida!

Para más información:

## Frutas

### Frutas

- 1 manzana pequeña (4 onza)
- ½ taza de salsa de manzana, sin azúcar
- 1 guineo mediano o medio guineo grande
- ¾ taza de blueberries
- 1 ¼ taza de fresas
- 1 taza frambuesas o raspberries
- 1 taza pedazos de melón
- ¼ taza de sandía
- 1 guayaba mediana
- ½ taza de jugo



### Frutas

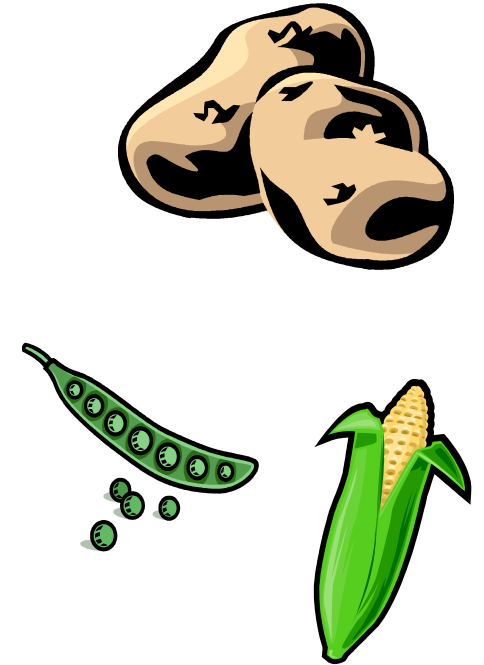
- 1 mango pequeño
- ½ taza de frutas enlatadas con jugo
- 12-15 uvas
- 1 taza de pedazos de papaya
- 2 ciruelas pequeñas
- 3 ciruelas secas
- 2 cucharadas de pasas o otras frutas secas
- 1 naranja mediana



## Habichuelas, Vegetales con Almidón y Guisantes

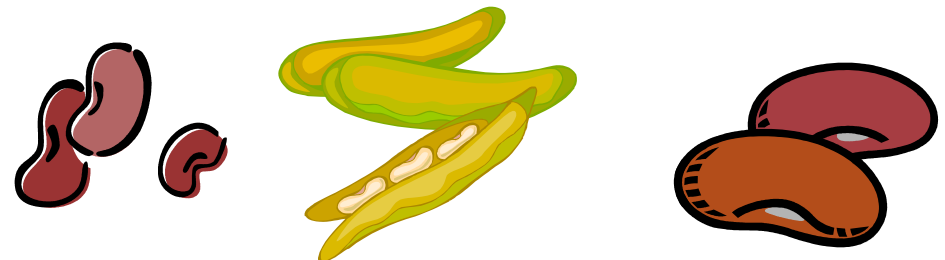
### Vegetales con Almidón:

- ½ taza maíz cocido o 1 mazorca mediana
- ½ taza gandules
- 1 papa pequeña
- ½ taza papa majada
- 1 taza calabaza
- ½ taza batata



### Habichuelas, Lentejas, Guisantes:

- ½ taza habichuelas
- ½ taza gandules cocinados
- ½ taza lentejas cocidas



## Vegetales

### Vegetales

- 1 taza vegetales sin cocinar ○
- ½ taza vegetales cocinados:

zanahorias  
brocoli,  
espárrago,  
cebollas,  
arremolachas  
habichuelas verdes  
coliflor  
pepinillos  
Apio  
pimientos



### Vegetales

- 1 taza vegetales verdes sin cocinar:  
  
espinaca  
lechuga romana  
lechuga iceberg  
arrúgala  
berro
- 6 onzas jugo de vegetales

## Leche y Productos Lácteos

### Leche

- 8 onzas (1 taza) leche sin grasa o leche de 1%
- 8 onzas (1 taza) leche de mantequilla sin grasa o baja en grasa
- 8 onzas (1 taza) leche de soya



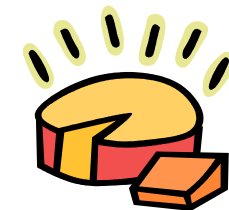
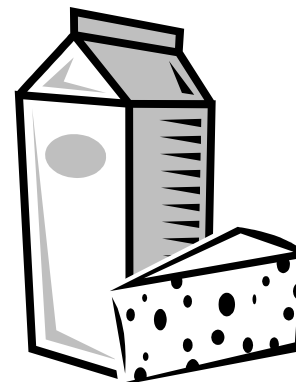
### Yogurt

- 8 onzas (1 taza) sin grasa o de 1% sin fruta o hecho bajo en azúcar
- ½ taza helado de yogurt sin grasa



### Queso

- 1 onza - casi todos los quesos incluyendo:  
Del país  
muenster  
monterey jack  
suizo  
cottage cheese o requesón





## Carne, Pescado, Pollo, Nueces

### Carne, Pescado, Pollo

- 3 onzas de carne, carne molida, cerdo con poca grasa o jamón
- 3 onzas de pollo o pavo
- 3 onzas de pescado bacalao, salmón, tuna, trucha, mero, o tuna en lata
- 3 onzas langosta, camarones, almejas, cangrejo
- 3 onzas de jamón u otra carne de "sándwich"

### Huevos, Nueces, Semillas

- 1 huevo
- 2 claras de huevo
- 1 onza de nueces, como:
  - almendras
  - pistachos
  - pecans
  - maní
- 1 onza semillas, como:
  - calabaza
  - girasol
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuete)



## Grasas y Aceites

### Grasas y Aceite

- 1 cucharadita mantequilla de barra
- 1 cucharadita margarina
- 1 cucharada margarina de dieta
- 1 cucharadita mayonesa
- 1 cucharada de aderezo de ensalada

### Grasas y Aceites

- 1 cucharadita de aceite de maíz, soya, o de girasol
- 1 cucharadita aceite de oliva, canola, o maní

Escoja de estos aceite cuando pueda!!



