

Gotitas de salud

Para Mayor Salud – Desayune

¿Has tenido problemas de insomnio? ¿Sufres de estreñimiento? ¿Estás aumentando de peso? ¿Te enojas fácilmente? ¿Se te está reduciendo la memoria? Aunque todas estas condiciones y síntomas pueden ser causadas por muchos factores, muchas veces se pueden corregir simplemente desayunando todas las mañanas.

La persona que no desayuna puede sufrir de insomnio debido a la hipoglucemia reactiva. En otras palabras, el azúcar en la sangre tiende a reducir en la noche. En este tipo de insomnio la persona se acuesta muy bien pero se levanta de 2 a 3 horas después sin poder volver a reconciliar el sueño. El cerebro requiere cierto nivel de glucosa en la sangre para poder producir la serotonina. La serotonina es un químico nervioso necesario para dormir. Si usted no desayuna, este químico no se produce en la noche lo que muchas veces causa insomnio.

El no desayunar puede ser una de las causas de la obesidad. La persona que no desayuna se encontrará tentada a comer constantemente sustancias altas en azúcares para controlar el apetito y mantenerse energético. También aumentará el ham-

bre en la noche cuando el metabolismo está lento predisponiendo al aumento de peso.

Muchas veces la irritabilidad y el coraje puede ser debido a un nivel bajo de azúcar si no se desayuna. Muchos estudios indican claramente que el desayuno puede mejorar la memoria y la capacidad selectiva de aprendizaje.

Cuando se levante en la mañana, tome 2 vasos de agua. Media hora después coma un desayuno abundante. Este desayuno debiera consistir de un grano integral como la avena, una proteína como la leche de soya o el tofu, nueces y frutas. Pero no tema si desea comer su cena en el desayuno. No hay que seguir el desayuno tradicional. Haciendo esto su digestión se activará en la mañana y no padecerá de estreñimiento.

¿Cómo saber si comió un desayuno adecuado? Si se mantiene saciado y sin hambre por 5 horas, esto es indicio de que su desayuno fue adecuado y abundante.

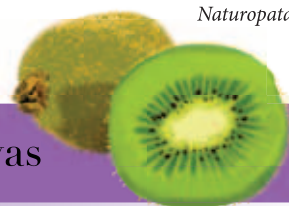
Definitivamente, el desayuno es la comida más importante en del día.

Louis Cruz
Naturopata Certificado



Propiedades Nutritivas

Kiwi



¿Necesitas Vitamina C? ¿Sabías que el kiwi tiene el doble Vitamina C que la naranja?

Además tiene otras propiedades como Fósforo, Magnesio, Cobre, Calcio, Hierro, Potasio, Caroteno, Vitamina B1, B2, B3, B6, y Vitamina E. Produce efectos anticancerígenos, tiene la capacidad antioxidante y anti inflamatoria, mejora el sistema inmunológico y aumenta las defensas en el organismo.

¡Año Nuevo y Presupuesto Nuevo!

Si desea enviarnos un donativo mensual deducible de impuestos, lo puede hacer visitando la página segura de nuestro sitio web 3abnlatino.org. Para su conveniencia puede utilizar cualquiera de las principales tarjetas de crédito. Por favor indique donde desea que su donativo se aplique:

- ♦ Programas Nuevos
- ♦ Equipo
- ♦ Transmisiones en vivo
- ♦ Proyectos en el extranjero

Antes de hacer su donativo, por favor ore para que Dios les guíe en su decisión permitiendo de este modo que Su bendición sea sobre usted y sus finanzas. Además si desea puede escribirnos un correo electrónico a latino@3abn.org.



3ABN Latino
P.O. Box 220, West Frankfort, IL 62896
618-627-4651 • Web: 3abnlatino.org • latino@3abn.org

Noticias y Más de

3ABN

Latino

EVANGELIZANDO CON PODER

MARZO de 2009

¡PREPARÁNDONOS PARA UN FIN DE SEMANA INOLVIDABLE!

En los años recientes ha habido un gran énfasis en la importancia de los Diez Mandamientos. Algunos creen que el decálogo es una guía de consejos morales y que su vigencia esta determinada por las circunstancias más que por un mandato Divino.

Otros creen que los Diez Mandamientos fueron parte de las ordenanzas y preceptos dados a los judíos y que fueron abolidos por Jesus en su muerte en la cruz.

