



Una publicación de la oficina de Educación
Pastoral y de Liderazgo Hispano (HPLE),
The Mennonite e Iglesia Menonita Hispana

¡Bienvenidos al *Meno Acontecer* de Febrero 2011!

Suscríbase gratis en:

menoacontecer@themennonite.org

Encuentre los números anteriores en:

www.MennoniteEducation.org/MenoA

¡Saludos en Cristo!

Un reciente artículo de Glen Llopis titulado ¿Dónde Están los Líderes Hispanos? publicado en aol noticias, menciona que “La encuesta más reciente del Pew Hispanic Center reveló que el 74% de las personas no conoce o no cree, que actualmente exista un líder importante entre los hispanos en los Estados Unidos.” Y continúa el periodista diciendo que “esto es preocupante, si consideramos que los hispanos son la minoría mayoritaria y la población de más rápido crecimiento en los Estados Unidos”. De inmediato nos surge la pregunta ¿Cuál es el problema? o ¿Por qué? El artículo agrega que después de una encuesta de casi cuatro años el Centro de Liderazgo Hispano descubrió tres causas mayores. “En primer lugar, los hispanos combaten el abismo que existe entre la asimilación y la autenticidad. En segundo lugar, los hispanos no confían en otros y menos aún en sí mismos. Finalmente, los hispanos en los Estados Unidos no



han activado totalmente las características naturales que poseen para maximizar sus capacidades de liderazgo.” En parte, las causas de tales anomalías se generan en el pasado por las guerras, la corrupción política y económica enfrentada en sus países de origen. Lo interesante de esto, es que por su apatía a involucrarse en las comunidades pensando que pronto regresarán, los hispanos han creado sus propias barreras. El artículo añade, “Durante demasiados años, los hispanos han jugado el papel de víctimas en lugar de ser un recurso para los nuevos tipos de oportunidades.” ¡Que interesante cuadro!

Ahora, ¿Qué podríamos decir nosotros del liderazgo cristiano? Me da la impresión que la situación es parecida en varios aspectos. Entre la asimilación y la autenticidad está el problema de la identidad. Hay muchos líderes que no están seguros cuál es su identidad y se mueven buscándola, de denominación en denominación o se hacen independientes con una mezcla de doctrina que ni ellos mismos entienden. No tienen transparencia y viven buscando un lugar jugando el papel de víctimas. Desafortunadamente, o afortunadamente para ellos, encuentran seguidores, que sin mejor instrucción, les acompañan en sus sendas erradas. Una característica común es su creencia dogmática cerrada, que les impide pensar por sí mismos, y prefieren creer lo que alguien les dice que deben creer.

Al escudriñar la Escritura, esta nos muestra el modelo establecido por Cristo, para que su iglesia sea el agente transformador que el mundo nece-

sita. Hay demasiada gente confundida, buscando soluciones a sus problemas y no las pueden encontrar. La iglesia fue encargada de ser luz, al que vive en la oscuridad de una vida sin Dios. La iglesia fue llamada a dar dirección. La iglesia fue llamada a mostrar la senda viviendo en ella; por esto creemos que Jesús es el centro de nuestra fe, que la comunidad de fe es el centro de nuestras vidas, y que la reconciliación es el centro de nuestra tarea.

¡Adelante hermandad, que el Señor nos ayude a ser fieles seguidores de Cristo y Siervos del Dios altísimo que habita entre nosotros por su Espíritu!

RB por el equipo de HPLE

¿Tiene algo de su congregación, para contar a los lectores de esta publicación? ¿Tiene proyectos que requieren oración? ¿Cuáles son sus peticiones? Envíenos un correo electrónico, o denos una llamada telefónica, déjenos un mensaje en: menoacontecer@themennonite.org

Nuestra oficina de Educación Pastoral y del Liderazgo Hispano (HPLE) está para servir a la iglesia menonita, por tanto no dude en contactarnos. El teléfono de nuestra oficina en Goshen es el (574) 642-3164, el número gratuito para la denominación, donde le atienden en español es el 1-877-665-6662. Mi email es rafaelb@mennoniteeducation.org

Por supuesto, si usted desea mayores detalles, puede entrar en nuestro sitio web www.MennoniteEducation.org y presionar la barra azul que dice "En Español"

Rogamos sus oraciones por el trabajo que Dios ha puesto en nuestras manos, ¡Gracias!