## Panes, Granos y Cereales

### Panes:

- 1 tajada de pan blanco, integral o de trigo
- 2 tajadas de pan bajo en calorías
- ½ pan de hot dog o de hamburguesa
- ½ bagel (1 onza)
- 1 bollito pequeño de pan
- ½ 6" diámetro de pan "pita"
- 1 tortilla de maíz de 6 pulgadas de diámetro

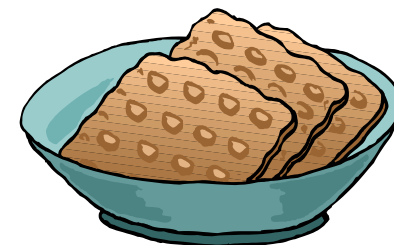


### Cereales y Granos:

- 1 onza cereal frío (1/4 – 1 taza)
- ½ taza de cereal caliente (Ej. avena, maizena, crema de trigo)
- ½ taza de arroz cocido (no frito)
- ½ taza de pasta cocida
- 3 cucharadas de trigo

### Meriendas:

- 8 galletas de animales
- 2 galletas de graham
- 2 galletas de soda
- 3 tazas de "popcorn" de dieta
- 6 galletas saladas pequeñas
- ¾ onzas de "pretzels"



## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							

## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				



## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

Lección de la Semana 8

### **AUTODISCIPLINA, MODERACIÓN Y AUTO CONTROL**

#### **¿Eso que gruñe es su estómago o su alma?**

*“Todo el que compite en los juegos se entrena de manera estricta. Ellos lo hacen para obtener una corona pasajera; pero nosotros lo hacemos para obtener una corona que durará para siempre”. (1 Corintios 9:25)*

- 1) ¿Piensa usted que usted puede ser cristiano y hacer lo que se le antoje, vivir una vida sin disciplina, sin moderación y sin auto control?

*Como una ciudad cuya muralla ha sido derribada, es el hombre cuyo espíritu no tiene freno (Proverbios 25:28).*

*Sin auto-control nos hacemos vulnerables a nuestro enemigo Satanás, cuyo objetivo es robar, matar y destruir (Juan 10:10).*

El autocontrol es la única fruta del espíritu con mala reputación. Con demasiada frecuencia tendemos a concentrarnos en aquellas cosas que nos faltan cuando ejercitamos auto-control, en vez de todos los beneficios de ser protegidos de las cosas que nos hacen daño.

Una vez que cedemos a la carencia de control en determinada área, la pared de autocontrol se debilita, abriéndonos a una tentación todavía mayor. El resultado final es una carencia completa de autocontrol.

En el caso de la obesidad, la pérdida de control podría sonar como, “bien, con lo pesado que estoy, ¿qué diferencia hace otra tajada de pastel?”

- 2) ¿Cuál piensa usted es el secreto para limitarse a una cucharada de helado o una tajada pequeña de pastel?
- 3) Independientemente de la causa de su obesidad o sobrepeso, su papel ahora debe ser el aceptar responsabilidad por desarrollar la fruta de su auto-control. Según usted permite al Espíritu Santo trabajar en su vida, usted encontrará la fuerza para realizar las decisiones correctas y responsabilizarse por sus acciones. Somos víctimas de la obesidad y las muertes relacionadas con las dietas debido a nuestros estilos de vida.
- 4) ¿Ha sentido alguna vez la tentación de hacer algo que usted sabía no era lo correcto y decidió no hacerlo? ¿Cómo pudo resistir? ¿Puede usted usar el mismo acercamiento para resistir la tentación de comer en exceso?

No viviremos victoriosamente en el área de nuestra salud hasta que decidamos tomar control de nuestros estilos de vida – control sobre lo que comemos, cuánto comemos, y cómo nos ejercitamos.

- 5) ¿Qué va decidir usted o con su compañero cuando llegue la hora de hacer ejercicio y usted no tenga deseo de hacerlo?
- 6) La pregunta que usted debe hacerse a usted mismo es: “¿Soy impotente ante esta situación?” Si usted cree que usted es completamente impotente, que su condición y circunstancias están mucho más allá de su control, entonces el primer paso que usted debe tomar es vencer la mentalidad de víctima que lo acompaña.

Somos totalmente capaces de tomar control de nuestras vidas. Dios, en Su sabiduría infinita, sabía que tendríamos una tendencia a ceder ante nuestra carne, así que Él nos dio la fruta del espíritu de autocontrol.

- 7) La tentación es el enemigo número uno de aquellos que tratan de madurar en el área de autocontrol. Nuestra meta a corto y a largo plazo en la transformación de estilos de vida más saludables es mantenerse consistentes en resistir la tentación.

Para alcanzar nuestras metas, sin embargo, debemos entender primero lo que la Biblia dice sobre la tentación y como Dios espera que nosotros le respondamos. La Biblia es clara en que Dios a menudo nos probará, pero Él no nos empujará a pecar.

Él nos permitirá que experimentemos la tentación procedente de varias fuentes: Satanás, otras personas, y aún nosotros mismos.

## 8) **SOMOS TENTADOS POR SATANAS.**

Los Evangelios muestran historias de cómo Satanás, en su papel de tentador, se enfrentó a Jesús en el mundo terrenal y trató de empujarlo a que comiera. “El demonio le dijo, ‘si eres el Hijo de Dios, dile a esta piedra que se convierta en pan’.” (Lucas 4:3).

En Su respuesta a Satanás, Jesús no niega la verdad de su declaración. Jesús no le dice a Satanás, “Estás equivocado; no tengo hambre en lo absoluto.” Esto habría sido una mentira, considerando las circunstancias. En cambio, Jesús le contesta con una verdad más importante: “Está escrito. No sólo de pan vive el hombre”. (Mateo 4:4)

Jesús estaba en el mundo terrenal, pasando hambre y negando sus necesidades físicas a fin de lograr una misión más importante para Él.

- i) Cuando se trata de la obesidad, la pérdida de peso, y la implementación de un estilo de vida saludable para el corazón, usted tiene una misión más importante que la ligera incomodidad que le

pueda dar el hambre. Esa misión es la de honrar nuestros cuerpos físicos—el templo de Dios—tratándolo en una forma que promueve la salud, la fuerza y la larga vida. Los deseos del hambre es algo para lo que debemos prepararnos en cualquier plan de pérdida de peso.

- ii) No es posible perder el peso y mantener dicha pérdida sin experimentar hambre. Y cuando el hambre nos golpea, podemos esperar que Satanás, el tentador, va a tratar de convencernos de que cedamos al hambre. Pero gracias a Dios por el maravilloso poder del Espíritu Santo quién mora dentro de nosotros. Cuando Satanás viene para tentarnos, podemos aprender el secreto de rendirnos a la fruta del Espíritu del autocontrol que nos da el poder de resistir la tentación.

## 9) SOMOS TENTADOS POR OTRA GENTE.

La segunda fuente de tentación (intencional o involuntaria) procede de las personas con las cuales nos relacionamos.

- i) Algunas personas puede que no sepan que usted está tratando de perder peso y le ofrecerán comida en un esfuerzo de ser corteses. Este es un tipo de tentación involuntaria y debe ser manejado simplemente diciéndole a la persona que usted está tratando de controlar sus hábitos alimenticios.
- j) Una persona cuyos motivos sean puros entenderá y dejará de ofrecerle comida.

