



# Las escuelas de cocina



# Ha de darse instrucción sobre los temas de la salud

Capítulo 31



# **La necesidad de impartir educación higiénica**

**759. Nunca fue tan necesario como hoy dar educación en los principios que rigen la salud. A pesar de los maravillosos adelantos relacionados con las comodidades y el bienestar de la vida, y aun con la higiene y el tratamiento de las enfermedades, resulta alarmante el decaimiento del vigor y de la resistencia física. Esto requiere la atención de cuantos toman muy a pecho el bienestar del prójimo.**



**Nuestra civilización artificial fomenta males que anulan los sanos principios. Las costumbres y modas están en pugna con la naturaleza. Las prácticas que imponen, y los apetitos que alientan, aminoran la fuerza física y mental y echan sobre la humanidad una carga insoportable. Por doquiera se ven intemperancia y crímenes, enfermedad y miseria.**

**Muchos violan las leyes de la salud por ignorancia, y necesitan instrucción. Pero la mayoría sabe cosas mejores que las que práctica. Debe comprender cuán importante es que rija su vida por sus conocimientos.—El Ministerio de Curación, 87 (1905).**



**760. Se nota gran falta de instrucción respecto a la reforma dietética. A los malos hábitos en el comer y al consumo de manjares malsanos se debe gran parte de la intemperancia, los crímenes y la miseria que azotan al mundo.—El Ministerio de Curación, 105 (1905). [Medical Missionary, noviembre-diciembre, 1892]**



**761. Si queremos elevar la norma moral en cualquier país a donde seamos llamados a ir, debemos comenzar corrigiendo los hábitos físicos del pueblo. La virtud del carácter depende de la debida acción de las facultades de la mente y del cuerpo.—Counsels on Health, 505.**



# Muchos serán iluminados

**762. El Señor me ha manifestado que muchísimas personas serán rescatadas de la degeneración física, mental y moral por medio de la influencia práctica de la reforma pro salud. Se darán disertaciones sobre salud, y se multiplicarán publicaciones sobre el mismo tema. Los principios de la reforma pro salud serán recibidos con favor; y muchos serán iluminados. Las influencias asociadas con la reforma pro salud la recomendarán al juicio de todos los que quieran la luz; y ellos avanzarán paso tras paso para recibir las verdades especiales para este tiempo. Así la verdad y la justicia se encontrarán...**



**El Evangelio y la obra misionero-médica han de avanzar juntos. El Evangelio ha de ser vinculado con los principios de la verdadera reforma pro salud. El cristianismo ha de ser llevado a la vida práctica. Ha de hacerse una obra de reforma ferviente y cabal. La verdadera religión de la Biblia es una superabundancia del amor de Dios por los hombres caídos. El pueblo de Dios ha de avanzar en línea recta para impresionar los corazones de los que están buscando la verdad, de los que desean hacer su parte acertadamente en esta era de intenso fervor. Hemos de presentar los principios de la reforma pro salud ante el pueblo, haciendo todo lo que está de nuestra parte para inducir a los hombres y las mujeres a comprender la necesidad de estos principios y a practicarlos.—Testimonies for the Church 6:378, 379 (1900).**

# **Esfuerzo de avanzada en la enseñanza de los principios de la reforma pro salud**

**763. Cuando se celebró la feria del estado en Battle Creek [1864], nuestros hermanos llevaron consigo a los terrenos tres o cuatro estufas de cocinar, y demostraron cómo podían prepararse buenas comidas sin el uso de carne. Se nos dijo que habíamos puesto la mejor mesa de la exposición. En toda ocasión en que se realicen grandes reuniones, tenéis el privilegio de idear planes por los cuales podáis proporcionar alimentos sanos a los que asisten, y habéis de hacer que vuestros esfuerzos resulten educativos.**



**El Señor nos dio favor ante el pueblo, y tuvimos muchas oportunidades maravillosas para demostrar lo que podía hacerse por medio de los principios de la reforma pro salud para restaurar la salud de los enfermos cuyos casos habían sido declarados sin esperanza...—**

**Manuscrito 27, 1906.**



# Las escuelas de cocina

Capítulo 33



# **Una obra de la mayor importancia**

**804. Dondequiera que se realiza obra misionera-médica en nuestras grandes ciudades, deben organizarse escuelas de cocina; y dondequiera que se halle en marcha una obra misionera educacional vigorosa, debe establecerse un restaurante higiénico de alguna clase, que dé una ilustración práctica de la debida selección y de la preparación saludable de los alimentos.—Testimonies for the Church 7:55 (1902).**



