



# EL ADVENTISMO ORIGINAL PIONERO

**LAS CENAS  
TARDÍAS**

(p. 9)

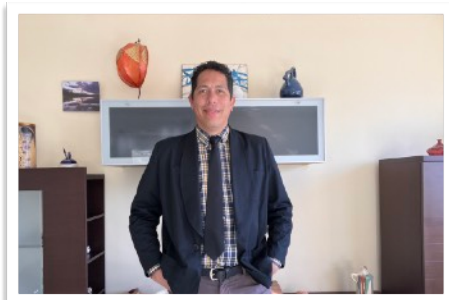
**EL PERÍODO  
PROFÉTICO MÁS  
LARGO**

(p.11)

**TESTIMONIO A TODOS LOS  
GENTILES**

(p. 3)





## EDITORIAL

Restaurar el adventismo original no es un ejercicio de nostalgia, sino un acto de fidelidad. No miramos al pasado para idealizarlo, sino para reencontrarnos con los fundamentos bíblicos y espirituales que dieron origen a este movimiento profético levantado por Dios para un tiempo como este.

Vivimos horas solemnes. El mundo se agita en conflictos, alianzas y guerras que no son meros acontecimientos políticos, sino señales claras del cumplimiento de la profecía. Tal como lo advirtió Cristo, el evangelio del reino debe ser predicado a todas las naciones antes del fin. Hoy, mientras los poderes de este mundo —con Estados Unidos asumiendo el rol de la nueva Roma— buscan consolidar su hegemonía, el pueblo adventista no puede distraerse ni encerrarse en sí mismo. Estamos llamados a predicar con el mismo espíritu misionero del apóstol Pablo, llevando el mensaje no solo a los que

ya creen, sino a todos los que aún no conocen la verdad presente.

Pero la restauración del adventismo original no se limita a la predicación pública. Comienza en la vida diaria, en la coherencia entre lo que creemos y cómo vivimos. La reforma pro salud, tan central para nuestros pioneros, sigue siendo un pilar olvidado por muchos. Hábitos aparentemente simples, como las cenas tardías, afectan profundamente nuestra salud física, mental y espiritual, debilitando el discernimiento y la comunión con Dios. Un cuerpo agotado y una mente nublada difícilmente estarán preparados para resistir las tentaciones finales o comprender las verdades solemnes del tiempo del fin.

Asimismo, restaurar el adventismo original implica volver a una comprensión clara, bíblica y honesta de la profecía. Nuestros pioneros fueron firmes al afirmar que el período profético más largo revelado en las Escrituras es el de las 2300 tardes y mañanas de Daniel 8:14. Este entendimiento, confirmado tanto por el Espíritu de Profecía como por los principios fundamentales de nuestra fe, excluye especulaciones que desvían la atención del

mensaje central del santuario, del juicio investigador y de la obra mediadora de Cristo.

Esta revista es una invitación sincera: a volver a las sendas antiguas, a la misión urgente, a la vida consagrada y a la verdad profética sin añadiduras. No para exaltarnos como pueblo, sino para humillarnos delante de Dios y permitir que Él restaure en nosotros el adventismo que transforma vidas y prepara un pueblo para encontrarse con su Señor.

“El tiempo es cumplido”. Que no fallemos en ser fieles a la luz que hemos recibido.

En Su gracia,  
El equipo editorial

### **EDITORIA:**

[www.antorchaprofetica.site](http://www.antorchaprofetica.site)

### **DIRECTOR:**

John García.