El problema más grande viene con relación a la tentación de las personas que están tratando de tentarlo intencionalmente.

- i) Estas personas quieren que usted falle, o quieren que usted triunfe, pero están bajo la impresión de que el ofrecerle comida es beneficioso para usted, y que este acto servirá para hacerlo a usted más fuerte.
- ii) La exposición constante a cualquier situación que usted encuentre tentadora no va a construir una inmunidad en usted a desear estas comidas en la misma manera que nuestros cuerpos lo hacen cuando están expuestas a los gérmenes.
- iii) No podemos "combatir" la tentación de la misma manera que combatimos el resfriado común.

Según la Sagrada Escritura, en vez de exponernos a la tentación, deberíamos voltear la cara, pidiendo al Espíritu Santo la fruta de autocontrol para ayudarnos a evitar aquellas cosas que nos tientan.

- i) El pedirle a Dios en oración que nos libre de la tentación no solamente tiene sentido común, sino que es también la manera en que Jesús nos instruyó que rezáramos.
- ii) “Y no nos dejes caer en la tentación, mas líbranos de todo mal”. (Mateo 6:13)
- iii) Qué debería usted hacer con la gente que insiste en tentarlo?
- iv) Aprenda de la experiencia – use la sabiduría y la discreción la próxima vez antes de hablar. Usted no necesita informarle a todo el mundo que está tratando de perder peso.

## 10) SOMOS TENTADOS POR NOSOTROS MISMOS

Finalmente, a menudo somos la fuente de nuestras propias tentaciones.

- i) Juan 1:14 nos dice que, “la Tentación viene de la llamada de nuestros propios malos deseos”.
- ii) Cuando permitimos que nuestras mentes sean preocupadas por pensamientos sobre la comida que nos tienta, estamos preparándonos nosotros mismos para ser “atraídos”.

El Espíritu Santo nos da el poder de controlar todos nuestros pensamientos – hasta aquellos pensamientos que encontramos irresistibles.

- i) Muchos individuos con sobrepeso u obesos pasan demasiado tiempo pensando en la comida. No deberíamos permitirnos el estar obsesionados con qué comemos cuando comeremos, cómo prepararemos nuestra comida y con qué la serviremos.
- ii) En vez de concentrarnos en las cosas que nos tientan, la Biblia nos dice en cuáles cosas debemos concentrarnos: “hermanos, lo que es cierto, lo que es noble, lo que es correcto, lo que es puro, lo que es amable, lo que es admirable, cualquier cosa que sea excelente o digna de alabanza—piensa en esas cosas”. (Filipenses 4:8).

**11) La verdad bíblica con respecto a la tentación:** “Debido a que El mismo Jesús sufrió cuando fue tentado, Él es capaz de ayudar aquellos que están siendo tentados.” (Hebreos 2:18)

## 12) Jesús entiende nuestro dolor.

Es importante notar que Jesús fue tentado con la comida en un momento cuando El no había comido por cuarenta días. Él estaba realmente hambriento y tenía una necesidad física real de comida. Un deseo simplemente de probar la comida (independientemente de si usted está hambriento o no) causará que muchos de nosotros cedamos a la tentación.

Todavía, Jesús puede entender nuestra lucha porque Él conoce el dolor de ser seriamente tentado con la comida. Deberíamos recordarnos a nosotros

mismos continuamente que Cristo está orando por nosotros para que triunfemos ante la tentación (Hebreos 7).

**13) Use la palabra como su defensa**

Otra cosa que merece la pena ser mencionada acerca de la forma en que Cristo lidia con la tentación es que El citó la palabra de Dios en Su defensa. Un pasaje digno de memorizar si usted está tratando de alcanzar excelencia física y honrar a Dios mediante el cuidado de su templo es el siguiente: ¡“Si usted piensa que se está manteniendo firme, tenga cuidado de no caer! La tentación que usted enfrenta es común al hombre. Y Dios es fiel; El no permitirá que usted sea tentado más allá de lo que usted puede resistir. Pero cuando usted es tentado, El también proporcionará una salida, de forma que usted pueda liberarse a través de ella. (1 Corintios 10:12-13)

**14) La tentación es común; es universal.** Todo el mundo es tentado. Usted no está solo. A veces el saber esto es suficiente para proveerle una fuente extra de la fuerza que necesita para vencer la tentación. La mayoría de nosotros no tiene idea de cuánta tentación puede aguantar, debido a que cedemos antes de llegar a nuestro límite. El apóstol Pablo escribió a la iglesia Corintia que nuestro fiel Padre, “no dejará que usted sea tentado más allá de lo que puede aguantar”. (1 Corintios 10:13)

**15) A veces nuestra mejor forma de escape es simplemente cerrar la puerta del refrigerador y salir de la cocina.** El luchar contra la tentación también podría requerir que usted escogiera una calle diferente de aquella donde se encuentran sus restaurantes de comida rápida o panadería favoritos. Cualquiera la situación, en vez de pasar tiempo luchando contra la fuente de su tentación, comience inmediatamente a buscar por lo que Dios le ha prometido – una salida.

**16) Aprenda a observar y a rezar**

Nunca deberíamos perder de vista el hecho de que no importa que tan fuerte pensemos que somos, siempre tendremos el potencial de caer. A fin de ejercer el autocontrol y resistir la tentación, necesitamos obedecer las palabras de Cristo – observa y rezar. Mantente alerta y rezar. De otra forma, la tentación le dominará. ¡Porque aunque el espíritu esté dispuesto a vencer, la carne es débil!

## Actividad de Grupo

La Hermana Luisa ha decidido adquirir excelencia física por los motivos correctos. Como creyente, ella sabe que su cuerpo es el templo vivo del Espíritu Santo y ella quiere honrar a Dios cuidando de su cuerpo y mejorando su salud. La Hermana Luisa entiende que el mejor momento de comenzar a cambiar hábitos malos es el presente, y que cuidando de nuestro cuerpo no es algo que se decide en el futuro o que se practica por una cantidad de tiempo limitada. Ella siempre ha honrado a Dios a través de la alabanza, a través de su generosidad y su servicio. Hoy ella se está comprometiendo a confiar en el Espíritu Santo—no su propio poder—para fortalecer su resolución de romper viejos hábitos y reemplazarlos con hábitos nuevos, y prácticas más saludables que ella seguirá por el resto de su vida.

