

La Glotonería y el Cristiano



¿Qué es la glotonería y qué dicen las Escrituras al respecto?

El diccionario define a un glotón como "una persona que come o consume cantidades inmoderadas de alimentos y bebidas."²

La Biblia nos llama a la modestia y a la moderación en el consumo de alimentos y bebidas.

Ser templado es ejercer moderación y autocontrol.

El glotón y el borracho tienen falta de autocontrol y exhiben intemperancia. El resultado final es la obesidad y la embriaguez.

Las Sagradas Escrituras hablan con frecuencia de los pecados mortales de la glotonería y la embriaguez. En este estudio, estamos centrando nuestra atención en la glotonería, en lo que respecta a la comida. La glotonería es un pecado mortal, ya que conduce al sobrepeso y, finalmente, a la obesidad. La obesidad está relacionada con muchos problemas de salud, los principales de los cuales son las enfermedades cardíacas, la presión arterial alta, la diabetes, los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares y el cáncer.

En el cántico de Moisés, registrado en Deuteronomio, capítulo 32, versículos 9-20, leemos acerca de la decadencia espiritual del pueblo del pacto de Dios, Israel:

9 Porque la porción de Jehová es su pueblo; Jacob la heredad que le tocó. 10 Le halló en tierra de desierto, Y en yermo de horrible soledad; Lo trajo alrededor, lo instruyó, Lo guardó como a la niña de su ojo. 11 Como el águila que excita su nidada, Revolotea sobre sus pollos, Extiende sus alas, los toma, Los lleva sobre sus plumas, 12 Jehová solo le guió, Y con él no hubo dios extraño. 13 Lo hizo subir sobre las alturas de la tierra, Y comió los frutos del campo, E hizo que chupase miel de la peña, Y aceite del

¹ El Glotón, de Georg Emanuel Opiz, pintor Alemán Bohemio (1775-1841). (Imagen de dominio público)

² Extraído de *The American Heritage Dictionary of the English Language, Third Edition* (1992), Houghton Mifflin Company.

duro pedernal; 14 Mantequilla de vacas y leche de ovejas, Con grosura de corderos, Y carneros de Basán; también machos cabríos, con lo mejor del trigo; Y de la sangre de la uva bebiste vino. 15 Pero **engordó Jesurún, y tiró coces (Engordaste, te cubriste de grasa)**; [o, otra traducción dice: 'Pero **Jesurún engordó y pataleó; ¡Engordaste, engordaste, eres obesa!**' (NKJ)] Entonces abandonó al Dios que lo hizo, Y menospreció la Roca de su salvación. 16 Le despertaron a celos con los dioses ajenos; Lo provocaron a ira con abominaciones. 17 Sacrificaron a los demonios, y no a Dios; A dioses que no habían conocido, A nuevos dioses venidos de cerca, Que no habían temido vuestros padres. 18 De la Roca que te creó te olvidaste; Te has olvidado de Dios tu creador. 19 Y lo vio Jehová, y se encendió en ira Por el menosprecio de sus hijos y de sus hijas. 20 Y dijo: Esconderé de ellos mi rostro, Veré cuál será su fin; Porque son una generación perversa, Hijos infieles. (RV 1960, énfasis añadido)

Esta generación infiel y perversa de israelitas es condenada por su idolatría e incredulidad, que incluyó su pecado de volverse "gordos", "gruesos" y "obesos". Dios los bendijo con abundante comida, pero se volvieron demasiado autoindulgentes y amorosas de si mismos, como lo demuestra su aumento de peso.

Bajo las leyes civiles de Israel, Moisés escribió en Deuteronomio 21:18-20:

Si alguno tuviere un hijo contumaz y rebelde, que no obedeciere a la voz de su padre ni a la voz de su madre, y habiéndole castigado, no les obedeciere; 19 entonces lo tomarán su padre y su madre, y lo sacarán ante los ancianos de su ciudad, y a la puerta del lugar donde viva; 20 y dirán a los ancianos de la ciudad: Este nuestro hijo es contumaz y rebelde, no obedece a nuestra voz; **es glotón y borracho**. 21 Entonces todos los hombres de su ciudad lo apedrearán, y morirá; así quitarás el mal de en medio de ti, y todo Israel oír, y temerá. (RV 1960, énfasis añadido)

Vemos aquí el severo castigo prescrito para el "hijo obstinado y rebelde" que no respeta el gobierno de sus padres ni de los ancianos. Dios añade que este rebelde "es un glotón y un borracho", dos pecados que eran públicamente conocidos y escandalosos en Israel, pero más bien tolerados e ignorados por la sociedad moderna y también por demasiadas iglesias.