[johngarcia144000@gmail.com](mailto:johngarcia144000@gmail.com)

+34.650.86.38.11

### **YOUTUBE:**

<https://www.youtube.com/@antorchaprofetica>

### **INSTAGRAM:**

<https://www.instagram.com/antorchaprofetica/>

### **FACEBOOK:**

<https://www.facebook.com/LaAntorchaProfetica>



**Pr. John Garcia (18/1/26)**

## TESTIMONIO A TODOS LOS GENTILES

### ¿Qué tenemos que hacer mientras la nueva Roma asciende?

Este tema es una continuación del estudio del sábado pasado. Como ya estudiamos, los eventos políticos del mundo cumplen la profecía, sobre todo aquellos que está protagonizando Estados Unidos. Esto es parte de la profecía. Acuérdense que ya estudiamos que Dios entregó el mundo al control de esta potencia, según Apocalipsis 13, a esta nueva Roma, a este nuevo Nabucodonosor.

¿Qué tenemos que hacer nosotros entonces mientras esto ocurre? ¿Cuál debe ser nuestra labor? Dijimos que nuestra labor es la misma de Jeremías, de Ezequiel, de Daniel, de Juan, de Jesús y de los apóstoles. La obra de los pioneros, de Waggoner, Jones y de todos. Hoy queremos profundizar en esa última parte, pero para saber exactamente qué debemos hacer, hay que saber exactamente en qué punto de la profecía nos encontramos.

### Mateo 24 y las señales proféticas

Tenemos el evangelio de Mateo, capítulo 24, una profecía donde Jesús habla de los eventos que sucederían previo al sitio de Jerusalén, que también sabemos que para nosotros esta

profecía tiene aplicación. El sitio de Jerusalén simboliza el aviso para salir: la ley dominical, la marca de la bestia.

En Mateo 24, Jesús da varias señales y conforme se cumple cada señal, Jesús dice a sus discípulos lo que tienen que hacer. En el versículo 4 y 5, él responde: "Mirad que nadie os engañe, porque vendrán muchos en mi nombre diciendo: Yo soy el Cristo, y a muchos engañarán." Este patrón lo vamos a encontrar en todo Mateo 24: ocurrirá esta señal y el consejo de Jesús para los que vivan en ese momento es este.

### El fin de la nación judía

Hay que hacer una acotación importante. Siempre que hacemos la lectura de Mateo 24:6, cuando Jesús dice: "Oiréis de guerras, pero aún no es el fin," y en el 14: "Vendrá la predicación y entonces vendrá el fin," siempre hemos asumido que este "el fin" se refiere al fin del mundo, pero no es el contexto de la profecía. Jesús está hablando del fin de la nación judía. En el versículo 6: "Aún no es el fin de la nación judía." Pero cuando en el versículo 14 dice: "Y entonces vendrá el fin," se refiere al fin de la nación judía como tal.

Para los que quieran reafirmar este argumento, les recomiendo el capítulo del *Deseado de*

Todas las Gentes que se llama *En el Monte de los Olivos*, capítulo 69. Ahí van a encontrar que Elena de White justamente dice esto mismo. Cuando dice: "Entonces vendrá el fin," ella misma pone entre paréntesis "de la nación judía como tal."

¿Y por qué es importante? Porque esto, siendo tipológico, habla de nosotros. El fin de la nación judía representa el fin de la denominación, porque la nación judía simboliza el fin de la libertad religiosa. La señal del fin era la abominación desoladora, que es la ley dominical. La ley dominical representa el fin de la legalidad de la denominación adventista, porque estará fuera de ley. Al haber una ley dominical gubernamental, será fuera de ley cualquier otra iglesia que no se someta a las leyes del Estado.

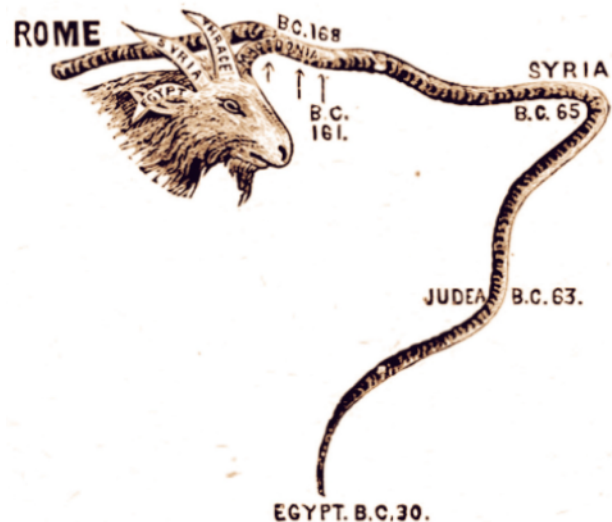
### ¿Dónde estamos nosotros hoy?

