

## Gotitas de salud Los Mitos De La Salud

Las opiniones en cuanto a la salud varían muchas veces de persona a persona. Algunos dicen que debemos comer dos comidas solamente. Mientras otros dicen que debes comer 6 comidas pequeñas especialmente si deseas bajar de peso. Supuestamente aumenta la velocidad del metabolismo. Aun existe otro grupo que dice que se debe comer 3 comidas. Algunas personas piensan que no es bueno comer desayuno y otros que debemos comer mucho para el desayuno.

La diversidad en opinión en cuanto a la alimentación es a veces muy confusa.

Existe también multitud de opiniones en cuanto a dieta correcta que todos deben seguir. Mientras algunos promueven el vegetarianismo puro otros recomiendan que debiéramos incluir algunos alimentos derivados animales como lo es la leche y el huevo.

Lo último que he escuchado de una de las instituciones grandes en los Estados Unidos es que todos deben incluir algo de pescado debido a la supuesta carencia de Omega 3 en la dieta vegetariana. Por supuesto esto no es cierto siendo que hay

muchas fuentes de Omega 3 de origen vegetal.

Todos tienen su librito que siguen y sienten la responsabilidad de que otros sigan sus métodos. ¿A quien le creemos?

Primeramente debemos creer en la Biblia. Lo mas importante es que se sigan las reglas básicas de la palabra de Dios. Este es el fundamento. Algunos de los textos que se pueden estudiar son: Génesis 1:29 y Génesis: 3:18. También se puede estudiar Levíticos 11.

Después hay que aplicar los principios de salud y aplicarlos individualmente. Algunos se sienten mejor con dos comidas. Mientras otros por el trabajo físico requieren una tercera comida. Lo que es bueno para uno puede ser dañino para otro.

Lo importante es que en todo demos Gloria a Dios quien es el verdadero dueño de nuestro cuerpo. Y que le honremos con nuestra vida y hábitos alimenticios.



Louis Cruz  
Naturopata Certificado  
gotitasnl@gmail.com



### Propiedades Nutritivas Higo

Son buena fuente de fibra, potasio, minerales como hierro, fósforo, magnesio, cobre y zinc, vitaminas como riboflavinas y vitamina B6. Es una excelente fuente de energía.

## ¡Evangelizando Con Poder!

Únete a la familia de 3ABN Latino en la proclamación del mensaje de salvación. Tu donación grande o pequeña se utilizará para llevar mensaje de esperanza la comunidad latina. Tu comunidad. Gracias de ante mano por tu participación en pregonar los mensajes de los tres ángeles a todo el mundo y pronto podamos ver a Jesús regresar por Su pueblo.

\$5 • \$10 • \$25 • \$50 • \$100 • \$1,000

Puedes donar confidencialmente a través de nuestra pagina [www.3abnlatino.org](http://www.3abnlatino.org). Dios te bendiga abundantemente.



3ABN Latino  
P.O. Box 220, West Frankfort, IL 62896  
618-627-4651 • Web: [3abnlatino.org](http://3abnlatino.org) • Email: [latino@3abn.org](mailto:latino@3abn.org)

# Noticias y Más de

# 3ABN

## Latino

EVANGELIZANDO CON PODER

ENERO de 2010

# UN AÑO MÁS, UN AÑO MENOS...

por Jorge Jaque

¿Cuál es valor de un año? ¿Cuál es el valor de un mes? O, ¿Cuál es el valor de un día? Y ya que estamos en esto de preguntarnos el valor del tiempo, ¿por qué no preguntarnos cuál es el valor que los cristianos le damos a la vida?

En una sociedad que cuestiona todo, el tiempo parece haberse detenido frente al vertiginoso paso de los avances tecnológicos. Unos más otros menos, todos luchan por tener el mejor artefacto que les ayude a vivir al ritmo que impone la sociedad. Por ejemplo un teléfono ya no es sólo un teléfono, sino que es una cámara fotográfica digital de considerable definición; además de ser un archivo impresionante de música, imágenes de video y un centenar de otras aplicaciones. Cuando finalmente lo aprendemos a usar y a sacarle todo su "potencial", está obsoleto.

Obviamente, que desde hace un buen tiempo que la computadora que compré hace casi tres años, con el último sistema operativo que recién salía al mercado y con una velocidad que se medía en muchos giga bytes (octetos), ya no es motivo de orgullo. Es más, hace mucho tiempo que dejé de ser admirada incluso por mis mejores amigos.

Cómo valoramos lo que somos y cuáles son nuestras prioridades en estos años mezquinos en que nos toca vivir, es otro misterio que no alcanzo a comprender. Hace un par de fines de semana atrás mi esposa me leyó este anuncio publicado en Failblog.org que contenía un aviso de "Craigslit" y que decía lo siguiente: "Necesito dos tiquetes para el concierto de Bon Jovi. Soy madre soltera, de 7 hijos. No tengo mucho dinero pero estoy dispuesta a cambiar la vacuna contra la fiebre porcina de seis de mis hijos (la mayor, de 11 años la necesita, pues

se quedará cuidando a sus hermanos cuando yo me vaya al concierto). Para demostrarles que no soy muy exigente, ni que tampoco estoy demente, no me importa si las ubicaciones no están junto al escenario" Triste. Se podría decir vergonzoso.