Preguntas para discusión:

- 1) ¿Cuáles son algunas de las razones correctas para querer alcanzar excelencia física?
- 2) ¿Por qué es importante el confiar en el Espíritu Santo cuando se están realizando cambios en nuestro estilo de vida?
- 3) ¿Cuáles obstáculos podría Luisa enfrentar mientras trata de reemplazar viejos hábitos con nuevas y más saludables prácticas? ¿Cuáles obstáculos ha enfrentado mientras trata de llevar a cabo cambios en su estilo de vida en el pasado?

## Tarea para la Semana 9

El tema de la próxima semana es *5 Colores al Día: El Arco Iris de la Salud*. Por favor asegúrense de completar sus diarios de comida y de traerlos a la próxima sesión.

## Realizando Cambios Saludables en Nuestro Estilo de vida



### **Filipenses 4:13**

*Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.*



### **Lucas 10:19**

*He aquí, os doy autoridad de pisar serpientes, escorpiones, y sobre todo el poder del enemigo; y nada os dañará.*

Cualquiera que haya tratado de romper un viejo hábito o desarrollar uno nuevo sabe que esto puede representar un reto. Y el comenzar un estilo de vida “saludable para el corazón” no es una excepción. Usted debe cambiar varias cosas:

- Lo que usted come
- Cuánto usted come
- Con qué frecuencia usted come
- La forma en la que prepara su comida.
- Su nivel de actividad física

Pero hasta antes de que usted intente hacer cambios, usted debe reconocer la dificultad de esta tarea.

Una dieta saludable para el corazón es diferente de la dieta típica americana. Esta dieta debe ser rica en frutas y vegetales, granos enteros, frijoles y legumbres. Requiere que reduzcamos la comida alta en grasa saturada y las grasas trans y que en vez de esto consumamos más comidas altas en grasa monoinsaturada y ricas en omega 3.

El vivir de una manera que sea saludable para el corazón requiere ejercicio regular y la disposición a mantener un peso saludable. Estos cambios dramáticos no pueden ser llevados a cabo si no estamos dispuestos a controlar los llamados de la carne.



### **2 Corintios 12:9**

*Pero él me dijo: «Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad.» Por lo tanto, gustosamente haré más bien alarde de mis debilidades, para que permanezca sobre mí el poder de Cristo.*



### **2 Pedro 1:3**

*Su divino poder, al darnos el conocimiento de aquel que nos llamó por su propia gloria y potencia, nos ha concedido todas las cosas que necesitamos para vivir como Dios manda.*

## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							



## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				

## ***Fuerte, en Forma y Fabuloso***

Lección de la Semana 9

### **¡5 COLORES AL DIA! ¡El Arco Iris de la Salud!**

- I. ¿Por qué son las frutas y los vegetales una parte importante de una dieta y un estilo de vida sanos?
- Las frutas y los vegetales son generalmente bajos en grasa y en calorías y buenos componentes de una dieta saludable para el corazón.
  - Las frutas y los vegetales contienen una variedad de nutrientes importantes como la fibra, las vitaminas y los minerales.
  - Las frutas y los vegetales de colores oscuros pueden proveer ventajas de salud específicas a través de unas sustancias llamadas antioxidantes.
- II. ¿Qué son las sustancias especiales llamadas antioxidantes?
- Los antioxidantes se encuentran naturalmente en los alimentos procedentes de las plantas como son las frutas, los vegetales, las legumbres, los granos, y las semillas.
  - Las plantas producen los antioxidantes para protegerse contra virus, bacterias, y hongos.
  - Recientemente, se ha encontrado que los antioxidantes proporcionan ventajas de salud de las personas que incluyen la protección contra muchas enfermedades incluso la enfermedad cardíaca y algunos cánceres.
  - Diferentes antioxidantes están asociados con diferentes beneficios de salud.
  - Las propiedades de los diferentes antioxidantes dependen del color de cada fruta o vegetal.

Para conseguir el máximo de los beneficios de salud procedentes de las frutas y los vegetales, es importante escoger una variedad de tipos y colores todos los días.

- III. ¿Cuáles son los diferentes grupos de colores en las frutas y los vegetales y los beneficios de salud asociados con los mismos?
- Azul/Púrpura
    - Ejemplos: Berenjenas, arándanos azules.
    - Incluya estas comidas en una dieta baja en grasa para ayudar a reducir su riesgo de algunos cánceres y mantener la salud del tracto urinario, la función del sistema inmunológico, la función de la memoria, y el envejecimiento saludable.
  - Verde
    - Ejemplos: Espinaca, col rizada y otros vegetales verdes oscuros
    - Incluya estas comidas en una dieta baja en grasa para ayudar a reducir su riesgo de algunos cánceres y mantener la salud de la visión, huesos y dientes fuertes.

- c. Blanco/Bronceado/Marrón
  - i. Ejemplos: Cebolla, ajo, setas
  - ii. Incluya estas comidas en una dieta baja en grasa para ayudar a reducir su riesgo de algunos cánceres y mantener la salud del corazón, la función inmunológica y niveles sanos de colesterol.
  
- d. Amarillo/ Naranja
  - i. Ejemplos: Auyama, melón, ajíes, cítricos
  - ii. Incluya estas comidas en una dieta baja en grasa para ayudar a reducir su riesgo de algunos cánceres y mantener la salud del corazón, la salud de visión, y un sistema inmunológico sano
  
- e. Rojo
  - i. Ejemplos: Tomates, ajíes, cerezas.
  - ii. Incluya estas comidas en una dieta baja en grasa para ayudar a reducir su riesgo de algunos cánceres y mantener la salud del corazón, la función de memoria, y la salud de extensión urinaria.

NOTA: \*Los planes alimenticios bajos en grasa saturada y en colesterol y ricos en frutas y vegetales pueden reducir el riesgo de algunos tipos del cáncer, una enfermedad asociada con muchos factores. [Referencia: [www.5aday.org](http://www.5aday.org)]

#### IV. Consejos para inclusión de frutas y vegetales en su dieta:

- a. Elija una fruta como bocadillo en vez de papitas fritas, dulces o galletas de soda.
- b. Pique vegetales ricos en nutrientes y añádalos a las sopas, salsas de espaguetis, guisos y cacerolas.
- c. Mantenga frutas listas para comer en el refrigerador para un bocadillo rápido y fácil.

## Actividad de Grupo:

Revisa tu diario de comida correspondiente a la semana pasada. Usando la hoja de trabajo provista (5-al-Día), mantenga cuenta del número de porciones y anote el color de todas las frutas y vegetales que usted comió cada día. Cada participante debería compartir sus experiencias y conclusiones con el grupo. Algunos puntos interesantes:

¿Está sorprendido usted por el número de porciones de frutas y vegetales que usted típicamente come cada día? ¿Por qué o por qué no?

¿Basado en sus resultados, come usted más frutas o vegetales?