Estamos en el versículo 6, 7 y 8. Estamos desde el versículo 6 hasta el versículo 13 y estamos siendo llamados a entrar en el 14. El versículo 6, 7 y 8 dice Jesús: "Oiréis de guerras y rumores de guerras. Mirad que no os turbéis, porque es necesario que todo esto acontezca, pero aún no es el fin."

Entre el año 31 y el 66, hubo guerras de conquista: se conquistó Gran Bretaña en el 43, Londres en el 61. Hubo un hambre en Judea en el 46 después de Cristo, hambre en Grecia en el 50, terremotos en Nápoles en el 37 y en Pompeya en el año 62. Cumplimiento de la profecía. Las guerras fueron guerras de Roma para conquistar más territorio, para ampliar su hegemonía en el mundo. Todas estas guerras que ampliaron su poder fueron previas a la guerra que luego haría sobre Judea, la guerra final.

### El patrón de Daniel 8

Daniel, capítulo 8, versículo 9 dice: "De uno de esos cuernos salió un cuerno pequeño." Ese cuerno pequeño es Roma, Roma pagana, Roma imperial. "El cual creció mucho al sur, al oriente y luego hacia la tierra gloriosa." El sur



es Egipto. Roma conquista Egipto primero. Luego conquistó a todas las naciones que estaban allí en el oriente: Siria, la misma Babilonia. Y la última en ser conquistada fue Jerusalén, que se representa aquí como la tierra gloriosa. Las guerras de Roma de conquista son guerras para tomar el dominio político. Y después que concluye esas guerras, viene la guerra contra el pueblo de Dios.

### Pestes, hambres y terremotos

Además de las guerras, hay otro elemento que iba a ayudar al ascenso de Roma: pestes, hambres y terremotos. Jeremías, capítulo 27, versículo 8 dice: "Y será que la gente y el reino que no sirviere a Nabucodonosor, rey de Babilonia, y que no pusiere su cuello debajo del yugo del rey de Babilonia, con espada y con hambre y con pestilencia visitaré a la tal gente, dice Jehová, hasta que los acabe yo por su mano." La espada o la guerra, el hambre y la pestilencia vienen a las naciones que se rebelan contra Babilonia. Y por tanto aplica lo mismo a Roma y por tanto aplica lo mismo al presente. El objetivo es que la nueva Roma alcance la hegemonía para que pueda imponer su marca de la bestia.

Según *El Conflicto de los Siglos*, interpretando Isaías 24, Satanás está detrás de los desastres naturales. ¿Y cuál es el objetivo de Satanás? Darle el trono, su reino y su trono y su gloria a la bestia y a la imagen de la bestia.





### El consejo de Jesús: No os turbéis

En medio de esa señal, ¿qué le dijo Jesús que debían hacer sus discípulos? Mateo 24:6: "Oiréis de guerras y rumores de guerras. No os turbéis, porque es necesario que todo esto acontezca, pero aún no es el fin de la nación judía como tal." Primero le está diciendo Jesús: "No caigan en alarmismos. No se perturben. No se vuelvan locos." ¿Por qué? "Porque es necesario que todo esto acontezca." "Es necesario que todo esto acontezca, pero aún no es el fin." Pero qué sí es. En el versículo 8: "Y todas estas cosas, ¿qué son según Jesús? Principio de dolores."