**805. Deben conducirse escuelas de cocina. Ha de enseñarse a la gente cómo preparar alimentos sanos. Ha de mostrársele la necesidad de descartar los alimentos perjudiciales. Pero nunca debemos abogar por una dieta de hambre. Es posible tener un régimen sano, nutritivo, sin el uso de té, café ni carne. La tarea de enseñar a la gente cómo preparar un menú que sea al mismo tiempo sano y apetitoso, es de la mayor importancia.—Testimonies for the Church 9:112 (1909).**

////////////////////////////////////

**806. Algunos, después de adoptar un régimen vegetariano, vuelven al consumo de carne. Esto es de veras insensato y revela falta de conocimiento acerca de cómo proveer los debidos alimentos en lugar de la carne.**



**En los Estados Unidos y en otros países deben dictarse cursos culinarios, dirigidos por instructores prudentes. Debemos hacer todo lo que podemos para mostrar a la gente el valor de la reforma en la alimentación.—Joyas de los Testimonios 3:134 (1902).**



**807. La reforma alimenticia debe ser progresiva. A medida que van aumentando las enfermedades en los animales, el uso de la leche y los huevos se vuelve más peligroso. Conviene tratar de sustituirlos con comestibles saludables y baratos. Hay que enseñar a la gente por doquiera a cocinar sin leche ni huevos en cuanto sea posible, sin que por esto dejen de ser sus comidas sanas y sabrosas.—El Ministerio de Curación, 247 (1905).**

////////////////////////////////////

**808. Los que puedan valerse de las ventajas de escuelas que enseñan un arte culinario higiénico, debidamente dirigidas, encontrarán que esto es de gran beneficio, tanto en su propia práctica como para enseñar a otros.—Christian Temperance and Bible Hygiene, 119 (1890).**



# **En toda iglesia, escuela de iglesia y campo misionero**

**809. Cada iglesia debe ser escuela práctica de obreros cristianos. Sus miembros deberían aprender a dar estudios bíblicos, a dirigir y enseñar clases en las escuelas sabáticas, a auxiliar al pobre y cuidar al enfermo, y trabajar en pro de los inconversos. Debería haber escuelas de higiene, clases culinarias y para varios ramos de la obra caritativa cristiana. Debería haber no sólo enseñanza teórica, sino también trabajo práctico bajo la dirección de instructores experimentados.— El Ministerio de Curación, 107 (1905).**



**810. Todo restaurante higiénico debe ser una escuela para los obreros relacionados con él. En las ciudades esta rama de la obra debe hacerse en una escala mucho mayor que en los lugares más pequeños. Pero en todo lugar donde haya una iglesia y una escuela de iglesia, debe darse instrucción con respecto a la preparación de alimentos sencillos para el uso de quienes desean vivir de acuerdo con los principios de la reforma pro salud. Y en todos nuestros campos misioneros es posible hacer una obra similar.**



**La obra de combinar frutas, semillas, cereales y raíces en alimentos sanos, es la obra del Señor. En todo lugar donde haya una iglesia establecida, anden humildemente delante de Dios los miembros de la misma. Traten de instruir a la gente acerca de los principios de la reforma pro salud.—Manuscrito 79, 1900.**



# Su debido lugar

**811. Hasta donde sea posible, nuestros congresos campestres deben estar totalmente dedicados a intereses espirituales... Los asuntos administrativos deben ser atendidos por las personas especialmente designadas para esa tarea. Hasta donde sea posible, deben presentarse delante del pueblo en alguna otra ocasión fuera del congreso campestre. La instrucción con respecto al colportaje, a la obra de la escuela sabática, y a los detalles de la obra misionera y la obra con folletos, debe darse en las iglesias locales, o en reuniones especialmente convocadas al efecto. El mismo principio se aplica a las escuelas de cocina. Aunque ellas están muy bien en su lugar, no deben ocupar el tiempo de nuestros congresos.—Testimonies for the Church 6:44, 45 (1900).**



