

Gotitas de salud

Resolución para el año nuevo: Bajar de Peso

Los días festivos han pasado. Posiblemente se ha dado cuenta que ha aumentado de peso. Quizás ya sufría de obesidad y la situación se le ha agravado en las navidades.

Casi siempre, al comenzar un año, tendemos a hacer promesas de las cosas que vamos a hacer los próximos 364 días. Muchas veces pasa el año y no las cumplimos. ¿Le ha pasado esto? Estoy seguro que en un momento u otro ha tenido esta experiencia.

Quisiera en esta "gotita de salud" darles unas recomendaciones para bajar unas cuantas libras durante este año o por lo menos evitar seguir aumentando de peso. ¿Sabe que la mayor parte de las personas aumentan 5 libras por año? Multiplique ese número por 10 años y verá que sin darse cuenta, en 10 años ¡tendrá 50 libras más!

Si quiere bajar de peso gradualmente, siga las siguientes recomendaciones:

Siempre coma un desayuno abundante y rico en proteínas.

No coma nada entre comidas. Sólo tome agua.

Esperen por lo menos 5 horas entre comidas.



Reduzca la cantidad de almidones y aumente la cantidad de alimentos ricos en proteínas y vegetales verdes oscuros.

Use almidones que sean de índice glucémico bajo. Un ejemplo sería el usar la batata amarilla en lugar de la papa blanca americana. Puedes conseguir una lista más amplia en www.glycemicindex.com (en inglés). <http://nutrinfo.com/pagina/gyt/graficos/glyctabl.pdf> (en español).

Nunca coma después de las 6 PM. Si por alguna razón no lo puede evitar, use algo de fruta o proteína.

30 a 60 minutos de ejercicio diarios 3 veces o más por semana.

Sólo coma alimentos ricos en fibra. Evite aquellos alimentos que sean bajos en fibra.

Si usted sigue estas recomendaciones básicas, podrá mantener un peso adecuado. Sobre toda cosa, guarda tu corazón porque de él mana la vida. "Engordemos" espiritualmente, manteniendo una conexión íntima con Jesús.

Louis Cruz
Naturópata Certificado
gotitasnl@gmail.com



“¿Qué tienes en tu mano?”

Melody, de Howard, Indiana, deseaba hacer algo más para su Salvador, así que donó una inmensa colección de "milk glass" o lozas blancas, de una renombrada marca, que pudimos vender por \$1360.00. ¡Alabamos al Señor, por personas como Melody, que se unen a nosotros para alcanzar a todo el mundo para Jesús! Otras donaciones han sido de casas, vehículos y terrenos. Cada donación que recibimos es usada para llevar las buenas nuevas.

Si tienes algo de valor que te gustaría ver que se use para la predicación del evangelio, por favor contáctanos al 618-627-7021 o envíanos un correo electrónico a latino@3abn.org. Todos los artículos donados, son deducibles de impuestos en los Estados Unidos de Norteamérica.



¿Interesado en enviar una donación?

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. Si le resulta más fácil, puede enviar un cheque o giro postal a nuestras oficinas. Por favor indique dónde desea que su donativo se aplique:

- ◆ Nuevos programas
- ◆ Equipo
- ◆ Transmisiones en vivo
- ◆ Evangelizando con poder

Antes de hacer su donativo, por favor ore para que Dios le 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
618.627.7021 | www.3abnlatino.org | latino@3abn.org



El Espíritu de la vida familiar y el nuevo año



por Jorge Jaque

Hemos comenzado un nuevo año y aunque mal nos pese, esto marca el inexorable paso del tiempo. Sin embargo, también el advenimiento de este ciclo de doce meses es una oportunidad para muchos de "comenzar de nuevo". Lo vemos de alguna manera como una oportunidad más; como una forma de reformularnos la vida y hacer cambios que por alguna razón no pudimos completar durante el transcurso del tiempo que recién se nos "escapó" de las manos.

De alguna manera, tratamos el tiempo como si fuera nuestra propiedad. Nuestro patrimonio al que tenemos derecho, como el hijo prodigo a su herencia. Y así nos pasamos años, lustros, decenios queriendo acomodar nuestras vidas como si estuviere escondido en nosotros el secreto para que todo cambie después del primer día del mes de enero.

Este comienzo de año no será una excepción en la vida de muchos. Sin embargo lo que más debiera importarnos, es que Dios nuestro Señor, está dándonos una oportunidad para un cambio definitivo. Y por qué no empezar por un aspecto que todos debemos prestar cada día más atención: la obra del Espíritu Santo en la familia.