### El zarandeo

Jesús habla del zarandeo. "Os entregarán," dice el versículo 9, "para ser afligidos. Os matarán. Seréis aborrecidos de todas las gentes por causa de mi nombre. Muchos entonces serán escandalizados y se entregarán unos a otros. Unos a otros se aborrecerán. Muchos falsos profetas se levantarán y engañarán a muchos." ¿Cuál es la advertencia? Seremos entregados unos a otros. Seremos aborrecidos. Se

levantarán falsos profetas, habrá mucho engaño, pero el que perseverare hasta el fin, este será salvo.

Luego dice: "Será predicado este evangelio del reino en todo el mundo por testimonio a todas las naciones, y entonces vendrá el fin." Mientras está Roma o la nueva Roma ocupada conquistando todos los territorios que debe conquistar, nosotros tenemos que estar predicando el evangelio del reino, sabiendo que en medio de la predicación seremos aborrecidos, nos perseguirán, habrá muchos falsos profetas y tenemos que perseverar en el mensaje de Cristo.

### La hora de predicar a los gentiles

La hora que estamos es la hora de predicar. Nos ha pasado lo que a los discípulos de Cristo. Ellos no entendían cómo Jesús, entre sus 12 discípulos y entre los 70 discípulos, no llamó a ningún fariseo ni saduceo. Juan, el Elías, su misión fue predicar entre los judíos. Cuando Jesús mismo vino, él le predicó solo a los judíos. A los mismos discípulos, Jesús les había dicho en Mateo, capítulo 10, versículo 5:

"Por el camino de los gentiles no vayáis, y en ciudades de samaritanos no entréis, sino id antes a las ovejas perdidas de la casa de Israel."

Nosotros nos hemos quedado hasta aquí, predicando solamente a los adventistas. Pero el versículo 14, Jesús dice que ahora ha llegado la hora de predicar el evangelio a todo el mundo, a los gentiles.

Jesús le dijo esto de Mateo 10 a los discípulos: "No vayáis a los gentiles." Pero eso fue cuando comenzó su ministerio. Sin embargo, cuando él termina su ministerio, cuando es rechazado por los judíos, cuando es crucificado, cuando es muerto, cuando resucita, les da la gran comisión que está en Mateo 28:19: "Id y doctrinad a los gentiles, bautizándolos en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, y enseñándoles que guarden todas las cosas que os he mandado."

Antes de su cruz tenían que predicar en Israel, pero después de su muerte, su resurrección, el evangelio tenía que ir a los gentiles. "El evangelio será predicado a todas las naciones, y entonces vendrá el fin, entonces vendrá la abominación desoladora, entonces vendrá la destrucción del templo."

Tenemos que entender primeramente que tenemos que predicarles a los gentiles. Por los estudios que hemos hecho, por las profecías, pero sobre todo también por la realidad que vemos en la denominación adventista, ellos no van a predicar el evangelio. Más bien se está cumpliendo el zarandeo: somos expulsados de la sinagoga. Todos los que queremos ir al

evangelio de Cristo, al mensaje, a lo que Jesús enseñó, somos tarde o temprano expulsados de las sinagogas.

### El poder del Espíritu Santo

En Hechos de los Apóstoles, capítulo 1, los discípulos se reunían en el aposento alto para pedir el poder del Espíritu Santo. Jesús les había dicho que antes de ir, ellos tenían que tener el poder del Espíritu Santo. Antes de ir a los gentiles tenían que tener el poder del Espíritu Santo. Ellos se reunieron en el aposento alto, no en el templo. Recibieron el Espíritu Santo. Vino el Espíritu Santo, pero no vino al templo. Ni vino a los sacerdotes, ni vino a los fariseos, ni vino a los saduceos, solamente a los que se reunían en el aposento alto, que según la Escritura eran 120. Hechos 1: eran 120 en número, contando a todos.