Sin embargo hoy en día los Diez Mandamientos ha cobrado

referimos al Fin de Semana de Los Diez Mandamientos que en este año lo traeremos a Ustedes bajo el nombre “La Ley de la Libertad”. El evento será transmitido vía satélite y a través de nuestras 800 afiliados de cable; además de la red de Internet.

Esta serie será grabada en los Estados Unidos y en Colombia. En los Estados Unidos lo haremos en la hermosa ciudad de Loma Linda, en el soleado sur de California. En Colombia grabaremos este evento en la ciudad de Cali. Habrá música,

una importancia vital puesto que una gran mayoría considera que la ausencia de esta regla de conducta moral esta llevando a nuestra sociedad a una decadencia nunca antes vista.

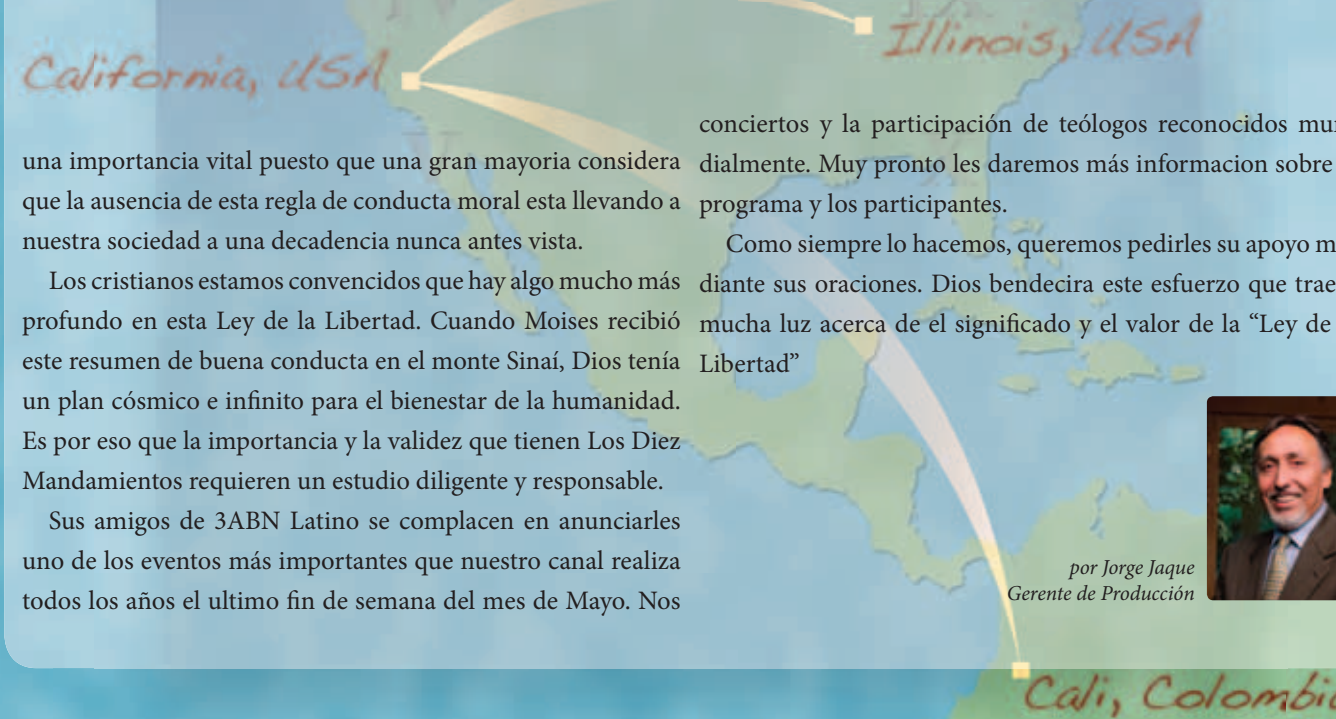
Los cristianos estamos convencidos que hay algo mucho más profundo en esta Ley de la Libertad. Cuando Moises recibió este resumen de buena conducta en el monte Sinaí, Dios tenía un plan cósmico e infinito para el bienestar de la humanidad. Es por eso que la importancia y la validez que tienen Los Diez Mandamientos requieren un estudio diligente y responsable.

Sus amigos de 3ABN Latino se complacen en anunciarles uno de los eventos más importantes que nuestro canal realiza todos los años el ultimo fin de semana del mes de Mayo. Nos

concertos y la participación de teólogos reconocidos mundialmente. Muy pronto les daremos más información sobre el programa y los participantes.