Educación integral

Podemos argüir por los costos de la educación superior, pero si ignoramos las ventajas de una educación en una escuela de la iglesia, es incalculable el valor de una formación Cristo-céntrica. La Agencia Menonita de Educación y las cinco universidades/colegios de la Iglesia Menonita USA entienden que una educación completa en artes liberales requiere del estudiante el cultivo del discernimiento espiritual, una posibilidad que las escuelas públicas y las privadas no religiosas, por convicción o por ley, nunca brindarán.

Nuestros programas académicos incluyen un valioso contenido y una excelente educación impartida por profesores instruidos, interesados en los estudiantes y accesibles, comprometidos con la adopción de los valores Cristo-céntricos. Nuestras

escuelas cultivan no solamente dones intelectuales, sino también el desarrollo de una misión personal.

Si buscas una orientación objetiva y más información, llámanos a la oficina de Educación Pastoral y de Liderazgo Hispano (HPLE) en la Agencia Menonita de Educación (MEA). www.MennoniteEducation.org Tel. (574) 642-3164 ó gratis al 1(800)877-665-6662.

Si prefieres, puedes llamar directamente a las universidades listadas más abajo, o entra al sitio Internet de la escuela pulsando el enlace respectivo. Averigua acerca de tus posibilidades, ¡ahora mismo! (Goshen College foto)

Bethel College

Teléfono: 800-522-1887

Bluffton University

Teléfono: 800-488-3257

Eastern Mennonite University

Teléfono: 800-368-2665

Goshen College

Teléfono: 800-348-7422

Hesston College

Teléfono: 866-437-7866



Retiro de tutores de IBA

"Haced Discípulos: Una mirada fresca al mandato de Jesús", fue el tema y estudio del retiro de Tutores de IBA, llevado a cabo del 6 al 9 de enero del presente, en la ciudad de Tampa, FL. Asistieron un total de 22 tutores venidos de FL, NY, OR, NE, TX, CA e IN. En esta ocasión acudieron 4 hermanos nuevos quienes comienzan en este rol de tutores. Al consultar con uno de ellos, el hermano Juan Vega, de Goshen, nos dijo haberle impresionado "la cantidad de [291] estudiantes en IBA este año, la disposición de los líderes a asumir las responsabilidades financieras en forma personal y voluntaria, y además buscar ideas en las congregaciones para generar fondos [para respaldar el trabajo de IBA]. Asimismo el sentido de confraternidad de los hermanos que se conocen, con muy buenas relaciones, que parecen una familia. A mí que vengo de una iglesia local pequeña, cuando veo a estos hermanos me anima mucho. Cuando uno escucha de un grupo como los hermanos garífunas [en Miami] que están estudiando todos, es una tremenda ayuda para la iglesia; veo que esa congregación tiene futuro". Por su parte, varios tutores más, comentaron sobre la importancia y vi-

gencia del tema de este retiro anual, disfrutando todo el estudio. Asimismo, durante los negocios se buscó el consenso en cuanto a originar más fondos para el programa, por parte de las congregaciones que se benefician del mismo.

Al mismo tiempo, se comenzó a planear los números, para el retiro anual de estudiantes de septiembre en Talladega, Alabama. Allí se espera reunir un buen grupo, y los tutores anunciaron que estarán haciendo diferentes beneficios, para juntar fondos y poder asistir el mayor número posible. En las gráficas observamos algunos aspectos de este



memorable evento en Tampa.

¡Atención! Escuela Dominical adultos

¿Difícil de conseguir buen material en español? Mientras las agencias correspondientes continúan trabajando en un currículo contextual menonita hispano para Norteamérica, se nos presenta una oportunidad única para llegar a la meta de dicho currículo. Buscamos algunas congregaciones que nos ayuden a evaluar un material disponible ahora mismo. El material se provee gratuitamente, solo a cambio de la evaluación. ¿Está su iglesia dispuesta a probar y evaluar?