Cuando llega el Espíritu Santo, tampoco se fueron directamente a predicar a los gentiles. Estaban predicando en Jerusalén y en Judea. Ni siquiera habían ido a Samaria. Tuvo que venir una gran persecución cuando mataron a Esteban. Saulo o Pablo lideró la persecución. Así fue que comenzaron a ir a Samaria.

### El patrón de Pablo

He encontrado que hay un modelo perfecto de cómo cumplir Mateo 24:14 en la historia del apóstol Pablo. Él fue el que persiguió, pero después el Señor se encontró con él y él se convierte. Finalmente es escogido como apóstol y comienza su primera gira misionera.

Hechos 13, versículo 42 al 48. "Saliendo ellos de la sinagoga de los judíos, los gentiles les rogaron que el sábado siguiente les hablasen de estas palabras." Los mismos gentiles le dicen: "Pablo, predícanos el sábado." Versículo 43: "Y despedida la congregación, muchos de los judíos y de los religiosos prosélitos siguieron a Pablo y a Bernabé, los cuales, hablándoles, les



persuadían a que permaneciesen en la gracia de Dios."

Pablo lo primero que hizo en su gira misionera fue ir a una sinagoga. Cuando él entraba a una ciudad, él iba a la sinagoga. Versículo 44: "El sábado siguiente se juntó casi toda la ciudad para oír la palabra de Dios." Versículo 45: "Pero los judíos, viendo las multitudes, se llenaron de celos. Se oponían a lo que Pablo decía, contradiciendo y blasfemando."

Versículo 46: "Entonces Pablo y Bernabé, usando de libertad, dijeron: A vosotros, a la

## El mismo patrón en Corinto

Hechos 18, versículo 5: "Cuando Silas y Timoteo vinieron de Macedonia, Pablo estaba entregado por entero a la predicación de la palabra, testificando a los judíos que Jesús era el Cristo." Versículo 6: "Pero oponiéndose y blasfemando estos, les dijo, sacudiendo sus vestidos: Vuestra sangre sea sobre vuestra propia cabeza; yo, limpio; desde ahora me iré a los gentiles."

Esto no debe interpretarse como algo general, sino que él le está aplicando esto a cada ciudad



verdad, era necesario que se os hablase primero la palabra de Dios. Mas puesto que la deseáis y no os juzgáis dignos de la vida eterna, he aquí, nos volvemos a los gentiles. Porque así nos ha mandado el Señor diciendo: Te he puesto para luz de los gentiles, para que seas salvación hasta lo último de la tierra." Y los gentiles, oyendo esto, se regocijaban y glorificaban la palabra del Señor, y creyeron todos los que estaban ordenados para vida eterna.

Pablo se identifica que Dios le había llamado a que fuese luz de los gentiles hasta lo último de la tierra. ¿Cómo Pablo cumplía Mateo 24:14? Primero entraba a la sinagoga de la ciudad, mientras lo dejaran predicar en la sinagoga. Él predicaba. En el momento que comenzaban a contradecir, a maldecir, entonces salía.

donde él iba. A cada ciudad iba a la sinagoga y la sinagoga de esa ciudad se oponía. Entonces él decía: "Bueno, me voy, pero a los gentiles de esa ciudad." Esto se repetía.

Versículo 7: "Y saliendo de allí, entró en casa de uno llamado Justo, temeroso de Dios, la casa del cual estaba junto a la sinagoga." "Y Crispo, el principal de la sinagoga, creyó en el Señor con toda su casa; y muchos de los corintios, oyendo, creían y eran bautizados. Entonces el Señor dijo a Pablo en visión de noche: No temas, sino habla y no calles, porque yo estoy contigo y nadie pondrá sobre ti la mano para hacerte mal, porque yo tengo mucho pueblo en esta ciudad. Y se detuvo allí un año y seis meses enseñándoles la palabra de Dios."



Mismo patrón. Entró a la sinagoga, predicó mientras le permitieron, se opusieron, salió de allí y se reunió con los que creyeron aparte.