En definitiva, eso es lo que Dios quiere restaurar más que

nada en este mundo. El creó la familia. Por ende Él está interesado en la vida familiar. Y esto es lo que queremos compartir con ustedes, nuestros queridos televidentes.

Hemos invitado a un consagrado siervo de Dios, el Pastor Andrés Portes, a que nos guíe en el comienzo de este año en el estudio de un tema apasionante. Se trata de una serie de temas que lleva como tema principal "El Espíritu de la vida familiar". Con la ayuda de Dios estaremos presentándoles estos temas EN VIVO y en directo desde la iglesia Adventista Ambassador en Fort Lauderdale en el estado de Florida, para todo el mundo hispano durante los días 14 al 29 de enero.

Los tópicos, se concertarán en aspectos como la obra del Espíritu Santo en la familia, enfocándolo desde su aspecto histórico, es decir, comenzando desde antes del diluvio, hasta nuestros días. Habrá testimonios y ejemplos de cómo Dios está guiando a muchos al arrepentimiento.

Recuerden esta fecha: 14 al 29 de enero. Todas las noches EN VIVO, con el Pastor Andrés Portes, presentando la serie de temas: "El Espíritu de la vida familiar".

¡Feliz año nuevo! Les deseamos de todo nuestro corazón, sus amigos de 3ABN Latino.

Conectándonos

En enero no sólo comienza un nuevo año, sino que para un conocido estudiante de la Biblia, Harold Camping, director de Radio Familiar, el año del “Rapto Secreto” profetizado para el 21 de mayo de 2011. Este mismo, había predicho que este evento sucedería el 6 de septiembre de 1994; muchos quedaron chasqueados, esperando en vano.

Otra fecha, que se hizo muy popular por la película 2012, es la predicción que el mundo se acabará el 21 de mayo de 2012, porque esa es la fecha cuando se terminará el calendario de los mayas. Me alegro que nadie que yo conozco, especialmente Adventista del Séptimo Día, esté prediciendo una fecha específica para el regreso de Jesús. Aunque algunos de nuestros fundadores siguieron a William Miller en su predicción que Cristo regresaría el 22 de octubre del 1844, en la historia de la iglesia (que comenzó en el 1860) nunca ha tomado parte activa en establecer fechas.

¡Cristo regresa, y aun las rocas lo anuncian a toda voz, que será muy pronto! Una razón más por la cual 3ABN, en sus múltiples canales, proclama en alta voz las verdades relacionadas con Su regreso.

En cuanto a la hora y el día, Jesús dijo que “nadie lo sabe”, Mateo 24:36.

La clave es la preparación, estar cubiertos con la justicia de Cristo en todo momento, para que ningún creyente se encuentre desprevenido en ese gran evento.

¡Continúa con Cristo hasta que Él venga!



Jim Gilley
Presidente

Estimados amigos y hermanos:

Les deseo un feliz y bendecido año nuevo. El año viejo con todo lo ocurrido ya pasó a la eternidad. Ahora al pensar, sentir y recordar, dediquemos el tiempo para sólo ver el amor de Dios en cada momento vivido. Te invito a recordar una a una las bendiciones de nuestro bondadoso Dios.

Gracias a Él y a vosotros, cada día del año 2010 la señal de 3ABN Latino se transmitió a los satélites y llegó a millones de hogares a través de antenas parabólicas, un canal local, o vía la Internet. Alabamos a Dios porque durante el año 2010 fuimos bendecidos con más de cien nuevos afiliados de compañías de cable. Ahora estamos presentes en más de 900 empresas de cable. La obra de predicar el evangelio continúa avanzando. ¡Gloria sea a Dios!

Dentro de las limitaciones humanas, no podemos reportar cuantas almas fueron impactadas por nuestra programación; pero para nosotros siempre es un inexplicable gozo leer sus testimonios y conocer que algunos han dado el paso del bautismo como resultado de ver la programación de 3ABN Latino.

Te invito a entrar en un año nuevo con la ferviente resolución de avanzar hacia adelante y hacia arriba. Ten por blanco honrar a Dios en todo, siempre y por dondequiera. Proponte llevar siempre contigo el ambiente del cielo, para que todos sientan la influencia de tu unión con Cristo.

Nuevamente muchas gracias por tus oraciones y apoyo durante el año pasado y por favor continúen orando por nosotros durante el año 2011, para que Dios siga usando a 3ABN Latino para ganar almas para Su reino.



