

**a) Actividad congregacional (30 minutos):**

1. Bienvenida.
2. Himnos de alabanza.
3. Lectura bíblica.
4. Oración de rodillas.
5. Nuevo Horizonte.
6. Himnos de alabanza.
7. Misionero mundial.
8. Informe del secretario (Tabla comparativa).

b) Actividad en el Grupo:

- 9:30 - 9:35 Bienvenida y confraternización.
 9:35 - 10:05 Repaso de la lección.
 10:05 - 10:25 Actividad misionera.
 10:25 - 10:35 10 minutos de crecimiento integral.

**c) Actividad congregacional (15 minutos):**

- 10:35 - 10:45 Clausura de la Escuela Sabática.
 10:45 - 10:50 Anuncios

Sábado 15 de septiembre del 2018

La Alimentación y la Salud

Propósito del Programa

Promover el estilo de vida saludable, de acuerdo a la Biblia y a la Reforma Pro-salud.

Servicio de Canto

a) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL – (09:00 a 09:30 am)

Bienvenida

¿Cuál es la alimentación ideal?

“Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer”. Génesis 1:29

Himnos de Alabanza

Himno No. 75

Lectura Bíblica y Oración de Rodillas

Busquemos en nuestra Biblia 3ª Juan 1:2

Nuevo Horizonte

“Los cereales, los frutos carnosos, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados de modo más

sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos”. (El Ministerio de Curación, págs. 227, 228)

La alimentación original para el ser humano, era exclusivamente de origen vegetal. Hoy sigue siendo la opción más saludable. Escuchemos lo que nos dice el Nuevo Horizonte.

Himnos de Alabanza o especial

Misionero Mundial

¿Es importante la Salud? La Santa Biblia nos dice “Amado yo deseo que seas prosperado en todas las cosas y que tengas salud, así como prospera tu alma”. 3 Juan 1:2. La hermana Elena G. de White nos dice: “La salud es un tesoro. De todas las posesiones temporales es la más preciada. La riqueza, el saber y el honor se adquieren a un precio elevado, cuando se obtienen a costa de la pérdida del vigor de la salud. Pero ninguna de estas cosas puede asegurar la felicidad, si la salud llega a faltar. Abusar de la salud que Dios nos ha dado es un terrible pecado; tales abusos nos debilitan para la vida y nos hacen perdedores, cualquiera sea el grado de educación que alcancemos por ese medio”. (Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 20)

La salud y la alimentación van de la mano, somos lo que comemos y deberíamos evitar los excesos en cuanto a la alimentación. Escuchemos las noticias del Misionero.

Repetir el Versículo de la Semana

Informe Secretarial

¿Conocemos los principios de una vida sana? La Palabra de Dios nos dice: “Y dijo: Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios he hicieres lo recto delante de sus ojos y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu sanador”. Éxodo 15:26

Cita del Espíritu de Profecía: “Sólo cuando demostremos ser inteligentes, tocante a los principios de una vida sana, podremos discernir los males que resultan de un régimen alimenticio impropio”. (Joya de los Testimonios 3, págs. 358-360)

Simplemente haciendo algunos cambios sencillos en la alimentación, se notan al instante los resultados; disminuyendo los azúcares, las harinas y las grasas, nos sentiremos menos fatigados, con más energía y empezaremos a bajar nuestro índice de grasa corporal. Esto nos hará ver bien y sentirnos bien. Y una vez, que la persona se siente y se ve bien, desea dar un paso más. Escuchemos el informe de la Tabla Comparativa.

b) ACTIVIDAD EN EL GRUPO PEQUEÑO – (09:30 a 10:35 am)

| | |
|---------------|------------------------------------|
| 09:30 - 09:35 | Bienvenida y Confraternización |
| 09:35 – 10:05 | Repaso de la Lección |
| 10:05 – 10:25 | Actividad Misionera |
| 10:25 – 10:35 | 10 Minutos de Crecimiento Integral |



c) ACTIVIDAD CONGREGACIONAL – (10:35 – 10:45 am)

Himno Final

Himno No. 259

Conclusión

“Muchos han esperado que Dios los preservara de la enfermedad meramente porque le han pedido que lo hiciera. Pero Dios no atendió sus oraciones, porque su fe no fue perfeccionada por las obras. Dios no obrará un milagro para preservar de la enfermedad a los que no se cuidan a sí mismos, sino que están constantemente violando las leyes de la salud y no hacen esfuerzos para prevenir la enfermedad”. (Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 26).

No esperemos a que las enfermedades aquejen nuestra vida, decidamos hoy hacer pequeños cambios que redundaran en nuestra salud. Optemos por apartar un tiempo para hacer ejercicio, modificar nuestra alimentación y procurar las cosas espirituales. El que hoy no dedique tiempo para esto, mañana lo dedicara para curar sus enfermedades.

Oración Final

Ptr. Héctor Ramírez Cid del Prado
Asociación Norte de Veracruz