¿Basado en los grupos de colores que usted registró para cada día, piensa usted que consume una gran variedad de frutas y vegetales?

¿De cual grupo de color comió usted la menor cantidad? Nombre algunas frutas o vegetales pertenecientes a ese grupo que usted cree puede incorporar en su dieta.

## Tarea para la Semana 10

- 1) El siguiente tema espiritual es *Honra a Dios Cuidando de su Templo*. Por favor lea los siguientes pasajes de la Sagrada Escritura en preparación para esta sesión:

1 Corintios 6:19-20

Mateo 19:18-19

- 2) Hoy a algunos de ustedes les será asignado un libreto para la actividad de actuación para la próxima semana. Por favor estudie el texto o libreto antes de la próxima sesión.

**Fuerte, en Forma + Fabuloso**  
5-Colores-al-Dia

<b>Dia</b>	<b>Porciones de Frutas</b>	<b>Porciones de Vegetales</b>	<b>Azul y Púrpura</b>	<b>Verde</b>	<b>Blanco, Bronceado &amp; Marrón</b>	<b>Amarillo &amp; Naranja</b>	<b>Rojo</b>
Dia 1							
Dia 2							
Dia 3							
Dia 4							
Dia 5							
Dia 6							
Dia 7							
<b>Totales</b>							
	(sume dias 1 hasta 7)	(sume dias 1 hasta 7)	(sume dias 1 hasta 7)				
<b>Promedios</b>							
	(Totales ÷ 7)	(Totales ÷ 7)	(Totales ÷ 7)				

# COMA FRUTAS



ESCOJA CINCO DE LAS 10 PARA UN  
CORAZON SALUDABLE.

## Semana 9—Post-prueba de Nutrición

Nombre \_\_\_\_\_ Fecha \_\_\_\_\_

Iglesia \_\_\_\_\_

9. El comer una variedad de diferentes frutas y vegetales diariamente es una parte importante de una dieta saludable porque (Puede escoger más de una respuesta)
- A. Generalmente, las frutas y los vegetales son bajas en grasas y calorías.
  - B. Las frutas y los vegetales contienen importantes nutrientes tales como la fibra, vitaminas y minerales.
  - C. Generalmente, las frutas y los vegetales son altos en grasas y calorías y bajos en vitaminas y minerales.
  - D. Las frutas y los vegetales contienen sustancias especiales que pueden ayudar a protegernos contra muchas enfermedades, incluyendo enfermedad cardíaca y algunas formas de cáncer.
10. El número recomendado de servicios de frutas y vegetales por día para los adultos es:
- A. De 1 a 3 servicios.
  - B. De 2 a 4 servicios.
  - C. De 5 a 9 servicios.
  - D. De 10 a 12 servicios.

## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							



## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				

## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

Lección de la Semana 10

### **HONRA A DIOS CUIDANDO DE SU TEMPLO**

#### **¿Siente el Espíritu Santo Dentro de tu Cuerpo?**

*“¿No sabes que tu cuerpo es el templo del Espíritu Santo, quien está en ti, el cual has recibido de Dios? No te pertenesces; fuiste comprado por un precio. Por tanto, honra a Dios con tu cuerpo” (1 Corintios 6:19-20)*

- 1) Dios nos ha dado mandamientos de “no matar”, “no cometer adulterio”, “no robar”, “no dar testimonio falso”, “honrar a tu padre y tu madre”, y “amar a tu prójimo como a ti mismo”. (Mateo 19:18-19).
- 2) ¿Qué necesita para lograr triunfar en su propósito de perder peso?
  - a) Para lograr realizar estos cambios en nuestro estilo de vida con éxito, necesitamos abrazar el poderoso secreto de amarnos a nosotros mismos.
  - b) Como Cristianos, es imposible cumplir con el mandamiento de Cristo de amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos en ausencia del auto-amor divino (este amor a sí mismo es amor ágape—amor por decisión—amor incondicional).
- 3) ¿Qué tipo de cambios en su estilo de vida quiere usted hacer a fin de vivir una vida más saludable?
  - a) El éxito en la pérdida de peso requiere cambios en nuestro estilo de vida – cambios que son siempre beneficiosos, pero muy a menudo drásticos y difíciles. El cambio no es fácil – el sólo pensamiento de romper viejos hábitos, aunque sean malos, puede generar ansiedad. La motivación que necesitamos implementar para alcanzar estos cambios y la determinación que necesitamos para mantener los mismos requiere amor incondicional a sí mismo, amor que se agranda a medida que se beneficia de estos cambios.
- 4) ¿Qué papel juega el amor a sí mismo para mantenerse saludable? ¿Qué piensa sobre su espiritualidad?
  - a) Es el trabajo del Espíritu Santo darnos el poder de amarnos a nosotros mismos apropiadamente y para hacer lo que es más conveniente para nuestro cuerpo (coma adecuadamente y haga ejercicio), contrario a lo que nuestros sentimientos puedan dictar.

- 5) ¿Tiene usted una obligación hacia Dios de mantener su templo?
  - a) En Cristo, somos los templos vivos de Dios. El amor hacia nosotros mismos requiere que honremos y respetemos el templo vivo. Muchos Cristianos no completan su labor en el mantenimiento de su templo. Cuando crecemos en nuestro amor por Dios, deseamos nutrir el lugar donde El vive, nuestro cuerpo.
- 6) No todo lo que se come debería tener acceso a nuestro templo.
- 7) Para aquellos entre nosotros con diabetes tipo 2, colesterol alto e hipertensión, podemos controlar nuestra enfermedad a través de la modificación de la dieta.
  - a) Hay ciertas enfermedades como la diabetes tipo 2, el colesterol alto y la hipertensión, para los cuales la modificación de la dieta es la primera línea de terapia. Las medicinas son consideradas la terapia de segunda línea—las medicinas no sustituyen la necesidad de comer saludablemente, sino que son usadas para complementar una buena dieta. Muchas personas con estas condiciones son capaces de controlar estas enfermedades sin medicina, simplemente siguiendo una buena dieta y ejercicio diario.
- 8) Pero un número alarmante decide no seguir estas recomendaciones alimenticias. Las comidas que deben ser consumidas de vez en cuando se convierten en parte de nuestros hábitos alimenticios. Debido a que fallamos en respetar el principio de restringir lo que entra a nuestro templo, el mismo sufre las consecuencias de estas enfermedades, consecuencias que son siempre serias y a veces amenazan nuestras vidas.
- 9) Una de las ventajas del ágape (amor hacia sí mismo) es que nos motiva a imponer restricciones sobre los tipos de comida que comemos y a aprender a controlar la cantidad de comida que consumimos. La comida debería edificar y fortificar nuestros cuerpos, no destruirlos.

