

## Gotitas de salud

### El Tomate Cocido – Un remedio efectivo para los problemas de la próstata

Los riesgos de cancer y problemas de la próstata aumentan mientras el hombre avanza en edad. La hinchazón de la próstata (hiperplasia prostática benigna) es raro en hombres menos de 40 años de edad pero es más frecuente en hombres sobre los 50 años de edad.

Diferentes hábitos de estilo de vida pueden favorecer la hinchazón de la próstata. Hábitos como el comer alimentos altos en grasa saturada especialmente de origen animal, y el acostarse tarde en la noche son solo dos ejemplos de factores de estilo de vida que promueven problemas en la próstata.

Ciertos alimentos protegen contra los problemas de la próstata. Un ejemplo de estos es el tomate. El tomate es uno de los alimentos naturales que contienen una gran cantidad de Licopeno. El Licopeno funciona como un antioxidante para la próstata. El Licopeno previene que la información genética de la próstata se altere causando la transformación de las células normales a células cancerosas. Se recomienda que se consuma

un mínimo de 35 mgs. por día.

La Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard recomienda que se consuma de 7 a 10 veces por semana alimentos ricos en Licopeno.

Un tomate contiene 3.7 mg de Licopeno.

Un vaso de jugo de tomate contiene 25 mgs,

Dos cucharadas de pasta de tomate contiene 13.8 mgs,

½ taza de salsa de espagueti contiene 28.1 mgs y

¼ de taza de salsa de tomate contiene 8.9 mgs

de licopeno.

El melón de agua también es alto en licopeno.

Dios ha provisto en los alimentos naturales lo necesario para mantenernos saludables. Todas nuestras necesidades fisiológicas pueden suplirse con fuentes naturales.

Louis Cruz  
Naturopata Certificado



### Propiedades Nutritivas Grosella roja

Alto contenido en vitamina C parecido a la naranja y el kiwi, y vitamina B. Es un excelente antioxidante, contiene un ácido que ayuda a neutralizar los efectos cancerígenos del humo del cigarro. Además contiene potasio que ayuda a bajar la presión arterial. Buen protector contra el cáncer, la gota, la anemia, y la artritis.

## ¿Interesado en Enviar un Donativo?

Si desea enviarnos un donativo mensual deducible de impuestos, lo puede hacer visitando la página segura de nuestro sitio web [3abnlatino.org](http://3abnlatino.org). Para su conveniencia puede utilizar cualquiera de las principales tarjetas de crédito. También puede enviar un cheque o giro postal a nuestras oficinas si así se le hace mas conveniente. 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 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](mailto:latino@3abn.org).



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

NOVIEMBRE de 2009

## EVANGELIZANDO CON PODER DESDE CHICAGO

por Jorge Jaque

Cuando empezamos a planear la serie de campañas bajo el lema *Evangelizando con Poder*, nos preguntamos: ¿En qué ciudad debiéramos comenzar? ¿Cual será el plan de Dios para este evento? La respuesta no se hizo esperar. Debemos empezar en la ciudad más cercana a nuestros estudios y luego expandirnos a otros lugares mas alejados. Es por eso que Chicago fue en el lugar elegido para comenzar.

Así es amigos, bajo el titulo TRANSFORMADO y con la participación de Juan Cubero como evangelista invitado, estaremos en la Iglesia Hispana Central de Chicago desde los días 11 al 14 de Noviembre del 2009. A continuación les damos algunos detalles de TRANSFORMADO para que empiecen a hacer planes de participar e inviten a otros a disfrutar de este evento.

En primer lugar las transmisiones serán en vivo por lo tanto quienes así lo desean podrán unirse a nosotros vía satélite,

Internet o cable en donde 3ABN Latino esta presente. También tendremos un sistema interactivo de preguntas y respuestas vía Skype. Aunque este evento no es únicamente para los jóvenes, tiene como objetivo motivar a la juventud y también a todos aquellos que buscan ser “transformados” de corazón.

En cuanto a Juan Cubero.



Juan Cubero

El es de origen puertorriqueño y está dedicado por completo a la tarea de predicar y compartir su impresionante testimonio de cómo Dios transformó su vida. Juan era esclavo de las drogas y estaba sumido en una vida sin sentido cuando Jesús lo rescató y cambió su corazón. Estamos seguros que Dios lo usará poderosamente para tocar a muchos que están buscando una nueva vida.