### El patrón en Éfeso

Hechos 19, versículos 8 y 10, el caso de Éfeso: "Entrando él en la sinagoga, hablaba con denuedo por espacio de tres meses, disputando y persuadiendo acerca del reino de Dios."

Versículo 9: "Pero endureciéndose algunos y no creyendo, y maldiciendo el Camino delante de la multitud, apartándose Pablo de ellos, separó a los discípulos, discutiendo cada día en la escuela de uno llamado Tiranno. Así continuó por espacio de dos años, de manera que todos los que habitaban en Asia, judíos y griegos, oyeron la palabra del Señor Jesús."

Él fue a la sinagoga de Éfeso. Tres meses estuvo predicando porque le dejaron predicar. Cuando se opusieron y blasfemaron, no solo se fue él, sino que sacó a los discípulos de allí y un hermano que se llamaba Tiranno tenía una escuela, y entonces usó la escuela de ese hermano.

### El cumplimiento de Mateo 24:14

El libro de Hechos de los Apóstoles relata el cumplimiento de Mateo 24:14, cuando Jesús dice: "Será predicado este evangelio del reino por testimonio a todas las naciones, y entonces vendrá el fin." Justamente finaliza el libro de Hechos de los Apóstoles con Pablo preso, y luego que termina de estar preso, sabemos que fue martirizado. Año 63, Pablo fue martirizado.

Dice el Espíritu de Profecía, los escritos de Elena de White, que a la misma fecha que Pablo fue apresado, también fue apresado Pedro. Tanto tiempo estuvieron separados en su labor, pero volvieron a encontrarse en la cárcel y juntos fueron martirizados en el Imperio Romano. Año 63. Tres años después, del 63 al 66, vino la señal de la abominación desoladora. Se cumplió tal cual.

### Nuestra labor hoy

Nosotros estamos en esta etapa y aquí tenemos el patrón y lo que tenemos que hacer. Ha llegado la hora de predicar como Pablo a los gentiles. Cuando veamos un adventista no nos vamos a cruzar a la otra acera. Lo acabamos de ver. Pablo iba a una ciudad y lo primero que hacía era ir a la sinagoga, pero cuando ya les había predicado y ya tomaban una decisión irrevocable, él no seguía allí insistiendo. Él cumplía lo que Jesús le dijo: se sacudía los pies o se sacudía el vestido, se iba a los gentiles y se reunía con ellos a seguirles enseñando y predicando. Dejaba la iglesia allí y se iba a otro sitio a hacer lo mismo, hasta que se acabó el tiempo y llegó el fin.

Pablo, el mismo apóstol Pablo dice en Romanos 15:19 que él llenó todo el evangelio. Y por eso es que vino el fin, porque si Pablo no hubiese predicado el resto del evangelio, no hubiese venido el fin.

Ya sabemos a dónde y cómo, pero nuestro mensaje no es otro. Sigue siendo el mismo.

¿Cuál? Apocalipsis 14, desde el versículo 6 hasta el versículo 12. Ese es nuestro mensaje, mensaje de los tres ángeles. Ese es el evangelio del reino para este tiempo. En ese contexto se menciona, denuncia a la bestia, su imagen y su marca. Se señalan los mandamientos de Dios, pero también se señala la fe de Jesús. Ese es nuestro mensaje y trabajo que tenemos que hacer.

Con la ayuda de Dios hemos podido entender esto y esperamos ahora

que cada uno de nosotros, según el don que Dios le haya dado, pero juntos como pueblo, hagamos esa labor, nos dediquemos a predicar. Y no quedarnos solamente en las sinagogas o con los judíos, sino también y principalmente a los gentiles. Que el Señor nos bendiga.