Como siempre lo hacemos, queremos pedirles su apoyo mediante sus oraciones. Dios bendicirá este esfuerzo que traerá mucha luz acerca de el significado y el valor de la “Ley de la Libertad”

por Jorge Jaque
Gerente de Producción



De nuestro Presidente:

Queridos amigos de 3ABN Latino,

Hace poco leí una vez más una declaración que ha sido citada por muchos años “La obra de Dios en esta tierra nunca podrá ser terminada hasta que los hombres y mujeres que forman la membresía de nuestra iglesia, unan sus esfuerzos para trabajar en la obra con los que son ministros y oficiales de la Iglesia”

Recientemente estuve conversando con un anciano de una iglesia ubicada cerca de una de las 120 estaciones de TV de baja potencia que 3ABN posee. Aunque esta estación solo se puede ver con una antena pequeña, me dijo que ya se habían bautizado 15 personas televidentes de 3ABN este año quienes ya forman parte de la membresía de esa iglesia.

¡El pastor, no solo me confirmó esa información sino que añadió que estaba estudiando la Biblia con otros seis televidentes que esperaban ser bautizados en las próximas dos semanas!

Una pareja en Thomasville estado de Georgia en los Estados Unidos, compartió recientemente como ellos habían estado mirando 3ABN por varios años en Sky Angel. Tomando notas de los mensajes acerca de los tres angeles de Apocalipsis 14, expuestos por los pastores Kenneth Cox, Doug Batchelor, David Asscherick y otros mas. Finalmente un día se dijeron ¡“Debemos encontrar una Iglesia Adventista del Séptimo Día y ser parte de este gran mensaje”!

La cadena de televisión de Los Tres Ángeles esta trabajando mas que nunca y con toda dedicación junto a nuestras iglesias locales. Estamos desarrollando planes con el fin de conectar efectivamente a nuestros televidentes con las Iglesias Adventistas de su comunidad. Gracias por su fiel apoyo a 3ABN lo que ayudara a cumplir la profecía en muchas maneras.

¡A Dios sea la gloria!

Jim Gilley



De nuestro Gerente General:

Preparas la tierra, siembras las semillas, le hechas agua, la cuidas, y eventualmente cosechas los frutos de tu arduo trabajo y cuidado. En todo esto eres parte de un proceso milagroso que sería infructífero sin la ayuda de Dios.

El crecimiento de una planta es un proceso maravilloso. Es increíble considerar que una pequeña semilla, aparentemente sin vida y sin ninguna señal en su exterior que indicaría su potencial, puede producir un sinnúmero de frutas o de crecer centenas de pies de altura. ¿Quién puede predecir que esa hojita tan frágil que brota de la tierra pudiera llegar a ser un árbol tan fuerte, tan alto y llegar a proveer un beneficio invaluable a su alrededor y para el mundo?

Lo que ocurre en el mundo natural es similar a lo que ocurre en lo espiritual. En la predicación del evangelio Dios utiliza un proceso similar para cosechar almas para su reino. Puede leer Marcos 4:2-20 y 1 Cor. 3:7. Este ministerio es una herramienta de Dios para ayudar en el proceso de ganar almas para Cristo.

Te invito a orar por este ministerio y por las personas que están recibiendo el mensaje del evangelio a través de nuestra programación. Yo creo que Dios está trabajando en los corazones para obtener una gran cosecha de almas. “Por tanto, hermanos, tened paciencia hasta la venida del Señor. Mirad cómo el labrador espera el precioso fruto de la tierra, aguardando con paciencia hasta que reciba la lluvia temprana y la tardía. Tened también vosotros paciencia y afirmad vuestros corazones, porque la venida del Señor se acerca.” Santiago 5:7-8.

John Dinzey



En Producción... Embellaciendo Tu Carácter

Esta serie fue preparada por el pastor Germán Parra quien desarrolló distintos tópicos tales como: Embelleciendo Nuestra Mente, Embelleciendo Nuestros Ojos, Embelleciendo Nuestras Manos, Embelleciendo Nuestros Oídos y también acerca de Los Diez

Principios de la Belleza entre otros temas que nos ayudarán a construir y embellecer nuestro carácter.