# Un agente reformador

**812. Han de establecerse escuelas de cocina en muchos lugares. Esta obra puede empezar de una manera humilde, pero mientras cocineras inteligentes hacen lo mejor para instruir a otros, el Señor les dará habilidad y comprensión. La Palabra del Señor es: “No les impidáis; porque yo me revelaré a ellas como su instructor”. Dios obrará con aquellos que desarrollan los planes del Señor, enseñando a la gente cómo realizar una reforma en su régimen por medio de la preparación de alimentos sanos y económicos. Así los pobres serán animados a adoptar los principios de la reforma pro salud; serán ayudados a ser industriosos y a depender de sí mismos.**



**Me ha sido presentado el hecho de que hombres y mujeres capaces estaban siendo enseñados por Dios a preparar alimentos sanos y apetitosos de una manera aceptable. Muchos de ellos eran jóvenes, y los había también de edad madura. He sido instruida a estimular la dirección de escuelas de cocina en todos los lugares donde se está haciendo obra misionera-médica. Debe usarse todo estímulo para inducir a la gente a la reforma. Hágase brillar sobre el pueblo tanta luz como sea posible. Enséñesele a hacer todas las mejoras que pueda en la preparación de los alimentos, y anímeselo a impartir a otros lo que aprende.**



**¿No haremos todo lo que está de nuestra parte para hacer avanzar la obra en todas nuestras grandes ciudades? Miles y miles que viven cerca de nosotros necesitan ayuda de diversas maneras. Recuerden los ministros del Evangelio que el Señor Jesucristo dijo a sus discípulos: “Vosotros sois la luz del mundo; una ciudad asentada sobre un monte no se puede esconder”. “Vosotros sois la sal de la tierra; pero si la sal se desvaneciere, ¿con qué será salada?”. Mateo 5:14, 13.—Testimonies for the Church 7:113, 114 (1902).**



# Enseñando de casa en casa

813. Debido a que las avenidas que conducen al alma han sido cerradas por el tirano del prejuicio muchos ignoran los principios de la vida sana. Puede prestarse buen servicio enseñando a la gente cómo preparar alimentos sanos. Esta línea de actividad es tan esencial como cualquier otra que pueda realizarse. Deben establecerse más escuelas de cocina, y algunos deben trabajar de casa en casa, dando instrucción en el arte de cocinar alimentos sanos. Muchísimos serán rescatados de la degeneración física, mental y moral por medio de la influencia de la reforma pro salud. Estos principios se recomendarán a sí mismos ante aquellos que buscan luz; y los tales avanzarán desde este punto para recibir toda la verdad para este tiempo.



**Dios quiere que sus hijos reciban para impartir. Como testigos imparciales y abnegados, han de dar a otros lo que el Señor les ha dado a ellos. Y al emprender vosotros esta tarea, cualesquiera sean los medios para alcanzar a los corazones, estad seguros de trabajar de una manera que elimine el prejuicio en vez de crearlo. Haced de la vida de Cristo vuestro estudio constante, y trabajad como él lo hizo, siguiendo su ejemplo.—The Review and Herald, 6 de junio de 1912.**



## **Enseñando la reforma en la alimentación en reuniones de días feriados y en ocasiones especiales**

**814. Cuando acabábamos de recibir la luz de la reforma pro salud, solíamos, en los días feriados, llevar cocinas a los terrenos donde la gente se reunía, y allí mismo preparar pan sin leudar para hacer panecillos blandos. Y creo que el resultado de nuestros esfuerzos era bueno, aunque por supuesto no teníamos los preparados alimenticios llamados health foods [alimentos promotores de la salud] que ahora tenemos. En ese tiempo estábamos apenas comenzando a aprender cómo vivir sin el uso de la carne.**



**Dábamos ciertas recepciones, y teníamos gran cuidado de que todo lo que preparábamos para la mesa fuera apetitoso y agradablemente servido. En la época de las frutas, solíamos obtener arándanos, frambuesas y frutillas arrancados directamente de las plantas. Hacíamos que nuestro menú fuera una lección objetiva que demostrara a los presentes que aun cuando nuestro régimen estaba de acuerdo con los principios de la reforma pro salud, se hallaba lejos de ser un régimen pobre.**