Asimismo estamos en la búsqueda de un buen editor en español. Para más información comuníquese con mi persona pronto: rafaelb@mennoniteeducation.org

Definitivo Convención 2013 en Phoenix

La noticia de la decisión de la Junta Ejecutiva de la Iglesia Menonita USA, de realizar la asamblea en Phoenix el 2013, fue recibida con una profunda tristeza y descontento por parte de los directivos de la IMH. Al momento, la IMH está preparando una declaración/respuesta frente a esta situación, la cual esperamos publicar cuando esté disponible.

Soto Albrecht recibe nominación para moderadora electa

Puertorriqueña será la primera persona hispana que lidere a la iglesia Menonita de EE. UU.

Por Annette Brill Bergstresser

Enero 18, 2011, Iglesia Menonita de EE. UU.

ELKHART, Ind.—El comité de discernimiento de liderazgo de la Iglesia Menonita de EE. UU. anunció la nominación de Elizabeth Soto Albrecht de Lancaster, Pa., para moderadora electa de la Iglesia Menonita de EE. UU. La asamblea de delegados de la iglesia votará en cuanto a esta nominación en julio durante la Convención en Pittsburgh. Si es ratificada, Soto Albrecht será la primera persona hispana que sirva en esta función en la Iglesia Menonita de EE. UU.

“Elizabeth trae consigo amplia experiencia en varios entornos de la iglesia Menonita en Puerto Rico, Colombia y los Estados Unidos,” dijo Duncan Smith de Beaverton, Ore., presidente del comité



de discernimiento de liderazgo (LDC por sus siglas en inglés). “Es tanto una académica como pastora con experiencia en la iglesia y en la capellanía pastoral, y es una anabautista comprometida. El LDC sostiene que Elizabeth como moderadora electa tiene una posición única para proporcionar liderazgo a la Iglesia Menonita de EE. UU. en estos momentos.”

“Acepto esto como el llamado que Dios me hace para servir a la comunidad,” dijo Soto Albrecht, quien ha sido miembro de la Junta Ejecutiva por dos años. “Este es un momento crucial para la Iglesia Menonita de EE. UU. Estamos celebrando 10 años como denominación y estamos estableciendo nuestra identidad como iglesia misional. ¿Qué nos depara la próxima década?”

“Estoy convencida—especialmente después de la década para superar la violencia—que como Menonitas, tenemos algo que ofrecer a otras denominaciones a través de nuestra teología de paz,” dijo. “Nos tenemos que preguntar, ¿Cómo nos potencia el evangelio de paz para trabajar por el cambio y la sanidad y dar esperanza primero en la Iglesia Menonita y luego en el mundo?”

Soto Albrecht, originaria de Puerto Rico, visita a su familia varias veces al año y se mantiene en contacto con su iglesia, Iglesia Menonita El Buen Pastor de Hatillo, P.R., donde fue bautizada hace 32 años. Ha obtenido su grado de doctor de ministerios en el Programa Internacional Feminista del Seminario Teológico de San Francisco (Calif.) en 2005, una maestría de artes en Religión del Seminario Evangélico de Puerto Rico en San Juan (1985) y su bachillerato universitario en Educación en Salud de la Universidad de Puerto Rico (1982). También estudió en el Seminario Bíblico Menonita Asociado (AMBS) de Elkhart, Ind., 1984-85.

Ha escrito “Violencia Familiar: Reclamando la teología de la No Violencia” (Orbis Books, 2008) y “Busca la paz y persíguela: Mujeres, fe y el cuidado familiar” (Recursos de fe y vida, Red Menonita de Publicaciones, 2010).

“Existen dos identidades que valoro en mi corazón: mi identidad cristiana como anabautista y mi identidad latina (género y cultura),” dijo. “Ambas informan y forman quien soy como una sierva de Dios.” “Siento un profundo sentimiento de pertenencia a la Iglesia Menonita,” dijo Soto Albrecht. “Soy leal a la iglesia a la cual he escogido servir, y confío que el Espíritu Santo se moverá en medio de nosotr@s para mantenernos unid@s.”