# Las Cenas tardías



## 1.1 La Cena Como Comida Problemática

"Para las personas de hábitos sedentarios, las cenas tardías son particularmente dañinas. Con ellas, la perturbación creada es a menudo el comienzo de la enfermedad que termina en muerte."- The Ministry of Healing, 304, 1905\*

## 1.2 El Problema de la Sacidad Falsa

"Muchos se entregan a la perniciosa costumbre de comer justo antes de dormir. Pueden haber tomado tres comidas regulares, pero porque sienten una sensación de debilidad, como si tuvieran hambre, comerán un refrigerio o cuarta comida. Al satisfacer esta práctica incorrecta, se ha convertido en hábito, y sienten como si no pudieran dormir sin tomar un refrigerio antes de retirarse."- The Ministry of Healing, 304, 1905\*

### Aclaración importante sobre la Faintness (debilidad):

En muchos casos este aparente desfallecimiento es producido por los órganos digestivos que han sido sobrecargados durante el día y que tratan de deshacerse de la gran cantidad de alimentos que ha sido depositado en ellos. Estos órganos necesitan un período de descanso total para recobrar sus energías perdidas. CSI 117.2

## 2. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS SOBRE CENAS

### 2.1 Dos Comidas vs. Tres Comidas al Día

"La práctica de comer solamente dos comidas al día generalmente se encuentra que es beneficiosa para la salud; sin embargo, bajo algunas circunstancias, las personas pueden requerir una tercera comida. Esta debe, sin embargo, si se toma en absoluto, ser muy ligera y de alimentos más fácilmente digeridos."- The Ministry of Healing, 321, 1905

### 2.2 Qué Incluir en la Cena

"Las galletas—las galletas inglesas o zwieback, y frutas, o café de cereales, son los alimentos más apropiados para la comida vespertina."- The Ministry of Healing, 321, 1905

### 2.3 Características de la Comida Vespertina Ideal

"Aunque la mayoría de las personas disfruten mejor salud comiendo dos comidas al día que tres, otros, bajo sus circunstancias existentes, pueden requerir algo de comer en la cena; pero esta comida debe ser muy ligera."- Christian Temperance and Bible Hygiene, 58; Counsels on Health, 156, 1890

### 2.4 Tiempo de Consumo

"Si se come una tercera comida de ninguna manera, debe ser ligera, y varias horas antes de acostarse."- The Ministry of Healing, 304, 1905

## 3. ADVERTENCIAS SOBRE HáBITOS INCORRECTOS EN LA CENA

### 3.1 El Hábito de Comer Tarde

"Muchos se entregan a la perniciosa costumbre de comer justo antes de las horas de dormir."- The Ministry of Healing, 304, 1905

### 3.2 El Ciclo de la Falsa Hambre

"A menudo, si sus hábitos son sedentarios, él no ha tenido el aire vitalizador del cielo para ayudar en el trabajo de la digestión; él puede no haber tenido suficiente ejercicio para su salud."- Testimonies for the Church, 2:374, 1870

## 4. PRINCIPIOS FISIOLÓGICOS SUBYACENTES

### 4.1 El Estómago Necesita Descanso

"El estómago debe tener una atención cuidadosa. No debe mantenerse en operación continua. Dar a este órgano mal usado y muy abusado algo de paz, tranquilidad y descanso. Después de que el estómago haya

hecho su trabajo para una comida, no abrume más trabajo sobre él antes de que haya tenido la oportunidad de descansar y antes de que se proporcione un suministro suficiente de jugo gástrico por la naturaleza para cuidar más alimento."- Letter 73a, 1896

#### **4.2 Intervalos Requeridos Entre Comidas**

"Al menos cinco o seis horas deberían intervenir entre las comidas.- The Ministry of Healing, 304, 1905

#### **4.3 El Estado del Estómago y el Sueño**

"Ellos pueden haber tomado tres comidas regulares, pero porque sienten una sensación de debilidad, como si tuvieran hambre, comerán un refrigerio o una cuarta comida. Al satisfacer esta práctica incorrecta, se ha convertido en hábito, y sienten como si no pudieran dormir sin tomar un refrigerio antes de retirarse."