La música estará a cargo de Camille Aragonés quien expresa con fervor y pasión su amor por Jesús a través del canto. Tendremos también la participación de otros jóvenes y adultos que apoyarán con su presencia este reavivamiento joven.

A nuestros amigos en Chicago les invitamos a que vengan a participar como audiencia en esta fiesta espiritual y a nuestros televidentes en todo el mundo a que se unan a través de la señal en vivo de 3ABN Latino en los siguientes horarios:

Miercoles 11	7:30 PM	Hora Centro
Jueves 12	7:30 PM	Hora Centro
Viernes 13	7:30 PM	Hora Centro
Sabado 14	11:00 AM	Hora Centro
Sabado 14	7:30 PM	Hora Centro

Envíen sus preguntas o comentarios a:

[transformado@3abn.org](mailto:transformado@3abn.org)

¡Evangelizando con Poder desde Chicago!

## De nuestro Presidente:

Apreciado amigo de 3ABN,  
La Biblia habla acerca de la cosecha, y Jesús dice que ésta llega cerca del fin del mundo (Mateo 13:39). El le dijo a Sus discípulos en Mateo 9:37, “A la verdad la mies es mucha, mas los obreros pocos.” En Apocalipsis 14:15, después del mensaje de los tres ángeles, aparece un cuarto ángel, diciendo en alta voz, “siega; porque la hora de segar te es venida, porque la mies de la tierra está madura.”

Creemos que estamos viviendo en el tiempo de “la cosecha” el cual se menciona en Apocalipsis 14, y es por eso que estamos ansiosos por que los primeros 13 versículos sean llevados al mundo. Ellos contienen el mensaje de los tres ángeles que habla acerca de la proclamación del evangelio eterno.

¡Espero con ansiedad la cosecha! Hay millones de personas que ven 3ABN y muchos están aceptando las verdades bíblicas que allí se presentan. Cuando llegue el tiempo de la cosecha, los creyentes van a ser arrebatados en las nubes con Cristo y Sus ángeles, y allí los conocerás por primera vez.

“¿Cómo conociste estas verdades?” preguntará, y no deberás sorprenderte por su respuesta, “¡Las escuchamos a través de 3ABN radio y televisión!” Entonces conocerás el verdadero gozo de ser colaborador con Dios y con este ministerio –al llevarles la salvación y la vida eterna a través de nuestro Señor Jesucristo. ¡Vamos a continuar luchando al proclamar el evangelio eterno!

¡A Dios sea la gloria, por lo que ha hecho, y continúa haciendo!



Jim Gilley

## De nuestro Gerente General:

Estimados amigos y hermanos:  
Escrito está, “Pero Dios muestra su amor para con nosotros, en que siendo aún pecadores, Cristo murió por nosotros.” Romanos 5:8. Este maravilloso versículo nos habla del amor incomparable de Dios.

El glorioso Evangelio, el mensaje del amor redentor de Dios, debe llegar a todo el mundo. Los que están en las tinieblas del error han sido comprados con la sangre de Cristo. Ellos son el fruto de sus sufrimientos, y debemos trabajar por ellos. Que lastima que aun no podemos comprender totalmente el interés que el Padre, el Hijo, el Espíritu Santo, y los ángeles tienen en que el evangelio llegue a todo el mundo.

En Lucas 15:7 se nos habla del gozo que hay en el cielo cuando un pecador se arrepiente. Para nosotros es un privilegio causar gozo en el cielo a causa de nuestra labor en 3ABN Latino. Miles y millones de personas reciben el mensaje de Dios a través de nuestra programación diaria. Para complementar este esfuerzo diario estamos organizando, por fe, varias campañas evangelísticas bajo el lema Evangelizando Con Poder. Y cuando decimos eso, nos referimos al poder del Espíritu Santo. Vea Hechos 1:8.

Le invito a hacer algo para añadir al gozo del cielo en su círculo de influencia, al ayudar a otros a conocer las buenas de salvación por medio del sacrificio de Cristo Jesús. También, le invito a ser un compañero de trabajo por las almas que pueden recibir la señal de 3ABN Latino. Usted puede ser un compañero por medio de sus oraciones, apoyo financiero, y dando a conocer a otros sobre nuestra programación. Así podemos colaborar juntos para causar gozo en el cielo.



John Dinzey



## En Producción... Diálogo Abierto

Un programa que invita a tener una conversación sobre distintos tópicos tales como finanzas, libertad religiosa entre otros, con el propósito de educar y orientar a nuestra tele audiencia. Jorge Jaque, el conductor de este programa le invita a que no deje de sintonizar 3abn latino para tener un diálogo abierto.