**A veces se daba una corta disertación sobre temperancia en ocasión de estas comidas, y así la gente llegaba a familiarizarse con nuestros principios de vida. Hasta donde nosotros sepamos, a todos les agradaba y resultaban instruidos. Siempre teníamos algo que decir acerca de la necesidad de proporcionar alimento sano y de prepararlo en forma sencilla, y sin embargo de manera tan apetitosa y agradable, que los que comían estuvieran satisfechos. El mundo está lleno de tentación a complacer el apetito, y las palabras de advertencia, fervientes y directas, han realizado cambios maravillosos en familias y en individuos.—Carta 166, 1903.**



# Las oportunidades y los peligros de nuestros restaurantes

815. Se recibieron también instrucciones según las cuales en las ciudades habría oportunidad de hacer una obra similar a la que hicimos en las exposiciones de Battle Creek. De acuerdo con esta luz, se han establecido restaurantes higiénicos. Pero hay gran peligro de que nuestros obreros de los restaurantes estén tan imbuidos del espíritu de comercialismo, que dejen de impartir la luz que el pueblo necesita. Nuestros restaurantes nos ponen en contacto con muchas personas, pero si permitimos que nuestras mentes se concentren en el pensamiento de las ganancias económicas, dejaremos de cumplir el propósito de Dios. El quiere que nos valgamos de toda oportunidad para presentar la verdad que ha de salvar a hombres y mujeres de la muerte eterna.



**He tratado de asegurarme de cuántas almas han sido convertidas a la verdad como resultado de la obra del restaurante aquí en \_\_\_\_\_. Algunas pueden haber sido salvadas, pero muchas más podrían convertirse a Dios si se hiciera todo esfuerzo posible para conducir la obra según las disposiciones de Dios, dejando que la luz brille en la senda de los demás.**



**Quiero decir a los obreros relacionados con los restaurantes: No sigáis trabajando como lo habéis hecho. Tratad de hacer que el restaurante sea un medio de comunicar a otros la luz de la verdad presente. Sólo para este propósito han sido establecidos nuestros restaurantes...**



**Los obreros en el restaurante de \_\_\_\_\_ y los miembros de la iglesia de \_\_\_\_\_ necesitan estar completamente convertidos. A toda persona le ha sido dado el talento de la inteligencia. ¿Habéis recibido poder para prevalecer con Dios? “Mas a todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios”. Juan 1:12.—Manuscrito 27, 1906.**



# **Tacto y discreción que necesitan los educadores**

**816. Deben hacerse más esfuerzos para enseñar a la gente los principios de la reforma pro salud. Deberían instituirse clases culinarias para dar a las familias instrucciones tocante al arte de preparar alimentos sanos. Las personas jóvenes y las de edad adulta deberían aprender a cocinar con más sencillez. En todo lugar donde la verdad sea presentada, debe enseñarse a la gente a preparar alimentos de un modo sencillo a la vez que apetitoso. Debe demostrársele que un régimen nutritivo puede ser alcanzado sin hacer uso de la carne...**



**Se requiere mucho tacto y juicio para ordenar un régimen nutritivo destinado a reemplazar el que tenían antes las personas que aprenden a seguir la reforma pro salud. Se necesita fe en Dios, una voluntad firme y el deseo de ser útiles. Un régimen deficiente arroja descrédito sobre la reforma pro salud. Somos mortales, y debemos proveer a nuestros cuerpos una alimentación fortificante.—Joyas de los Testimonios 3:361 (1909).**



# **Clases de cocina en todos nuestros colegios**

**817. En todos nuestros colegios debe haber personas capacitadas para enseñar arte culinario. Deben darse clases para instruir en esta materia. Los que están preparándose para el servicio sufren una gran pérdida cuando no tienen un conocimiento de cómo preparar alimentos que sean a la vez sanos y apetitosos.**



**La ciencia de cocinar no es asunto de poca monta. La preparación hábil de los alimentos es una de las artes más esenciales. Debe ser considerada entre las más valiosas de todas las artes, porque se halla tan estrechamente relacionada con la vida. Tanto la fuerza física como la mental dependen en gran medida de los alimentos que comemos; por lo tanto el que prepara los alimentos ocupa una importante y elevada posición. Tanto los jóvenes como las señoritas deben aprender a cocinar en forma económica, y a prescindir de todo lo que tenga que ver con la carne. No se anime de ninguna manera la preparación de platos compuestos de carne en ninguna proporción; porque esto sería ir hacia las tinieblas de ignorancia de Egipto, antes que hacia la pureza de la reforma pro salud.**