### **5. EXCEPCIONES Y CIRCUNSTANCIAS ESPECIALES**

#### **5.1 Quiénes Pueden Requerir una Tercera Comida**

La costumbre de comer solamente dos veces al día es reconocida generalmente como beneficiosa para la salud. Sin embargo, en algunas circunstancias habrá personas

que requieran una tercera comida, que debe ser ligera y de muy fácil digestión. CMM 90.2- CMM 90.3

#### **5.2 Advertencia contra la Uniformidad**

"Dejen que nadie se considere a sí mismo un criterio para todos, de que todos deben hacer exactamente como lo hace. Nunca defrauden el estómago de aquello que la salud demanda, y nunca lo abusen colocando una carga que no debería llevar."- Christian Temperance and Bible Hygiene, 58; Counsels on Health, 156, 1890\*



### **6. CONTROL DEL APETITO RELACIONADO CON LA CENA**

#### **6.1 El Apetito no es Guía Segura**

"En esta elección, el apetito no es una guía segura. Mediante costumbres incorrectas de comer, el apetito se ha vuelto depravado. A menudo demanda alimento que afecta la salud y causa debilidad en lugar de fuerza."- The Ministry of Healing, 295, 1905

### **6.2 Dominio Propio**

"Destreza de la mente. Mantenga bajo el control de la razón. No sienta que es necesario abrumar su mesa con alimentos insalubres cuando tiene visitantes."- Christian Temperance and Bible Hygiene, 58; Counsels on Health, 156, 1890

### **7. EFECTOS DE LAS CENAS INCORRECTAS**

#### **7.1 Perturbación del Sueño y Funciones Cognitivas**

"Cuando se toma a una hora tardía, no se digiere antes de acostarse. Así, el estómago no logra obtener el descanso adecuado. El sueño se ve perturbado, el cerebro y los nervios se fatigan, el apetito para el desayuno se debilita, y todo el sistema queda sin refrescar y sin estar preparado para los deberes del día." (HB 230.2).

### **8. PERSPECTIVA BÍBLICA Y ESPIRITUAL**

#### **8.1 El Autodominio como Virtud Cristiana**

"Estos roban a Dios de la fuerza física y mental que podría dedicarse a Su servicio si se observara la templanza en todas las cosas."- Testimonies for the Church, 2:365, 1870

#### **8.2 La Salud como Base Espiritual**

"Mientras estamos sentados a la mesa, podemos hacer obra misionera médica comiendo y bebiendo para la gloria de Dios."- Manuscript 93, 1901



# ¿CUÁL ES EL PERÍODO PROFÉTICO MÁS LARGO EN LA BIBLIA?

¿LOS 2520 AÑOS? ¿LOS 6 MIL AÑOS? O ¿LOS 2300 AÑOS?

Miller y sus asociados proclamaron que estaba a punto de terminar **\*el período profético más largo y último de que habla la Biblia\***, que el juicio era inminente y que el reino eterno iba a ser establecido. La predicación de los discípulos en cuanto al tiempo se basaba en las setenta semanas del capítulo noveno de Daniel. El mensaje proclamado por Miller y sus colaboradores anunciaba **\*la conclusión de los 2.300 días de Daniel 8:14\***, de los cuales las setenta semanas forman parte. En cada caso la predicación se fundaba en el cumplimiento de una parte diferente del mismo gran período profético. . CS 350.2

“Que el error de los adventistas en 1844 fue en relación a la naturaleza del evento que debió ocurrir, no al tiempo; que **ningún período profético es dado que alcance la segunda venida, pero que el más largo, los dos mil y trescientos días de Dan. 8:14, terminaron en 1844**, y nos llevaron a un evento llamado la purificación del santuario” (Principios fundamentales adventistas, número 9, año 1874).



