

Gotitas de salud

Un Promotor de Cáncer de la Próstata – Los Lácteos – ¡Sí la leche!

Mientras el hombre avanza en edad, especialmente después de los 50 años de edad aumentan los riesgos a cáncer de la próstata. Aproximadamente el 30% pueden ser hombres de 30 años de edad mientras que el 70% son mas de 70 años de edad. La incidencia de cáncer de la próstata es de 200 hombres de cada 100,000.

Existen evidencias de que una nutrición adecuada es de suma importancia en la prevención de cáncer de la próstata. Se ha comprobado que sustancias alimenticias como el tomate cocido, los carotenoides de la zanahoria, los vegetales crucíferos como el brócoli y el repollo, los alimentos ricos en vitamina E, selenio, omega-3, y soya pueden reducir el riesgo de cáncer de la próstata.

A la misma vez existen otros alimentos que pueden estimular el desarrollo del cáncer prostático. El uso inadecuado del calcio, altas dosis de zinc, la grasa saturada, las carnes a la parrilla son alimentos que pueden aumentar el cáncer de la próstata. Pero un alimento que muchos no toman en cuenta es el consumo de la leche en grandes cantidades.

Estudios han indicado que hombres que consumen mas de

2 vasos y medio de leche al día están aumentando el riesgo de cáncer de la próstata. Una de las razones que se nos da en la literatura médica es que la leche tiene una sustancia llamada IGF-1 (insulin growth factor 1) que traducido al español es el “factor insulínico de crecimiento tipo 1”. Parece ser que esta sustancia estimula el crecimiento de células que ya están en el proceso maligno.

Indiscutiblemente es mejor mantener una dieta natural tal como lo prescribe Genesis 1:29 que consiste en vegetales, frutas, granos integrales y nueces. Sustituya la leche con vegetales o verduras altas en calcio como lo son las verduras de color verde oscuro.

Si por alguna razón usted prefiere seguir usando productos lácteos, se recomienda que se utilice un vaso o menos de leche para evitar el cáncer de la próstata. El riesgo aumenta solo cuando se consume más de 2 vasos y medio al día.

Mientras mas natural usted coma, mas posibilidad tendrá de mantenerse saludable.

Louis Cruz
Naturopata Certificado



Propiedades Nutritivas Plátano

Son muy nutritivos al consumirlos obtienes vitamina B6, C, Acido fólico, potasio, carbohidratos, fibra, biotina. Tiene la cualidad de purificar y desintoxicar ayuda a tener la mente más clara.

¿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. 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.



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

OCTUBRE de 2009

DEJE LA MARIGUANA POR EL AGUA DE VIDA

por Idalia Dinzey

¡Fumando Mariguana y mirando la programación de 3ABN Latino! Créanlo o no, esta es la historia de José, quien un día llegó a los pies de Jesús viendo los programas de 3ABN Latino.

José es cuarta generación de alcohólicos en su familia. Un día, después de vivir sin rumbo en Nueva York decidió regresar a su país natal, Puerto Rico. Sin embargo siguió encadenado a los vicios. Este es parte de su impresionante testimonio.

“En cierta oportunidad en el 2007, exactamente dos años atrás, cuenta José, vi en un programa de ustedes en que alguien estaba hablando del ‘agua’ y de la importancia de beber agua. Pero la manera en que ustedes estaban hablando, asumí que

presiva, a la vez que estaba preocupado por mi situación económica y social. En las noches, después de mis aventuras en la delincuencia y el crimen organizado sentía la necesidad de buscar su canal. Fue así como encontré al Pastor Doug Batchelor y a otro Pastor hablando de Levíticos 11 y las carnes que no son limpias. Escuché los predicadores hablar de cómo Jesús habla a través de la Biblia. Tuve la oportunidad de ver y seguir atentamente con papel y lápiz a la mano, programas como Escrito Esta y Respuestas Bíblicas.”

“Como tengo buena memoria, comencé a memorizar versículos de la Biblia. El Espíritu Santo trataba de hablarme pero yo volvía a caer en el vicio del alcohol, la mariguana o la pornografía, rechazando así la voz del Espíritu Santo, pero no dejaba de ver los programas que presentaba 3ABN Latino.”

“En una ocasión el Pastor Esteban Bohr estaba predicando y nos invitó a que aceptáramos a Jesús. Y así lo hice. Pero caí otra vez en los vicios. Un día recibo una llamada de un amigo a quien quiero como hermano. ¡Dios había transformado su vida! ¡Que cambio! El me dijo, ‘Busca a Dios. No importa en cual religión lo busques pero busca a Dios.’ Antes de su transformación mi amigo era un muchacho muy malo. Así que pensé: ¡si Dios puede transformar a una persona como mi amigo, seguramente hay esperanza para mí!”