Muy bien. El nuevo año ha comenzado. Es una nueva oportunidad de decisiones y compromisos para muchos. Sin embargo son solo unos pocos los que se dan cuenta de que lo que menos tenemos en nuestras manos es tiempo. Si no, preguntémosle a alguien que fue diagnosticado con una enfermedad terminal e incurable ayer, o la semana pasada, o quizá hace unos seis meses atrás. Es en esas circunstancias en que en forma patética e inesperada la dimensión del tiempo cambia. Y ya no es el comienzo de otro año lo que nos inquieta, sino que éste será uno menos...o quizá el último de nuestra vida.

Santiago el apóstol escribió lo siguiente:

"¡Vamos ahora los que decís: 'Hoy y mañana iremos a tal ciudad, y estaremos allá un año, y traficaremos, y ganaremos'; Cuando no sabéis lo que será mañana. Porque ¿Qué es vuestra vida? Ciertamente neblina que se aparece por un poco de tiempo, y luego se desvanece" Santiago 4:13,14.

Tomemos lo que tenemos a nuestro alcance y pongamos nuestras prioridades al servicio de nuestro buen amigo Jesús. Es lo único que tendrá un sentido con alcances eternos. Cualquier otra cosa, cualquier distracción fútil, cualquier logro material es temporario y efímero o peor aún, es tiempo perdido. Que Dios los bendiga en todas las sabias decisiones que tomen desde hoy en adelante. Esta es la oración de sus amigos y hermanos de 3ABN Latino.

## De nuestro Presidente:

Apreciado compañero en el ministerio,  
¡En tiempos de crisis, como en el que estamos, es muy propio que el Señor ha provisto una oportunidad la cual supera todas las del pasado!

El 25 de enero de 2010, la Comisión Federal de Comunicaciones (FCC) le concederá a iglesias, grupos, e individuos la oportunidad para solicitar permisos de construcción de canales de televisión en cualquiera y en todas las ciudades en Estados Unidos-¡canales que podrán ser utilizados para llevar el evangelio y los mensajes de los tres ángeles de Apocalipsis 14 a más de 300 millones de almas que están buscando la Verdad!

¡Aun más! El 19 de febrero de 2010, la FCC abrirá una ventana para permisos de construcción de estaciones de radio en un sinnúmero de ciudades. ¡Les animamos para que aprovechen esta oportunidad, o unirse con amigos o iglesias para hacer algo especial para el Señor!

Tal vez le pueden entregar este anuncio a su pastor. Ya que soy uno, me imagino cuan ocupado esté. Pero él debe conocer a alguien en el distrito que tal vez pueda dedicarse a un proyecto como este. Al unirse con el Señor, les sorprenderá lo que puede lograr un laico cuando trabaja en armonía con la iglesia. ¡Todos los grandes milagros comienzan pequeños! ¡Danny Shelton comenzó 3ABN con \$100, unos pedazos de madera, y algunos clavos!

Siempre me anima la manera en como Dios continúa bendiciendo este ministerio a través de tu sacrificio. Ya que empezó un año nuevo, tal vez es la oportunidad para hacer inventario de las bendiciones del Señor y “aclarar las cuentas” con Él, antes de pase mas tiempo del año 2010. Hay tantas oportunidades para esparcir el evangelio; aprovechémonos de cada una.

Continúa con Cristo,

Jim Gilley



## De nuestro Gerente General:

Estimado amigos y hermanos:

Les deseo un feliz año nuevo. El año viejo con sus cargas y desafíos ya pasó a la eternidad. Les invito a que dediquen un tiempo para agradecerle a Dios por su amor y misericordia durante el año pasado. Sin duda que Dios ha sido misericordioso con cada uno de nosotros.

Nuevamente les agradecemos por su apoyo y oraciones durante el año 2009. El año pasado vimos más evidencia de que Dios está trabando en los corazones para hacer una gran cosecha de almas. Escuchamos más testimonios que los años previos de personas que se entregaron a Jesús como resultado de ver nuestros programas. ¡Alabado sea Dios!

Estamos viviendo durante el tiempo que Satanás está trabajando con toda intensidad para causar destrucción. Alabamos a Dios por cada persona que fue rescatada por medio de la preciosa sangre de Cristo Jesús durante el año pasado.

Durante el año 2010 queremos seguir colaborando con Dios para que se pueda hacer una gran cosecha de almas para el Señor Jesús. En este año vamos a continuar con las serie de campañas evangelísticas *Evangelizando con Poder*. Ojalá que en el año 2010 más de los hijos de Dios despierten a la realidad de que necesitamos sentir urgencia de predicar el evangelio a toda nación tribu lengua y pueblo.