## Actividad de Grupo

La hermana María no tiene el tiempo en su horario para llevar a cabo ninguna actividad física. Ella cree que no puede abandonar sus comidas favoritas, y si hace ejercicio le va a sudar el pelo y su familia se volverá loca si ella comienza a preparar las llamadas comidas “saludables”.

La hermana Luisa ha tratado todas las dietas de moda que han sido publicadas en el periódico que venden en el supermercado, y está recomendando a los miembros del ministerio que traten algunas de las dietas de moda para la pérdida rápida de peso, cuyo resultado está garantizado a ser sin el “dolor” del sacrificio.

La hermana Doris ha tomado varios pasos para honrar a Dios con su cuerpo. Ella comenzó con disciplina, moderación y auto control con respecto a la dieta y el ejercicio. Su deseo principal es mejorar su salud. Ella está definitivamente en el camino correcto.

## Tarea para la Semana 11

El siguiente tema espiritual *Usando la Fuerza de Dios para Vivir una Vida más Saludable*. Por favor lea los siguientes pasajes de la sagrada escritura en preparación para esta sesión:

Filipenses 4:13  
2 Pedro 1:3, NIV  
Lucas 10:19  
2 Corintios 12:9  
Juan 15:1  
Juan 14:9-11  
Isaías 23:3

## ***Fuerte, en Forma y Fabuloso***

Libreto de actuación para la Semana 10

### **Hermana María:**

¿Ejercicio? ¡Ja! Si encuentro tiempo libre en mi loca vida, no planeo pasarlo en un gimnasio. ¡No voy a levantarme a las 5 de la mañana para arreglarme el pelo y maquillarme, sólo para ir y dañarlos unas horas más tarde! Además, yo nunca vería a mis niños si tomara tiempo para hacer ejercicio después del trabajo. Como están las cosas, ya soy la última madre en recoger sus hijos en el programa después de la escuela. ¡Ellos me reclamarían si me retrasara todavía más!

¿Ejercicio durante los fines de semana? ¡No hay forma de que pueda hacerlo! Es mi tiempo para relajarme – sudando en una caminadora eléctrica no es lo que yo considero como relajamiento. A mis niños y a mí nos gusta sentarnos en el sofá y mirar películas todo el día. Este es el único tiempo que tenemos para pasar juntos como una familia. Los niños siempre están estresados porque tienen que tomar muchísimos exámenes en la escuela. Yo estoy estresada porque en mi trabajo están reduciendo el personal y yo tengo que estar alerta todo el tiempo. Los fines de semana simplemente necesitamos un descanso. No hay tiempo en mi vida diaria para hacer ejercicio.



---

### **Hermana Luisa:**

¿Oyeron la última? Una señora en Florida perdió 15 libras en 10 días con una dieta que incluye Coca Cola de dieta, perros calientes y frijoles. ¡Lo mejor de todo es que ella no tuvo que hacer ejercicio para nada y podía comer todo el postre que quisiera en las noches! Voy a comenzar esta dieta el lunes. Necesito perder aproximadamente 30 libras, así que si sigo esta dieta por el doble del tiempo, voy a perder el doble de lo que perdió la señora en la Florida, ¿no creen? ¡Voy a convencer a unas cuantas mujeres más en el coro de la iglesia para que hagan esta dieta conmigo porque todas necesitamos perder peso! Me pregunto si yo podría cambiar la soda de dieta por algo con más cafeína. Siempre me siento tan cansada cuando intento una nueva dieta, así que algo con más cafeína me ayudaría a mantenerme despierta. ¡Apuesto a que uno de esos capuchinos triples del restaurante de la esquina tienen más cafeína que la Coca Cola! ¡Podría comprar uno de camino al trabajo para comenzar el día! Estoy impaciente por perder mi sobrepeso. Entonces puedo volver a vivir mi vida de la manera que quiero sin preocuparme por lo que como.



---

### **Hermana Doris:**

Ya no tolero más excusas. No tolero más soluciones rápidas. No tolero el descuidar el estado de mi salud. Dios me dio un regalo glorioso—mi cuerpo—y lo honraré cuidándolo bien. Esto significa que tengo que comer de manera diferente, que tengo que moverme más, que tengo que practicar más auto-disciplina en mi vida y que tengo que aceptar un modo de vida diferente. ¡Finalmente estoy lista!

*Fuerte, en Forma y Fabuloso*  
Semana 10

**Reflexión Espiritual para Hacer Cambios Saludables en  
Nuestro Estilo de Vida**



**Mateo 19:18-19:**

*“¿Cuáles?” preguntó el hombre. Y Jesús respondió “No asesines. No cometas adulterio. No robes. No des falso testimonio. Honra a tu padre y a tu madre. Ama a tu prójimo como a ti mismo”.*

El cultivar el amor por ti mismo es el primer secreto Espiritual para triunfar en el proceso de llevar un estilo de vida saludable y perder peso.

Para ser honestos cambiar nuestro estilo de vida no es nada fácil. Entonces, ¿cómo obtenemos la motivación y dónde encontramos el poder de implementar estos cambios drásticos? Si el espíritu de Dios está en nosotros, tenemos la fuerza motivadora, la fuente del poder, con nosotros todo el tiempo. La Sangrada Escritura nos enseña que “Dios ha vertido su amor en nuestros corazones a través del Espíritu Santo”. (Romanos 5:5). La fruta del Espíritu de amor—ágape—nos ayudará, primero ajustando la forma como pensamos con respecto a nuestros cuerpos.

Una vez hayamos abrazado la maravillosa verdad de que somos el templo viviente de Dios, la fruta del Espíritu del amor nos brinda el poder de hacer cualquier sacrificio que sea necesario para mantener nuestros cuerpos saludables. Tenemos que estar dispuestos a sacrificar cosas que disfrutemos (sea carne, dulces, o una media hora extra de sueño) a cambio del propósito más alto que es una buena salud. Encontraremos la fuerza que necesitamos a medida que abrimos nuestros corazones a este secreto espiritual—el poder del amor. A medida que crecemos en la fruta del espíritu de amor, el sacrificio se hace más fácil porque nuestro deseo más profundo es el de amar y complacer a Dios.