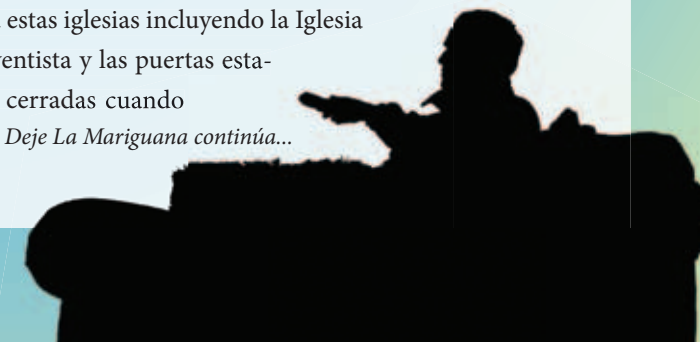
“Este buen amigo oró por mí con un grupo de otros creyentes, todos ahora hermanos en Cristo. ¡Hasta ayunaron por mí! Poco después, sentí el deseo de visitar una iglesia. Fui a una y estaba cerrada. Fui a otra y también estaba cerrada. Regresaba a estas iglesias incluyendo la Iglesia Adventista y las puertas estaban cerradas cuando

Deje La Mariguana continúa...



estaban vendiendo ‘agua’. Pero el programa continuó y no se vendía agua. De lo que en realidad estaban hablando era de cómo conocer a Jesús, el ‘Agua de la Vida’.

“Aunque seguía fumando mariguana, tomando licor y manteniendo mi adicción a la pornografía, sentía curiosidad de seguir mirando sus programas. Yo era una persona muy de-



De nuestro Presidente:

Apreciado compañero de 3ABN,
¡Muy rara vez pasa una semana en la cual yo no firme uno o más contratos con compañías de Cable para 3ABN Latino, en países alrededor del mundo donde el idioma que se habla es español! Nos maravilla cómo Dios ha bendecido a John Dinzey y su equipo, el cual incluye su fiel esposa, Idalia. Más de 800 compañías de Cable incluyen en su lista de canales a 3ABN Latino, y ese número continúa creciendo cada día.

Cuando nuestros oradores y predicadores visitan otros países, o aún aquí en Estados Unidos, en muchas ocasiones son detenidos en las calles por alguien que los reconoce por haberlos visto a través de 3ABN Latino. El impacto que esto tiene con el Evangelio es enorme. Una de las razones principales por las que tenemos la ansiedad de cambiar todas nuestras 120 estaciones de baja potencia a la señal digital es porque esto nos ofrece el potencial de tener cuatro canales en donde antes teníamos solamente uno. Permitirá que se transmita el mensaje de los Tres Ángeles de Apocalipsis 14 tanto en español como en inglés. ¡Imagínense lo que significaría para las congregaciones en donde se habla español tener 129 canales en su idioma, a través de todo Estados Unidos!

¡Extendemos nuestros mejores deseos a este canal y le pedimos a Dios que ellos, juntamente con el canal 3ABN Inglés, puedan presentar este mensaje tan efectivamente que todo el mundo pueda ser alcanzado antes que se cumplan muchos más años!

¡A Dios sea la Gloria, Él ha hecho grandes cosas –y continuará haciéndolas!
Mantente con Cristo,

Jim Gilley



De nuestro Gerente General:

Estimados amigos y hermanos:
Jesús refiriéndose a El mismo dijo, “Porque el Hijo del hombre ha venido para salvar lo que se había perdido.” Mateo 19:11. En otra ocasión dijo, “Porque el Hijo del hombre vino á buscar y á salvar lo que se había perdido.” Lucas 19:10.

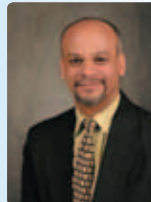
Para ilustrar esa realidad Jesús relató la parábola de la oveja perdida (Mateo capítulo 18). En esa parábola Jesús trató de ayudar a sus oyentes a entender que Dios ama al pecador. La parábola habla de la preocupación de un pastor de ovejas por una sola oveja perdida. Aunque tenía noventa y nueve en el redil salió a buscar la oveja perdida. El pastor se arriesgó y sacrificó hasta que encontró y rescató a la oveja perdida.