“Elizabeth proporciona un espíritu de calma,

apertura, sabiduría y fuerza, así como un corazón tierno para la iglesia en el servicio a otr@s,” dijo Dionicio Acosta de Lititz, Pa., quien invitó a Soto Albrecht en nombre de LDC para que considere este llamado. “Ha sido un honor para mí, caminar con ella en este proceso; he sido bendecido al ver como ella ha discernido este llamado y ha escuchado la dirección de Dios por medio de su Espíritu.”

Soto Albrecht comentó que aceptó el llamado independientemente de la decisión reciente de la Junta Ejecutiva de realizar la convención de 2013 en Phoenix a pesar de la nueva ley anti-inmigrantes de Arizona. Sin embargo, reconoce el dolor que esta decisión ha creado para ella, ya que proclamó públicamente que si la convención se realizase en Phoenix, ella no asistirá.

“Debo ser clara y consistente en mi compromiso para estar con aquellos que no tienen voz y los marginalizados,” dijo y añadió que “ahora que la junta ha tomado una decisión sobre Phoenix, debemos resolver cómo continuar adelante y en unidad. Invito a la iglesia a orar por discernimiento para enfrentar nuestro futuro junt@s.”

Soto Albrecht sabe que enfrentará retos como moderadora electa “para demostrar con amor que estoy capacitada para representar a toda la iglesia, no solamente a un segmento de ella.” Ella se motiva mucho con la creciente diversidad multicultural que ve en la Iglesia Menonita, y espera unirse a los esfuerzos prioritarios del trabajo de la Iglesia Menonita de EE. UU. que ha realizado en contra del racismo.

“Debemos descubrir lo que significa para la Iglesia Menonita con membresía creciente de latin@s, asiatic@ american@s y afroamerican@s, lo que significa abrazar la diversidad,” dijo. “La diversidad es un regalo que nos ayudará a transformarnos en una iglesia misional multicultural.”

“Me da vida ver en nuestra pequeña iglesia de 45-55 personas, que menonitas de ascendencia europea adoran con una comunidad latina creciente,” dijo. “Amo en lo absoluto la diversidad y ver todos los colores, formas y matices de ministerio que la iglesia puede desarrollar con ellos.” “El Señor me ha dado muchas, muchas personas por las cuales me ha hablado,” dijo, nombrando a Héctor M. Lugo, su primer pastor menonita en Puerto Rico, quien le ofreció oportunidades para dirigir, predicar y enseñar; José Ortíz, quien la invitó a enseñar en el programa de Ministerios

Hispanos de Goshen (Ind.) College; Jack Suderman, quien la invitó a dirigir el Centro Latinoamericano para Recursos Anabautistas (CLARA) y a ser la decana del Seminario Menonita Colombiano en Bogotá, Colombia; y a su amiga Linda Shelly, quien ha sido su modelo durante sus años formativos en CCM y quien la mantiene al tanto del movimiento de las Mujeres Teólogas Anabautistas Latinoamericanas. Otros que la han inspirado son Alix Lozano, presidente saliente de la Iglesia Menonita de Colombia, y su pastora, Janet Breneman.

“Y claro por el amor y apoyo constante que me ha ofrecido mi esposo Frank, que también me ayuda con críticas constructivas,” dijo Soto Albrecht. “No habría podido aceptar el llamado sin su bendición.”

El comité de discernimiento de liderazgo consiste de Duncan Smith, presidente, Beaverton, Ore.; Dionicio Acosta, Lititz, Pa.; Maria Magdalena DeLeón, Mathis, Texas; Paula Brunk Kuhns, Colorado Springs, Colo.; Edie Landis, Telford, Pa.; Horace McMillon, Jackson, Miss.; George Stoltzfus, Landisville, Pa.; Louise Wideman, Bluffton, Ohio; Nancy Kauffmann (personal), Elkhart, Ind.; y Kathryn Rodgers (personal), Elkhart.