Teresa Bonilla  
Coordinadora de Producción

## LO QUE LA BIBLIA DICE ACERCA DE... LAS PROMESAS DE DIOS

### Promesas de Dios –el Padre

Dios tiene y da vida eterna	I Juan 5:11-13
Dios amó tanto al que cree, ofreció vida eterna	Juan 3:16
Sabéis que tenéis vida eterna	I Juan 5:13-15
El Señor es Poderoso, Él salvará	Sofonías 3:17
Dios cumple su compromiso	II Timoteo 1:12
Buscad primeramente el reino de Dios,	
Lo demás vendrá por añadidura	Lucas 12:31
Dios limpia las lágrimas,	
No más muerte, sufrimiento	Apocalipsis 21:4
El ángel del Señor acampa y protege	Salmo 34:7
El Señor es mi ayudador	Hebreos 13:6
No temáis, yo estoy con vosotros	Isaías 41:9 y 10
Fiel y Justo para perdonar y limpiar	I Juan 1:9
Dios es nuestro amparo y fortaleza	Salmo 46
No os olvidéis de sus bendiciones	Salmo 103:2-6
Dios es mayor que el que está en el mundo	I Juan 4:4-19
Dios puede dar más que lo que pedimos	Efesios 3:20
La paz de Dios confortará nuestro corazón	Filipenses 4:6 y 7

### Promesas de Jesús

Jesús ascendió y regresará	Hechos 1:11
Vendré otra vez	Juan 14:2 y 3
Vendrá, todo ojo le verá	Apocalipsis 1:7
Su venida será falsificada	Mateo 24:25-27
Venid...cansados...descansad	Mateo 11:28-30
Traed todas vuestras cargas...Él cuida	I Pedro 5:6 y 7
El que a Mí viene no le echo fuera	Juan 6:37
Heredad el Reino	Mateo 25:34
Más que vencedores con Él	Romanos 8:35-37

Él puede libraros de la caída	Judas 24
Donde abunda el pecado, la gracia es más abundante	Romanos 5:20
Mi gracia es más que suficiente para ti (Pablo)	II Corintios 12:9

### Diversas Promesas

Promete nuevos cielos y tierra	II Pedro 3:13
No os preocupéis por la vida, comida, cuerpo, vestido	Lucas 12:22-30
Vosotros sois más valiosos que las aves	Mateo 10:28-33
No os preocupéis por qué habréis de decir	Mateo 10:18-21
No penséis qué vais a decir	Marcos 13:11
Todo resultará para bien	Romanos 8:28
Ninguna tentación es muy grande	I Corintios 10:13
También te libraré de la tentación	Apocalipsis 3:10
Por gracia sois salvos	Efesios 2:8 y 9
Paz, confiad, yo he vencido	Juan 16:33
Ninguna plaga os vendrá	Salmo 91
El sol brilla para todos	Mateo 5:43-45

### Las Promesas a las Siete Iglesias

A Éfeso –te doy a comer del árbol de la vida	Apocalipsis 2:7
A Smyrna –no tengas miedo de estas cosas	Apocalipsis 2:10 y 11
A Pérgamo –te daré de comer del maná escondido	Apocalipsis 2:17
A Tiatira –no te permitiré más cargas	Apocalipsis 2:24-29
A Sardis –vencedores, vestidos blancos	Apocalipsis 3:5
A Filadelfia –también te cuidaré	Apocalipsis 3:10-12
A Laodicea –de daré que te sientes conmigo en mi trono	Apocalipsis 3:18-22

## Recetas Deliciosas

### HAMBURGUESA DE CALABAZA

#### Ingredientes:

Licue hasta que este cremoso:  
2 ½ tazas de agua  
½ taza - semilla de girasol  
½ taza de nueces (walnuts)  
½ taza - nueces (pecan)

#### Luego añade y licue:

1 ½ cdita. - ajo en polvo  
1 cda. - cebolla en polvo  
1 cdita. - salvia  
1 cda. - sal de cebolla  
2 cdita. - orégano  
½ cdita. - romero en polvo  
1 cdita. - sal  
2 tazas de calabaza (butternut) horneada



#### Procedimiento:

Vierta la mezcla en un recipiente y añada 2 tazas de avena rápida y 1 lb. - tofu majado. Mezcle bien y deje reposar por 10 minutos. Luego forme la mezcla en forma de hamburguesas. Cocínelas en un sartén de plancha por 10 minutos en ambos lados.