John Dinzey
Gerente General

En producción



ENFOQUE TEOLÓGICO

Un nuevo año, un nuevo comienzo, una nueva oportunidad mas para darle gracias a Dios por todas sus bendiciones y por nuevas producciones que nos complacemos en traer a su pantalla.

ENFOQUE Teológico es un programa de corte teológico doctrinal en el que se analizan diferentes temas encontrados en las Sagradas Escrituras.

Conducido por el Pastor Richard Piñero, con el aporte de profesores de Biblia y teólogos, además de entrevistas y opiniones recogidas en la calle, este programa presentará respuestas sencillas a temas profundos.

Teresa Bonilla
Coordinadora de Producción



¡Anuncio especial!

EN VIVO

con el **Pastor Andrés Portes**

Campana: “El Espíritu de la vida familiar”

Del 14 al 29 de enero 2011

De 8:30 - 9:30 p.m. hora del este

7:30 - 8:30 p.m. hora centro

Iglesia Adventista Ambassador

Fort Lauderdale, Florida

Invite a sus vecinos, amigos y compañeros a su casa o iglesia para disfrutar de la provisión de Dios para nuestras familias.



Testimonios

Adiario recibimos cientos de llamadas con diferentes pedidos de oración, preguntas bíblicas y agradecimientos. Actualmente ocho pastores, de los cuales dos son bilingües, están atendiendo estas llamadas.

Hace poco se recibió una llamada de un joven que contaba la historia de su vida en forma breve....

“Cuando era pequeño en Puerto Rico, recuerdo que mi mamá me llevaba a la iglesia y me gustaba. Por alguna razón, que como niño no entendí, mi mamá se mudó conmigo a la ciudad de Nueva York. Mi papá se quedó en “la isla”. Allí crecí en la ciudad y como joven quise probar todo lo que estaba a mi alcance... a gozar la vida... anduve por muy malos caminos, drogas, cárcel... hoy vivo en el estado de Washington y en un momento, sin querer, me llamó la atención un canal que encontré... 3ABN... mi mente voló a mi niñez, recordando todos los momentos lindos. Comencé a estudiar y a meditar

todos los versículos que presentaban los predicadores y sentí como el Espíritu Santo me llamaba a regresar a esos caminos que mi mamá me había enseñado. Gracias a 3ABN volví a aceptar a Jesús como mi Salvador personal y ahora por favor, necesito que me digan cómo puedo hacer para que mi papá en Puerto Rico pueda ver 3ABN Latino y alguien lo visite urgente, no quiero que mi papá esté perdido...”

Fue tarea del departamento pastoral orar con él y buscar las personas y teléfonos para que el pedido de este joven se pudiera hacer una realidad.

Quedaron muy grabadas las palabras del joven... “Gracias a 3ABN volví a aceptar a Jesús como mi Salvador personal”.

Gracias a sus oraciones y apoyo, esta es una realidad que se vive muy a menudo en la “Línea de Oración”. ¡Alabado sea nuestro maravilloso Dios!

Una conexión divina

Me maravillo cada día al escuchar tantos testimonios de personas que reconocen como Dios ha obrado en sus vidas en momentos cuando más los necesitaban. Es muy interesante como Dios realiza conexiones Divinas y en estos testimonios presentados, han sido por medio de 3ABN Latino.

Si las cosas que te han sucedido a través de los años, buenas o desafortunadas, de algún modo te llevaron más cerca de Dios, no dudo ni por un momento, que Él mismo orquestó todo el escenario. Dios tiene sus ojos puestos en ti, Él paciente espera que vengas a él, no importa el tiempo.

A veces me pregunto si algunos de nosotros realmente sabemos cómo nuestras vidas impactan a los que nos rodean, o a los que siguen después de nosotros. Piensa en ello. ¿Le das importancia a los eventos diarios en tu vida? Probablemente

no. Pero la oración de fe que ofreciste a Dios en esa prueba que enfrentaste ayer, está cambiando tu vida hoy. La fragancia de tu misericordia extendida a un amigo en apuros, aún persiste en la vida de esa persona. ¿Y sabes? Dios quiere usar tu tiempo, tu trabajo y la oración para cambiar las vidas de los que te rodean. Nunca sabes en qué momento puedes tú ser una conexión Divina. Dios lo sabe, y se deleita en lo que puede hacer contigo. El efecto dominó de la vida afecta a más de los que te puedas imaginar! Dios se deleita usando vidas rendidas a su voluntad. ¡Él toma tus ofrendas pequeñas y las reproduce en proporción de su gracia, increíble!

Gracias Señor por que 3ABN es hoy una conexión Divina. AMEN.

Pr. Norberto Liernur
Departamento Pastoral