**Especialmente las mujeres deben aprender cómo cocinar. ¿Qué parte de la educación de una señorita es tan importante como ésta? Cualesquiera sean sus circunstancias en la vida, aquí hay un conocimiento que ella puede poner en uso práctico. Es un ramo de la educación que tiene la más directa influencia sobre la salud y la felicidad. Hay religión práctica en un buen pan.—Counsels to Parents, Teachers, and Students, 312, 313 (1913).**



**818. Vendrán a la escuela muchos jóvenes que desearán una preparación en ramos industriales. La enseñanza industrial debe incluir la contabilidad, la carpintería y todo lo que sea agricultura. Se debieran tomar medidas también para la enseñanza de trabajos de herrería, pintura, zapatería, cocina, panadería, lavandería, composturas, dactilografía e imprenta. Toda facultad que esté a nuestra disposición ha de ponerse a contribución en esta obra de preparación, a fin de que los alumnos salgan de la escuela equipados para los deberes de la vida práctica.—Joyas de los Testimonios 2:448 (1900).**



**819. En relación con nuestros colegios y sanatorios debe haber clases de arte culinario, donde se dé instrucción sobre la debida preparación de los alimentos. En todos nuestros colegios debe haber personas que estén capacitadas para educar a los alumnos, tanto a hombres como a mujeres, en el arte culinario. Especialmente las mujeres deben aprender a cocinar.—Manuscrito 95, 1901.**



**820. Los alumnos de nuestros colegios deben aprender a cocinar. Usese de tacto y habilidad en esta forma de la educación. Con todo engaño de iniquidad, Satanás está trabajando para desviar los pies de los jóvenes por las sendas de la tentación que conducen a la ruina. Debemos fortalecerlos y ayudarlos a soportar las tentaciones que han de enfrentarse por todas partes con respecto a la complacencia del apetito. El enseñarles la ciencia de una vida saludable es hacer obra misionera por el Maestro.—Testimonies for the Church 7:113.**



**821. La educación manual merece más atención de la que se le ha prestado. Se deberían establecer escuelas que, además de la cultura mental y moral superior, provean las mejores facilidades posibles para el desarrollo físico y la educación industrial. Se debería enseñar agricultura, industrias—tantos oficios útiles como sea posible—, economía doméstica, conocimientos culinarios, costura, confección de ropa higiénica, tratamientos a enfermos, y otras cosas parecidas.— La Educación, 213, 214 (1903).**



# Fidelidad en los deberes comunes

822. Muchos de los ramos de estudio que consumen el tiempo del alumno, no son esenciales para la utilidad o la felicidad; en cambio es esencial que todo joven se familiarice con los deberes de la vida diaria. Si fuera necesario, una joven podría prescindir del conocimiento del francés y del álgebra, o hasta del piano, pero es indispensable que aprenda a hacer buen pan, vestidos que le sienten bien y desempeñar eficientemente los diversos deberes pertenecientes al hogar.



**Para la salud y la felicidad de toda la familia, nada es de tan vital importancia como la pericia e inteligencia de la cocinera. Con comidas mal preparadas y malsanas podría estorbar y hasta arruinar tanto la utilidad del adulto como el desarrollo del niño. Del mismo modo, al proveer alimentos adaptados a las necesidades del cuerpo y al mismo tiempo atractivos y sabrosos, puede llevar a cabo tanto en la dirección debida como de otra manera llevaría a cabo en la dirección equivocada. Así que, en muchos sentidos, la felicidad de la vida está ligada a la fidelidad con que se desempeñan los deberes comunes.**



**Puesto que tanto los hombres como las mujeres tienen una parte en la constitución del hogar, tanto los niños como las niñas deberían obtener un conocimiento de los deberes domésticos. El tender la cama, ordenar una pieza, lavar la loza, preparar una comida, lavar y remendar su ropa, constituyen una educación que no tiene por qué hacer menos varonil a ningún muchacho; lo hará más feliz y más útil.—La Educación, 212 (1903).**

**[Toda mujer debe llegar a ser una maestra del arte culinario— 385]**

**[Importante y elevada posición del cocinero—371]**

**[Demostraciones sobre cocina que deben darse en los congresos campestres—763, 764]**

**[575] [Ha de enseñarse a la gente a usar productos locales—376, 407]**