En los Proverbios, Salomón da este sabio consejo:

19 Escucha, hijo mío, y sé sabio; Y guía tu corazón en el camino.
20 No te mezcles con bebedores de vino, *ni* con comedores glotones de carne;
21 Porque el borracho y el glotón se empobrecerán, y la somnolencia cubrirá *al hombre* de harapos. (23:19-21, NKJ).

Aquí notamos que al pueblo de Dios se le advierte que no tenga comunión con borrachos y glotones. Tanto la embriaguez como la glotonería tienden a conducir a la pobreza. ¿Por qué? Es caro comprar mucho alcohol y mucha comida para alimentar la lujuria incesante de un borracho y un glotón por más y más bebida y comida. Esta falta de autocontrol tiene un grave impacto en la salud, disminuyendo la productividad de una persona y aumentando sus posibles gastos de atención médica. El trabajo productivo requiere una mente sobria, y la obesidad inhibe la capacidad de una persona para trabajar en un trabajo físicamente exigente y para pensar con claridad.

En Ezequiel, Dios nos advierte que la glotonería era un pecado desenfrenado en Sodoma, la ciudad infame que Dios destruyó con fuego y azufre a causa de su gran maldad:

49 Mira, esta fue la iniquidad de tu hermana Sodoma: ella y su hija tuvieron soberbia, **abundancia de comida** y abundancia de ociosidad; ni fortaleció la mano de los pobres y necesitados. 50 Y se llenaron de soberbia y cometieron abominación delante de mí; por lo tanto, me los quité como mejor me pareció. (16:49-50, NKJ, énfasis añadido)

A menudo, la plenitud de comida o la glotonería se asocian con el orgullo y el amor propio. También se asocia con una "abundancia de ociosidad". La ociosidad a menudo conduce a la depresión y da la oportunidad de comer con más frecuencia y en mayor abundancia de lo que sería el caso si alguien estuviera extremadamente ocupado en el trabajo, el ejercicio y el estudio. Además, la obesidad conduce a problemas de salud que pueden hacer que alguien esté más ocioso que el hombre que está en buena forma física.

En el libro de Daniel, capítulo 1, Dios también nos instruye a tener cuidado con el encanto de la comida decadente, la gratificación desenfrenada y la autoindulgencia. Leemos que Nabucodonosor, rey de Babilonia,

5 . . . les señaló el rey ración para cada día, de la provisión de la comida del rey, y del vino que él bebía; y que los criase tres años, para que al fin de ellos se presentasen delante del rey. . . .

8 Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligase a contaminarse.

9 Y puso Dios a Daniel en gracia y en buena voluntad con el jefe de los eunucos;

10 y dijo el jefe de los eunucos a Daniel: Temo a mi señor el rey, que señaló vuestra comida y vuestra bebida; pues luego que él vea vuestros rostros más pálidos que los de los muchachos que son semejantes a vosotros, condenaréis para con el rey mi cabeza.

11 Entonces dijo Daniel a Melsar, que estaba puesto por el jefe de los eunucos sobre Daniel, Ananías, Misael y Azarías:

12 Te ruego que hagas la prueba con tus siervos por diez días, y nos den legumbres a comer, y agua a beber.

13 Compara luego nuestros rostros con los rostros de los muchachos que comen de la ración de la comida del rey, y haz después con tus siervos según veas.

14 Consintió, pues, con ellos en esto, y probó con ellos diez días.

15 Y al cabo de los diez días pareció el rostro de ellos mejor y más robusto que el de los otros muchachos que comían de la porción de la comida del rey.

16 Así, pues, Melsar se llevaba la porción de la comida de ellos y el vino que habían de beber, y les daba legumbres. (1:5, 8-16)

¿Es mala la comida?

En el Antiguo Testamento leemos acerca de la abundancia de alimentos con los que Dios bendijo a su pueblo.

Comían carnes, incluyendo cordero, vacas, aves de corral (por ejemplo, aves, codornices, pollos, pavos) y pescado.

Comían verduras y una gran cantidad de frutas, incluidas uvas frescas y pasas, higos, granadas y aceitunas. Usaban aceite de oliva y hierbas. Comían frijoles y lentejas. Y con frecuencia se hace referencia a la Tierra Prometida como "una tierra que fluye leche y miel".

Comían mucho pan. A menudo leemos sobre el lino, la cebada, el trigo más selecto y los diversos granos.

Bebían el fruto de la vid, que incluía vino y presumiblemente jugo de uva fresco. (Claramente, el vino no está prohibido en las Escrituras. Y, sin embargo, hay numerosas advertencias contra la "bebida embriagante" (por ejemplo, Proverbios 31:4).