Traducción: Alex Naula

La Iglesia está escuchando

Por Glen Guyton

Algunos han preguntado en voz alta si la Iglesia Menonita de EE.UU. realmente se preocupa por los inmigrantes que han llegado recientemente, y por los miembros de nuestras iglesias que son indocumentados. Para algunos en la Iglesia, la prueba decisiva que demuestra la preocupación por los inmigrantes se basa únicamente en la decisión sobre donde se celebrará nuestra Convención en el 2013. Mientras que el lugar tiene relevancia, nuestras acciones como una iglesia fuera del área de Phoenix son más importantes. Sería triste pensar que la labor de la Iglesia Menonita de EE.UU. está sujeta a las decisiones de los funcionarios de Gobierno en Arizona.

Algunas personas me han preguntado, "¿Usted realmente piensa que la iglesia se preocupa por los inmigrantes y que está dispuesta a luchar junta con ellos?" Mi respuesta siempre es sí.

Yo soy lo suficientemente ingenuo para creer

que cuando son desafiados, el pueblo de Dios se levantará y hará lo que es correcto. Y he aquí, parece ser que la gente por toda la iglesia, han escuchado la voz de la Iglesia Menonita Hispana y están haciendo lo mejor que pueden para aprender más acerca de la inmigración y las realidades que enfrentan nuestros hermanos y hermanas indocumentados.

En mis viajes por las iglesias desde la costa del este al oeste, he visto conferencias y congregaciones aprendiendo sobre temas de inmigración, de cómo la inmigración afecta a nuestra Iglesia y el papel de la Iglesia Menonita de EE.UU. en el debate sobre la inmigración.

Como una denominación de 109.000 personas, parte de nuestro problema es la comunicación. No siempre sabemos lo que está sucediendo. Cuando surgen problemas, si nadie en nuestra esfera de influencia está teniendo una discusión o se están movilizando para resolver el problema, suponemos que no se está haciendo nada.

A pesar de que vivimos en una época en donde hay una gran cantidad de información, sufrimos una pobreza de atención. Nuestra atención está dividida o nuestra visión se vuelve tan estrecha que es difícil ver el progreso que está sucediendo en nuestro alrededor.

Para tener un mejor sentido del trabajo riguroso que hemos estado haciendo en la Iglesia Menonita de EE.UU., quiero compartir algunos de los acontecimientos de inmigración que están sucediendo o que han sucedido en los últimos meses:

El Retiro de Paz del Invierno, patrocinado por el Eastern District y Franconia Mennonite Conference, que se celebrará del 11-13 de febrero en el centro de retiro de Spruce Lake. El programa para adultos "Un lugar que podemos llamar nuestra casa: Dándole la bienvenida a nuestros vecinos indocumentados", será dirigida por Rick Ufford-Chase, quien fue co-fundador de BorderLinks y otras organizaciones de apoyo a inmigrantes y refugiados a través de los Estados Unidos y la frontera de México. Vea el anuncio completo en www.peaceretreat.ppj.org. La fecha límite de inscripción es el 21 de enero.

Conferencia Central Plains tiene una página de web dedicada al tema de la inmigración en el http://centralplains.mennonite.net/Ministries/Outreach__Service/Immigration.

Iglesia Menonita de San Antonio anima a sus miembros a obtener información sobre la ley DREAM y los miembros regularmente participan



en The Metro Alliance and Communities Organized for Public Service (C.O.P.S.), una coalición de congregaciones, escuelas y sindicatos que se unen para poder actuar eficazmente en nombre de los niños, las familias y los barrios.

Iglesia Menonita de Amistad en Bedford Heights, Ohio, durante un mes en la escuela dominical tuvieron diálogos sobre la inmigración e invitaron al director de Relaciones Interculturales para hablar sobre el tema en el servicio del domingo.

Iglesia College Mennonite en Goshen, IN, tuvieron una discusión sobre inmigración después del servicio del domingo con Yvonne Diaz de la Iglesia Menonita Hispana.