Escrito por la Hermana Loyce Godfrey

## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							

## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				



## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

Lección de la Semana 11

### **USANDO LA FUERZA DE DIOS PARA VIVIR UNA VIDA MÁS SALUDABLE**

*Cambiando de “gordo y feliz” por “en forma y saludable”.*

*“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13)*

- 1) ¿Qué significa confiar en el poder de Dios para alcanzar la victoria cuando realizamos cambios en nuestro estilo de vida?
  - Un estilo de vida continuo sucede solamente cuando existe voluntad de sacrificio como parte vital de amar a Dios y a uno mismo.
- 2) ¿Cree usted que el arrepentimiento nos da el poder de desarrollar más autocontrol para lograr cambios en nuestro estilo de vida?
- 3) ¿Cree usted que usar el poder de Dios y depender totalmente en El, significa esto que usted no necesita disciplina, perseverancia, y trabajo duro cuando lleva a cabo cambios en su estilo de vida?
- 4) Cambiar nuestro comportamiento para mejorar nuestra salud es una opción positiva, aunque esto envuelva sacrificio.
  - Tenemos que sobreponernos a la tendencia de ver el sacrificio de forma negativa. El sacrificio es una manifestación de amor, y nuestra actitud hacia un estilo de vida saludable debería reflejar ese amor.
  - Debemos estar dispuestos a dejar unas cuantas cosas que disfrutamos en favor del propósito más importante que es alcanzar la salud de Dios.
- 5) Cuando una dieta nos falla o recobramos peso que habíamos perdido, ¿cómo podemos usar nuestra fe en Dios para ayudarnos a lidiar con la desilusión y el desaliento y volver a tratar de nuevo (Efesios 3:20)?
  - El cambio de hábitos no es fácil. Sí, se pueden lograr todas las cosas a través de Cristo y nunca debemos olvidar que es el Señor el que nos da la fuerza. Depender solo de nuestra voluntad no tiene mucho éxito a largo plazo por eso debemos ser humildes y recibir el poder por el Espíritu Santo para lograr cambios continuos. Sólo entonces podremos caminar victoriosos.

- La Biblia nos dice que el Espíritu Santo nos ha dado “todo que necesitamos para la vida espiritual”. (2 Pedro 1:3). Él nos ha equipado para vivir sobriamente y practicar la autodisciplina y moderación en nuestras vidas.
- 6) ¿Qué esperaría usted que Dios hiciera si usted le rezara a Él para que lo ayude con un deseo incontrolable de comer golosinas o con la dificultad de ejercitarse regularmente?
- Dios no nos dio “la autoridad de pisotear serpientes y escorpiones” (San Lucas 10:19) sólo el poder de la resistencia ante tentaciones como las de comernos una segunda porción de un pastel. Sin embargo, si queremos lograr este nivel de fortaleza primero debemos reconocer la fuente. Entonces, como el apóstol Pablo, podemos experimentar el poder de Dios “perfeccionado en la debilidad” (2 Corintios 12:9) y recibir la fuerza que nosotros necesitamos para cambiar nuestros estilos de vida y mejorar nuestra salud.
- 7) Consejos para usar la fuerza de Dios para ayudarle a vivir una vida más sana:
- a) La cultivación del **amor** por usted mismo es el primer secreto para triunfar lograr cambios saludables en su estilo de vida. La autoestima requiere que honremos y respetemos el templo vivo que es nuestro cuerpo.
  - b) Elija la **alegría**. La alegría verdadera puede levantarnos de las profundidades de la depresión y darnos el poder y la inspiración que necesitamos para escoger un estilo de vida más sano. Elija la alegría, manténgase conectado(a). (Juan, 15:1, 14:9-11) Cuando entendemos quien es Dios gritaremos de alegría. Exáltelo en alabanza y adoración. La profundidad y la magnitud de nuestra apreciación a Dios dependen de nuestro entendimiento sobre la maravilla de quién Dios es y Su amor hacia nosotros.
  - c) Elija **paz** verdadera, no falsa. La paz falsa es un sentido equivocado de paz. Este sentido se deriva de la utilización de sustancias que parecen ayudarnos a lidiar con nuestro mundo. La comida a menudo se hace psicológicamente adictiva. Dependemos de la comida para ayudarnos a enfrentarnos con los altibajos de la vida. Cuando nos acercamos a Dios, él nos llena de Su paz. La escritura declara que "usted se mantendrá en la paz perfecta si su mente es firme, porque El confía en usted" (Isaías 23:3). Cuando nos llenemos de la paz de Dios, encontraremos que no tenemos que recurrir a la comida para "ayudar" a reducir nuestros niveles de estrés.
  - d) Sea **paciente**. Una de las cosas más difíciles de aceptar, cuando se trata de cambios de hábitos es la necesidad de esperar con paciencia. Queremos perder cuarenta libras en seis semanas en una dieta de moda o una dieta líquida. Le tomó 10 años acumular el sobrepeso que tiene ahora, pero usted quiere perderlo en uno o dos meses.

Cuando nos tornamos impacientes (algo a lo que somos propensos), nos ofrecemos al fracaso y la desilusión. Se requiere paciencia porque el cambio de estilo de vida es un proceso lento. Esto requiere la paciencia de seguir con un programa de ejercicio y mantener una dieta sana aun cuando los resultados que queremos no sean evidentes

durante semanas, tal vez hasta meses. También toma paciencia el protegerse contra la tentación de las dietas de moda o las “soluciones rápidas” para perder peso.

La paciencia es un proceso. Dios tiene una lección para que nosotros aprendamos durante este proceso mientras luchamos por la liberación. La lección es simple: no podemos hacerlo por nosotros mismos. Justo cuando pensamos que hemos dominado esos pensamientos obsesivos acerca de la comida, algo impredecible sucederá que causará que nos deslicemos de nuevo hacia el hoyo. Encontramos que después de jurar que nunca volveríamos a comer chocolate, nos comemos una caja entera de chocolates o después de jurar comer en moderación pollo frito, terminamos consumiéndolo tres o cuatro veces por semana. La debilidad de la carne prevalecerá invariablemente cuando confiamos en nuestra propia fuerza.

Dios no nos sacará del hoyo si nos subestimamos y nos convencemos de que podemos salir de nuestro problema por cuenta propia. Pero cuando le lanzamos un grito de ayuda con todo el corazón, cuando venimos a El arrepentidos y reconociendo nuestras debilidades y admitimos que por nosotros mismos somos incapaces de alcanzar la meta, entonces El se mostrará a sí mismo fiel; nos sacará del hoyo y nos colocará en tierra firme.

- e) La fruta del espíritu de la **bondad** es la fruta especial que nos manifestamos el uno al otro como “bondad fraternal”. La atención con los demás nos da una maravillosa perspectiva y nos ayuda a manejar nuestros retos en una manera que es parecida a la de Cristo. Cuando la bondad se manifiesta altamente en nosotros, nos da el poder de cambiar nuestra pregunta de “¿Por qué yo, Señor?” por una más humilde “Gracias, Señor”. El problema de tener sobrepeso o estar obeso y no ser capaz de permanecer con un programa de excelencia física nos hace propensos a centrarnos en nosotros mismos. El mostrar bondad hacia los otros nos ayuda a protegernos contra esta auto absorción derrotista.