El pasaje de Daniel nos muestra que los cristianos deben tener cuidado con el exceso o abuso de comida y bebida. Para algunos, puede ser necesario comer una dieta vegetariana muy insípida y abstenerse de todo alcohol. Para otros, pueden disfrutar de una amplia variedad de comidas sabrosas y beber una cantidad moderada de cerveza o vino sin caer en el pecado. Si el pueblo de Dios pudo comer higos y granadas, seguramente no hay nada pecaminoso en comer chocolate o sandía.

En el Nuevo Testamento, vemos el contraste entre el estilo de vida ascético de Juan el Bautista, quien vivía de "langostas y miel silvestre" (Mateo 3:4; Marcos 1:6) y Jesucristo, quien fue calumniado repetidamente por los fariseos. En Mateo 11:19, Jesús dijo: "Vino el Hijo del Hombre, comiendo y bebiendo, y dicen: He aquí un glotón y bebedor de vino, amigo de publicanos y pecadores. Pero la sabiduría es justificada por sus hijos" (cf. Lucas 7:34). Jesús también convirtió el agua en vino (Juan 2).

Es claro en las Escrituras que la Biblia no prohíbe comer carne o beber vino. Sin embargo, dado que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo, debemos ser conscientes de los beneficios y riesgos para la salud de diversos alimentos y bebidas. Deberíamos hacernos preguntas como: ¿cuánta azúcar es saludable? ¿Cuánto alcohol puedo consumir sin intoxicarme y sin causar daño a mi cerebro y cuerpo? ¿Cuánta cafeína puedo consumir sin efectos nocivos? ¿Cuánta carne de cerdo o langosta puedo comer sin efectos nocivos? ¿Cuánto queso o chocolate puedo comer sin efectos nocivos? ¿Cuánto de mi dieta debe consistir en frutas y verduras, frijoles, fibra, granos, etc.? Debemos evitar los excesos y evitar por completo los alimentos (por ejemplo, bistecs, helados) o las bebidas (por ejemplo, refrescos, alcohol) si no podemos ser moderados y autocontrolados en nuestro consumo de ellos.

Mientras que las leyes ceremoniales del Antiguo Testamento que declaraban que los alimentos eran espiritualmente "limpios" e "impuros" han sido abolidos por la venida de Cristo, las leyes del Antiguo Testamento pueden ayudarnos a discernir qué alimentos son saludables para nuestro cuerpo y cuáles pueden no ser sanos.

Cuando se trata de los alimentos y bebidas que consumimos, los cristianos siempre deben usar el discernimiento y las herramientas de investigación y la investigación de la ciencia de los alimentos para tomar decisiones saludables que fortalezcan y no dañen sus cuerpos.

El apóstol Pablo enseñó en el libro del Nuevo Testamento de 1 Corintios:

19 ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es [el] templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? 20 Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios. (6:19-20)

Dado que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo, debemos huir de la inmoralidad, y también debemos evitar consumir cualquier alimento, bebida o droga que sea dañina para nuestro cuerpo.

Pablo enseñó en otra parte de Efesios 5:18: "No os embriaguéis con vino, en lo cual hay disolución; antes bien sed llenos del Espíritu."

Y en 1 Corintios 10:31, concluye: "Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios."

¿Puedo ser lleno del Espíritu Santo si estoy intoxicado por el alcohol o cualquier droga que altere la mente? No.

A la luz de la tremenda evidencia de que el consumo de tabaco y nicotina es altamente adictivo y causa numerosas formas de cáncer, enfermedades cardíacas y otras enfermedades, es claramente un vicio pecaminoso. Si fumo o vapeo, ¿los pulmones, el cerebro y los órganos que Dios me dio permanecerán libres de impurezas, sanos y con pocas probabilidades de desarrollar cáncer? La ciencia y la medicina dicen: "No".

¿Seré un cristiano productivo y saludable y honraré a Dios con mi cuerpo, si me excedo en la comida (el pecado de la glotonería) y tomo malas decisiones que me hacen tener sobrepeso y obesidad? Las Escrituras y la razón dicen: "No".

Curiosamente, muchos anunciantes se jactan de sus postres "decadentes". ¿Qué significa la palabra *decadente*? La decadencia es "un proceso, condición o período de deterioro o disminución".³ Si un alimento es decadente, está "marcado por o proporciona una gratificación desenfrenada; autoindulgente".⁴

La glotonería es, de hecho, un pecado respetable y aceptado en nuestra sociedad e incluso en muchas iglesias evangélicas. Sin embargo, Dios llama a los cristianos a la abnegación. La abnegación no conduce a la obesidad. La abnegación y la autodisciplina exigen trabajo duro, toma de decisiones sobrias en la elección de alimentos, ejercicio regular y un estilo de vida de tomar decisiones saludables, lo mejor que uno pueda con el conocimiento, las habilidades y los recursos financieros que Dios provee.