A esta serie especial también aportaron con una ofrenda musical cantantes tales como Fausto Mercado, Lisbeth Melgar, Lucas Hernández y los pianistas Michael Settle y Jill Morikone. Es nuestra oración que puedas recibir la guía de como embellecer tu carácter. Estos temas están disponibles en DVD, por un costo razonable.

Teresa Bonilla
Coordinadora de Producción



Una Nueva Vida en Cristo Jesús

Comenzamos este 2009 con noticias de gran bendición para todos nosotros. Desde Guatemala nos escribió el joven Christopher Estrada para darnos la gran noticia de su bautismo. Dios esta haciendo cosas maravillosas para llegar a todos sus hijos. Nuestro deseo es que tu también aceptes el llamado y permitas que Dios entre en tu corazón.

“Agradezco el envío del libro del Conflicto de los Siglos, les cuento que ya casi lo termino. Me falta poquito, y cada vez que tengo la oportunidad de hablar con alguien, les cuento de lo que aprendo. También les cuento del canal, que es de mucha bendición, pues gracias a 3abn Latino y por la gran misericordia de Jesús, hoy estoy en donde estoy. Soy una nueva persona, tengo un nuevo corazón, y sobre todas las cosas trato de ser imitador de Jesús... Me bauticé, ya soy adventista!”

LO QUE LA BIBLIA DICE ACERCA DE... LA GRACIA

Salvación a través de la gracia de Cristo

Por gracia sois salvos	Efesios 2:8,9
Bástate mi gracia	II Corintios 12:9
La gracia del Señor Jesús nos salva	Hechos 15:11
Siendo justificados libremente mediante Su gracia	Romanos 3:24
La redención mediante las riquezas de Su gracia	Efesios 1:7

La relación que existe entre la ley, el pecado y la gracia

No estás bajo la ley sino bajo la gracia	Romanos 6:14
¿Pecaremos entonces porque no estamos bajo la ley sino bajo la gracia? De ninguna manera	Romanos 6:15
Cuando abunda el pecado sobreabunda la gracia	Romanos 5:20

La gracia disponible para toda la humanidad

La gracia de Dios se ha manifestado a todos	Tito 2:11
---	-----------

La gracia dada a nosotros en Cristo

antes de la fundación del mundo	II Timoteo. 1:9
El cordero fue muerto antes de la fundación del mundo	Apocalipsis 13:8
Noé encontró gracia ante los ojos del Señor	Génesis. 6:8
Israel encontró gracia en el desierto	Jeremías. 31:1-3
La gracia y la verdad llegaron a través de Cristo Jesús	Juan 1:17
La gracia de Cristo Jesús sea con cada uno	II Corintios 13:14
A todos ha sido dada la gracia	Efesios 4:7
Sed fuertes en la gracia que es en Cristo Jesús	II Timoteo 2:1
Lleguémonos confiadamente al trono de la gracia	Hebreos 4:16
Dios al que ama castiga	Proverbios 3:12
Dios al que ama castiga	Hebreos 12:2
Yo reprendo y castigo a todos los que amo	Apocalipsis 3:19

Recetas Deliciosas

Pan con Ajo y Hierbas

Ingredientes

½ taza cebolla picada	1 cda. miel
2 dientes de ajo finamente picados	1½ cda. sal
3 cdas. aceite	1½ cda. tomillo
1½ taza de agua tibia	1 cda. sabia
1 cda. levadura de hornear activada	4-5 tazas harina integral

Procedimiento:

Coloque las 3 cucharadas de aceite en la sartén y salpique la cebolla y el ajo. Cuando la cebolla este cocida “transparente”, retire la sartén del fuego y deje enfriar.

En un recipiente mezcle el agua tibia, levadura activada, miel y sal y deje reposar hasta que burbujee. (unos 15-20 minutos).

A esta mezcla añádale el tomillo y la sabia junto con la mezcla de cebolla, ajo y aceite. Déjelo reposar hasta que burbujee otra vez. Mezcle todo bien. Todo excepto la harina.

Añadir la harina una taza a la vez, formando una masa suave.

Coloque la masa en el área de trabajo ya roseado con harina. Amase aproximadamente unos 5 a 10 minutos. Coloque en un recipiente y cubra con una toalla y deje reposar en un lugar tibio.

Permita reposar hasta lograr que se doble en cantidad unos 30 minutos.

Coloque masa en el molde de hornear y cubra hasta que casi se duplique en tamaño. (unos 20-30 minutos).

Hornee a 350 grados F por unos 45 a 50 minutos.