Usted puede pasar sus días decepcionado por su peso o usted puede crecer en el conocimiento de la gracia de Dios, entendiendo que es suficiente en cualquier circunstancia. La fruta del espíritu de la bondad le ayudará a elegir la opción correcta.

- f) Cuando hablamos de la fruta espiritual de la **caridad**, queremos considerar la caridad de Dios para proveernos a todos del alimento que necesitamos para la salud y el bienestar de nuestro cuerpo, mente y espíritu. Si nos pidieran numerar todas las formas en las que Dios manifiesta Su amor y misericordia hacia nosotros, el cumplir con nuestras necesidades nutricionales sería una de las primeras.

Cuando expresamos la fruta espiritual de la caridad, celebramos la comida como una bendición de Dios – un regalo de Jehová para nosotros. La comida nunca debería asumir un papel más significativo que aquel que Dios le dio. La comida no es un ídolo para ser adorado, o un amigo para el que sienta solitario, o un agente para reducir el estrés o la depresión. Nos tornamos hacia Dios, la fuente y el proveedor del regalo del alimento, y lo adoramos a El– no a lo que El nos provee. Buscamos Su cara

en tiempos problemáticos. Y lo contemplamos a El—no al refrigerador—cuando estamos deprimidos o nos sentimos solos. Mantenemos el regalo y el Donante separado y distinto, aprendiendo a dar gracias a Dios para proveernos de la comida no para disfrutar, nunca permitiendo que la comida llene ninguna necesidad mayor que aquella para la que fue creada.

Los viejos hábitos—sobre todo aquellos relacionados con la comida—son difíciles de vencer. Aunque los viejos hábitos son difíciles de vencer, nosotros, como Cristianos, estamos llamados a seguir el liderazgo del Espíritu Santo y no vivir bajo ningún régimen que es difícil de vencer. Cada aspecto de nuestras vidas, incluyendo lo que comemos y cómo lo comemos debe estar basado en la sabiduría divina. La sabiduría divina requiere que restrinjamos nuestras dietas a las comidas que generan salud.

- g) La **fe** (lidiando con la duda) – “Ahora la fe es la sustancia de las cosas que esperamos, la evidencia de las cosas que no vemos”. (Hebreos 11:1) La creencia en Dios es posible sólo a través de la fe. Dios no es alguien a quien vemos con nuestros ojos naturales, pero a través de la fe tenemos pruebas sólidas de Su existencia.

Muchas personas creen que Dios existe, pero ellos no pueden estar seguros de que Él es capaz de ayudarles a hacer cambios sanos en sus estilos de vida. En vez de suprimir nuestra duda, tenemos que llevarla hacia el Señor. Pues el Señor es capaz de ayudarnos en nuestra situación. Nuestra fe refleja nuestra creencia en Dios y nuestro conocimiento. El es capaz de hacer “inmensamente más de lo que pidamos o imaginemos” (Efesios 3). No somos gobernados por nuestras emociones, sino por nuestra fe.

- h) **Sutileza** – la mejor forma de lograr cambios en nuestro estilo de vida es el ser sutil. Si usted es consistente y paciente con sutileza usted puede esperar buenos resultados. El primer paso para ser “sutil” y lograr perder peso es el establecer metas y objetivos razonables. Sus objetivos deben consistir de dos propósitos: el mejorar su salud si usted tiene enfermedades relacionadas con el peso y el mantener un buen estado de salud (a través de la prevención de enfermedades) si usted no tiene ninguna enfermedad relacionadas con el peso. Ser sutil con la pérdida de peso se logra a través de la dieta y el ejercicio, no las píldoras mágicas o la “solución rápida” de las dietas de moda. Ser sutil requiere ser paciente y firme—se toma un tiempcito pero los resultados serán duraderos, no temporarios. Su cuerpo y su salud valen el tiempo que se toma hacerlo de manera correcta.
- i) El **autocontrol** – “Como una ciudad cuyas paredes están divididas es un hombre que carece del autocontrol.” (Proverbios 25:28) el Autocontrol es uno de los secretos más profundos para caminar en libertad, liberado de esclavitudes de todas las clases, sobre todo las esclavitudes del sobrepeso y la obesidad. El primer paso hacia el madurar en la fruta del autocontrol es aceptar la responsabilidad y tomar responsabilidad por tus decisiones y acciones. Para ponerlo de manera simple, sería imposible para nosotros el controlar una situación (por ejemplo, el sobrepeso) si creemos que la situación está totalmente más allá de nuestro control.

## *Fuerte, en Forma y Fabuloso*

### *Mi Promesa*

Sé que el cambiar viejos hábitos es difícil y acepto que no puedo hacerlo si subestimo mis propios esfuerzos, fuerza de voluntad o buenas intenciones.

Ahora que he decidido estar *Fuerte, en Forma y Fabuloso*, con la ayuda de Dios me comprometo por el resto de mi vida al abandono de hábitos perjudiciales para mi salud e implementar nuevos hábitos, saludables, permanentes y un nuevo estilo de vida.

No lo hago porque es fácil. Lo hago porque el resultado vale la pena.

Me comprometo a cambiar lo que como, cuánto como, con qué frecuencia como, y la forma en que preparo mi comida. Me comprometo a involucrarme en algún tipo de actividad física por lo menos tres veces por semana.

Su Nombre \_\_\_\_\_

Nombre de su Compañero en el Programa \_\_\_\_\_

Nombre del Líder \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

*“Dos son mejores que uno, porque ellos tienen una recompensa buena por su trabajo. Porque si ellos caen, uno levantará el otro; pero desafortunado es aquel que está solo y cae y no tiene quien le ayude”.* (Eclesiastés 4:9-10)

## Diario Semanal de Alimentación

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de Nutrición para la Semana \_\_\_\_\_

Día	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							
Hora	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM	AM/PM
¿Tipo de comida o bebida? ¿Cantidad?							

## Record Semanal de Actividad Física (Ejercicio)

Nombre \_\_\_\_\_

Semana de \_\_\_\_\_ Iglesia \_\_\_\_\_

Meta de actividad física para la semana \_\_\_\_\_

Fecha	Día	Tipo de Actividad Física	Minutos totales	Pasos totales (Caminando)	Comentarios
	L				
	Ma				
	Mi				
	J				
	V				
	S				
	D				