El lema *Evangelizando con Poder* está basado en la promesa de Cristo Jesús en Hechos 1:8. Anhelamos y oramos ese poder del Espíritu Santo que fue prometido por Jesús. Por favor, ore por nosotros para que Dios continúe usando a 3ABN Latino para evangelizar con Su poder.

John Dinzey



## En Producción... Cocinemos Juntos

3ABN Latino se preocupa en producir programas cristocéntricos que sean de beneficio y ayuda para toda la teleaudiencia. Así también nuestros televidentes pueden disfrutar de una variedad de programas enfocados en la salud y el buen cocinar, tal es el caso del programa *Cocinemos Juntos* en el que se presenta una variedad de deliciosos, nutritivos y suculentos platillos preparados por las manos de distintos invitados que gustosamente comparten sus secretos culinarios.

No dejes de sintonizar 3ABN Latino que cada día te trae más programación para ti.

Teresa Bonilla  
Coordinadora de Producción



## LO QUE LA BIBLIA DICE ACERCA DE... LA VIDA ETERNA

### Dios ofrece Vida Eterna

La dádiva de Dios es vida eterna	Romanos 6:23
Dios amó tanto al mundo, dio Su hijo	
Para que el que cree tenga vida eterna	Juan 3:16
Dios tienes palabras de vida eterna	Juan 6:68
Autor de eterna salvación	
para el que obedece	Hebreos 5:9
Podáis tener vida eterna	Juan 6:40
Sabéis que tenéis vida eterna,	
Dios os ha dado vida eterna	I Juan 5:11-13
Así estaremos con el Señor	
para siempre	I Tesalonicenses 4:17
Donde yo estoy vosotros también estaréis	Juan 14:1-3

### Cómo Podemos Alcanzar la Vida Eterna

Esta es la vida eterna que te conozcamos	Juan 17:3
El que escucha y cree tiene vida eterna	Juan 5:24
Dejadlo todo, heredad la vida eterna	Mateo 19:29
Creyendo que tendréis vida eterna	Juan 20:31
Su mandamiento es vida eterna	Juan 12:50
El que cree en el Hijo tiene vida eterna	Juan 3:36
Los justos vivos y muertos estarán	
por siempre con el Señor	I Tesalonicenses 4:13-17
La gracia a través de la justicia reina	
para siempre	Romanos 5:21

## Un Llamado Al Individuo

Las siguientes palabras las leí en el libro Servicio Cristiano por Elena G. de White. Y me impresionó de tal modo que sentí debería compartirla contigo.

“Se asigna una obra particular a cada cristiano.

Dios exige que cada uno sea un obrero en su viña. Has de aceptar la obra que ha sido puesta a tu cargo y has de realizarla fielmente.

‘Si cada uno de vosotros fuera un misionero vivo, el mensaje para este tiempo sería rápidamente proclamado en todos los países, a toda nación, tribu y lengua.

‘Cada verdadero discípulo nace en el reino de Dios como misionero. El que bebe del agua viva, llega a ser un dador. La gracia de Cristo en el alma, es como un manantial en el desierto, cuyas aguas surgen para refrescar a todos, y hace a los que están por perecer, ávidos de beber el agua de la vida.

‘Dios espera un servicio personal de cada uno de aquellos a quienes ha confiado el conocimiento de la verdad para este tiempo. No todos pueden salir como misioneros a los países extranjeros, pero todos pueden ser misioneros en su propio ambiente para sus familias y su vecindario.

‘Cristo se hallaba solo a pocos pasos del trono celestial cuando dió su comisión a sus discípulos. Incluyendo como misioneros a todos los que creyeran en su nombre, dijo: “Id por todo el mundo, predicad el Evangelio a toda criatura.” El poder de Dios había de acompañarlos.

‘El salvar almas debe ser la obra de la vida de todos los que profesan a Cristo. Somos deudores al mundo de la gracia que Dios nos concedió, de la luz que ha brillado sobre nosotros, y de la hermosura y el poder que hemos descubierto en la verdad.”

¡Que palabras tan motivadoras! No todos podemos ir a todos los países físicamente, pero gracias al avance de la tecnología, podemos llegar al mundo entero a través de los medios masivos de comunicaciones. ¡Sí, 3ABN Latino es una herramienta que Dios está usando para llevar el evangelio eterno a millones de personas! Necesitamos tu ayuda. Si tienes un testimonio que quieres compartir, si predicas, si cocinas, si tienes ideas para programas nuevos, comunícate con nosotros. Estas invitado a compartir el conocimiento que Dios te ha dado con el mundo latino.

Idalia Dinzey

## Recetas Deliciosas Ensalada con Pistache

### Ingredientes:

10 tazas de lechuga Boston  
1 lata de mandarinas, escurridas

1 taza de pistaches picados  
1 taza de pasas

### Aderezo:

2 cdas. jugo de limón  
3 cdas. agua 2 cdas de miel

½ cda. sal  
¼ cda. jengibre



### Procedimiento:

En un recipiente grande combine la lechuga, mandarinas escurridas, pistachos y pasas. En la licuadora combine los ingredientes del aderezo y rosee su ensalada. Mezcle bien.