

# Explicación de Proverbios 23:21

*porque el bebedor y  
el comilón se  
empobrecerán, y el  
mucho dormirlos  
hará vestir de  
harapos.*

*-Proverbios 23:21*

bibliabendita.com

[Volver al Libro Proverbios](#)

[Versículo Anterior](#) | [Versículo Siguiente](#)

Significado del Versículo 21, Capítulo 23, Libro de Proverbios del [Antiguo Testamento](#) de la Biblia. Autoría: Salomón, Agur y Lemuel.

# Versículo Proverbios 23:21

*'porque el bebedor y el comilón se empobrecerán, y el mucho dormirlos hará vestir de harapos.'*

*Proverbios 23:21*

[Versículo Anterior](#) | [Versículo Siguiente](#)

**¿Qué significa Proverbios 23:21?, su importancia y enseñanzas que podemos aprender en este versículo:**

**El peligro de los excesos en la alimentación, bebida y descanso según Proverbios 23:21**

La Biblia está repleta de consejos sabios para la vida cotidiana. Proverbios 23:21 es una muestra de eso. Este versículo advierte sobre los peligros de los excesos en la alimentación, la bebida y el descanso. En este artículo, analizaremos el significado de cada parte del verso, su relevancia en la actualidad y cómo podemos aplicarlo en nuestra vida.

**El peligro de comer en exceso**

El primer peligro que se menciona en Proverbios 23:21 es el de comer en exceso. Los que comen demasiado sufrirán

consecuencias económicas. El exceso de comida puede llevar a la obesidad, lo que a su vez puede provocar problemas de salud y un aumento en la factura del médico. Además, gastar en exceso en comida puede generar una gran cantidad de deudas.

Esta advertencia no significa que debemos privarnos del placer de comer. La Biblia enseña que la comida es un regalo de Dios, y debemos disfrutarla con agradecimiento. Sin embargo, también debemos ser conscientes de que comer en exceso no es bueno para nosotros, y nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo.

## **El peligro de beber en exceso**

El siguiente peligro que se menciona en Proverbios 23:21 es el de beber en exceso. Este consejo es especialmente relevante en la actualidad, cuando el abuso de sustancias como el alcohol puede tener consecuencias graves. El consumo excesivo de alcohol puede afectar nuestro juicio, nuestra salud y nuestras relaciones. Además, el alcoholismo puede llevar a la pérdida del trabajo, la familia y la dignidad.

La Biblia no implica que la bebida sea mala en sí misma. Jesús participó en bodas donde se servía vino, y la Biblia menciona la alegría de Dios por el vino. Sin embargo, al igual que con la comida, debemos ser conscientes de los peligros de la bebida en exceso.

## **El peligro de dormir en exceso**

El último peligro mencionado en Proverbios 23:21 es el de dormir en exceso. Este consejo puede parecer extraño, pero es más relevante de lo que parece en una época en que muchos problemas de salud se relacionan con la falta de sueño adecuada. La calidad del sueño y la cantidad adecuada de sueño son vitales para mantenernos saludables.

Dormir en exceso puede reflejar un problema de salud

subyacente, como la depresión. También puede ser un síntoma de falta de propósito o de una vida desorganizada. Por otro lado, la falta de sueño adecuada puede generar fatiga, falta de concentración, irritabilidad y otros problemas de salud.

## **Aplicando los consejos de Proverbios 23:21 a nuestra vida**

Como se puede ver, Proverbios 23:21 ofrece una sabiduría atemporal para nuestra vida cotidiana. Los peligros de los excesos en nuestra alimentación, bebida y descanso son reales y pueden tener consecuencias graves. Por otro lado, disfrutar de estos dones de Dios de forma moderada y equilibrada puede mejorar nuestra calidad de vida.

Para aplicar el consejo de Proverbios 23:21 a nuestra vida, lo primero que podemos hacer es reflexionar sobre nuestras acciones diarias. ¿Comemos en exceso? ¿Bebemos demasiado alcohol? ¿Dormimos lo suficiente?

Una vez que identificamos nuestras áreas de mejora, podemos tomar medidas para mejorar. Podemos establecer límites y reglas para nosotros mismos, como no beber más de una cierta cantidad de bebida alcohólica en una noche o no acostarnos después de cierta hora por la noche. También podemos buscar la ayuda de un profesional si tenemos un problema de bebida o alimentación.

En resumen, Proverbios 23:21 nos brinda un consejo sabio y práctico para nuestra vida cotidiana. Los excesos en la alimentación, bebida y descanso pueden tener graves consecuencias para nuestra salud, nuestras relaciones y nuestras finanzas. Al aplicar este consejo, podemos mejorar nuestra calidad de vida y disfrutar de los dones de Dios de manera responsable y agradecida.

# Sabiduría en la Moderación: Reflexión Corta

En la búsqueda de una vida plena, recordar la importancia de la moderación es un regalo invaluable. Con cariño, debemos abrazar cada bocado, cada copa y cada momento de descanso, siendo conscientes de que disfrutar de estos dones divinos con equilibrio nos protege de los peligros de los excesos. La verdadera alegría se encuentra en vivir con gratitud y propósito, cuidando nuestro cuerpo y nuestra mente, y reconociendo que cada aspecto de nuestra vida debe ser valorado con sabiduría y amor.

[Versículo Anterior](#) | [Versículo Siguiente](#)

## Qué quiere decir el Versículo 21 del capítulo 23 de Proverbios en la Biblia:

[Versículo Anterior](#) | [Versículo Siguiente](#)