³ Extraído de *The American Heritage Dictionary of the English Language, Third Edition* (1992), Houghton Mifflin Company.

⁴ *Ibidem*.

Si bien las Sagradas Escrituras nos llaman a trabajar, guardan relativamente silencio con respecto al concepto moderno de "ejercicio" y "aptitud física". Sin embargo, aquí también hay algunos principios que se pueden deducir.

¿Qué enseña la Biblia sobre el ejercicio?

¿Por qué las Escrituras guardan relativamente silencio sobre el ejercicio? En los tiempos bíblicos (y a lo largo de la historia humana hasta la invención del automóvil y la televisión), casi todo el mundo se paraba y caminaba, a menudo kilómetros (o millas) al día. La mayoría de los hombres y mujeres realizaban trabajos físicos y/o vivían en granjas; No se sentaban en los escritorios, ni en los automóviles, ni en el transporte público. Es solo en las últimas décadas que los "teleadictos" comenzaron a ver televisión y películas y a jugar videojuegos. Antes del siglo XX, habría sido difícil imaginar el sedentarismo que es tan común en nuestros días. Por lo tanto, la Biblia presupone que el ejercicio cardiovascular es una parte normal de la vida para la mayoría de las personas. Al vivir en los tiempos modernos, si queremos tener cuerpos físicos sanos, debemos ser autodisciplinados para hacer el ejercicio adecuado (por ejemplo, estirarnos, caminar, trotar, entrenamiento con pesas, trabajo físico) que el cuerpo requiere para una fuerza y salud óptimas.

Empleando la imagen de un corredor competitivo, el apóstol Pablo enseña en 1 Corintios 9:24-27:

¿No sabéis que los que corren en una carrera todos corren, pero uno recibe el premio? Corre de tal manera que puedas obtenerlo. Y todos los que compiten *por el premio* son **moderados en todas las cosas**. Ahora ellos *lo hacen para obtener una corona* perecedera, pero nosotros para una corona imperecedera. Por lo tanto, corro así: no con incertidumbre. Así lucho: no como *quien* golpea el aire. Pero **yo disciplina mi cuerpo** y lo *someto*, no sea que, habiendo predicado a otros, yo mismo quede descalificado. (NKJ, énfasis añadido)

Aquí vemos que Pablo nos llama a una vida modesta y templada marcada por la autodisciplina. En el contexto de nuestro estudio, Dios nos llama a la modestia en nuestro consumo de alimentos y bebidas. Dios nos llama a la disciplina física y espiritual. Y podría decirse que un cuerpo bien disciplinado requiere ejercicio y trabajo duro, ya que el ejercicio y la dieta trabajan juntos para prevenir el aumento de peso y la obesidad.

En 1 Timoteo 4:7-8, Pablo exhorta a Timoteo:

Desecha las fábulas profanas y de viejas. Ejercítate para la piedad; **porque el ejercicio corporal para poco es provechoso**, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera. (énfasis añadido)

Del mismo modo, Pablo reconoce que el ejercicio corporal y el entrenamiento físico son provechosos para nuestra salud. Y, sin embargo, en comparación, la disciplina espiritual que conduce a un aumento en la piedad es aún mucho más provechosa, ya que no solo nos beneficia en esta vida, sino por toda la eternidad.

Conclusión

La indulgencia excesiva y la intemperancia son pecados graves, ya que inhiben la búsqueda de la piedad. Destruyen la ética protestante del trabajo. La intemperancia puede incluso

extenderse al exceso en otras áreas: demasiado entretenimiento, demasiado ejercicio o atletismo, demasiados viajes por placer, demasiada charla inútil o trabajo innecesario. Muchas cosas pueden llegar a ser idolátricas si se llevan al extremo, ya que pueden desplazar todo el tiempo para lo que Dios requiere (por ejemplo, la adoración dominical, la adoración familiar y privada, el estudio de la Biblia, la oración, el trabajo, las relaciones y el sueño). Sin embargo, las Escrituras señalan el consumo excesivo de alimentos y bebidas en particular, y por lo tanto la Iglesia debe reconocer estos pecados como pecados públicos. Y la Iglesia debe reconocer que la glotonería y la embriaguez son pecados descalificadores para su liderazgo ordenado, ya que el Señor requiere que un hombre sea "templado", "de mente sobria", "no dado al vino" y "dueño de sí mismo" (1 Tim. 3:3, 8; Tit. 1:7-8).

Entonces, en resumen, la glotonería es un pecado mortal que conduce a consecuencias físicas y espirituales mortales.

Tomemos decisiones saludables que honren a Dios.

Trabajemos diligentemente para fortalecer y purificar el templo de Dios, que es el cuerpo de Cristo.

Huyamos del mal pecado de la glotonería.

Derechos de autor © 2022 [Wabash Bible Ministries](#).