Jesús continúa haciendo lo mismo en estos días. Una de las herramientas que usa para lograr eso es 3ABN Latino. La historia de Benjamín es muy parecida a esa historia. Por casi diez años el estaba perdido en el mundo. Se alejó de Dios y pensaba que nunca iba a regresar. Pero el amor de Dios es incomparable, y durante ese tiempo Dios estaba tratando de rescatarlo.

Benjamín dice que donde el estaba ubicado la señal de 3ABN Latino no debería llegar a ese lugar. Pero, ahí estaba la señal como un llamado de Dios para que su hijo Benjamín regrese a Sus brazos de amor. Benjamín regresó a Dios y fue bautizado nuevamente.

Sus oraciones y donativos hacen posible que Dios pueda continuar usando a 3ABN Latino como una herramienta para buscar y salvar a los perdidos. Muchas gracias.

John Dinzey



En Producción... Viva en Abundancia

Como el título lo sugiere este programa se enfoca en tocar temas que serán de ayuda para tener una mejor salud, por ende tener una mejor calidad de vida. Además se estarán demostrando recetas sencillas, deliciosas pero sobre todo muy nutritivas que las podrán aprender en la comodidad de su hogar.

Manuel and Esther Alva son algunos de los expositores de este programa quienes compartirán de su experiencia y conocimiento para promover la buena salud.

No dejen de sintonizar 3abn latino que cada vez, traerá mejor programación para usted.

Teresa Bonilla
Coordinadora de Producción



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

Dios es misericordioso

El Señor es misericordioso	Salmo 103:1-22
Dios es misericordioso y bondadoso	Éxodo 34:6 y 7
Dios, Padre de la misericordia	II Corintios 1:3
Dios, listo para perdonar... misericordioso	Nehemías 9:17 y 31
Dios, abundante en misericordia	Salmo 86:15
Misericordioso y lento para la ira	Joel 2:13
El señor está lleno de misericordia y ternura	Santiago 5:11

La relación que hay entre la humanidad y la misericordia

Sed misericordiosos,	Lucas 6:36
el Padre tiene misericordia	Hebreos 4:16 y 16
Venid con valor...obtened misericordia	

Deje La Mariguana continúa...

yo pasaba por ahí.

“Pero la predicación de Jesús y de cómo fue golpeado por mí, sentía que no merecía tal regalo. No me perdonaba, Me sentía muy culpable. En ese tiempo acepte la verdad del Sábado y perdí mi empleo por negarme a trabajar en ese día. Me enojé mucho con la persona quien me despidió, pero ahora sé que fue el plan de Dios.

“Dios usó a esa persona de una manera muy especial. El me dijo lo siguiente: ‘eres adventista, ¿verdad? ¿Por qué no indicaste eso en tu solicitud de empleo?’ Bueno, dije, es que soy nuevo y todavía no me bautizo. ‘Pero se supone que tu debes anunciar a Dios. Debes hacer conocer sus obras en tu vida y no lo hiciste. Lo has estado negando en vez de dar la frente por El ya que El dio su vida por tí.’ Esto me despertó y fue lo que me ayudó a expresar y compartir mi experiencia con Dios. De ahora en adelante estaré compartiendo la grandeza de Dios con todo el mundo.

“Un día mi novia vio el número de 3ABN Latino en mi celular y pensó que era un código secreto para una chica. Para convencerla le presenté a 3ABN Latino. La programación no le impactó de la manera que sucedió conmigo, al contrario, ella pensó que yo estaba loco. No podía entender como este

canal me había impresionado tanto. Un día empezó a ver la programación y lo sigue haciendo hasta hoy. Ahora esta tomando estudios bíblicos. Mi mamá también esta estudiando la Biblia y ahora un muchacho adicto a la cocaína, quien Dios puso en mi camino para testifi carle, y le he podido ayudar a dejar las drogas por completo, también está tomando estudios bíblicos.

“Todavía no me he bautizado pero deseo hacerlo muy pronto. Quiero vivir para Jesús y deseo algún día poder ser un evangelista para alcanzar a la juventud que está perdida.”



Recetas Deliciosas

GALLETITAS DE MAPLE Y NUECES

Ingredientes:

Coloque en un recipiente, mezclando bien:
2 ½ tazas - nueces molidas. Walnut o/pecans (o mezcladas)

½ cedita. - sal

1 ½ taza de harina integral fina

Luego añada: ¾ taza maple syrup

2 cditas. - vainilla

Procedimiento:

Mezcle bien nuevamente hasta que este húmeda. Forme las galletitas. (Mójese las manos, forme bolitas, Y aplástelas) Si desea puede aplicar en el centro su mermelada favorita, o una nuez.
Hornee a 340 por 15 minutos.