Susan Mark Landis de Peace and Justice Support Network regularmente tiene conferencias telefónicas relacionadas a inmigración, recursos en la página web en <http://peace.mennolink.org/immigration.html>, y una lista para personas que desean recibir correos electrónicos con noticias actualizadas de inmigración.

Iglesia Menonita de Oxford Circle en Philadelphia, PA., colaboran con el Centro de Salud Esperanza, un ministerio multicultural que proveen atención médica integral a los latinos y a las comunidades sub-atendidas de Philadelphia.

El año pasado Mennonite Mission Network patrocinó Y me diste la bienvenida: una consulta del pueblo de Dios sobre la inmigración en el Campamento y centro de conferencias de Lakeview en Waxahachie, Texas, fue abierto a cualquier persona interesada a una respuesta cristiana a temas de inmigración.

Muchas otras conferencias y congregaciones celebraron eventos y están trabajando para ser una iglesia que da la bienvenida a personas de todas las razas, nacionalidades y estado legal. ¿Qué está sucediendo en su área? Ayúdenos a anunciarlos. Si usted sabe de algún evento de inmigración patrocinado por un grupo afiliado con la Iglesia Menonita de EE.UU. por favor envíe un correo electrónico a Gleng@mennoniteusa.org.

Glen Guyton es Director Ejecutivo Asociado de Recursos para los Constituyentes, de la Iglesia Menonita de Estados Unidos.

¿Pittsburgh 2011? ¡Allí vamos!!!

Pittsburgh 2011, la convención bienal de la Iglesia Menonita de EE. UU., se llevará a cabo de julio 4 al 9 de 2011, en el centro de convenciones David L. Lawrence en Pittsburgh, Pensilvania.

La matrícula ya está abierta y los materiales y formularios están disponibles en español. Asimismo estos fueron enviados a las iglesias menonitas hispanas. Usted también puede visitar la sección en español en www.mennoniteusa.org/registro para obtener más información y descargar los formularios. Si desea que se le envíen por correo llámenos al 574-523-3048.

¡Inscríbese ya! para esta quinta convención bienal. Serán inspirados con la alabanza y escucharán a líderes de la iglesia como Madeline y David Maldonado; Isaac Villegas; Ervin Stutzman, director ejecutivo de la Iglesia Menonita de EE. UU.; además de Danisa Ndlovu, presidente del Congreso Mundial Menonita. Podrán participar en varios talleres ofrecidos en español.

También el Seminario Bíblico Menonita Asociado (AMBS) de Elkhart, Indiana, ofrecerá dos cursos de posgrado y uno de pregrado, realizando sesiones presenciales que requerirán lecturas y ensayos para completarse antes y después de la convención. Los cursos son en inglés y tendrán costos. Para matricularse vaya a: www.ambs.edu/Pittsburgh2011

PUENTE A LA CRUZ CRUZANDO PUENTES

Del Doctor Nuñez

MEDICINA DE DIOS PARA TU SALUD

Por el Dr. Eliseo Nuñez Estrella

Del doctor Nuñez...

(Continuación de la serie)

Estimado lector, al escribir este tema, es con la finalidad de educar e informar y no suplir un diagnóstico médico. Para nuestra inspiración, permítame compartir 3ª Juan 1:2: "deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma."

Decíamos en la edición anterior que Ezequías, rey de Israel, cayó enfermo, y un profeta de Dios le trajo el mensaje de que iba a morir. El rey clamó a Dios y este oyó a su siervo. Dice: Isaías 38:21, "Y había dicho Isaías: Tomen masa de higos, y pónganla en la llaga, y sanará." Y le comunicó que se le añadirían años de vida si se aplicaba un remedio natural. El rey hubiera podido sanar al instante con una sola palabra de Dios, por boca de su profeta; pero en esta ocasión Dios escogió emplear

una receta especial. También en Juan 9:7, Jesús untó los ojos de un ciego con barro y le dijo: ve a lavarte en el estanque de Siloé (que traducido es, enviado). Fue entonces, y se lavó, y regresó viendo.

La curación hubiera podido realizarse mediante el solo poder del gran medico; sin embargo, Cristo hizo uso de simples agentes naturales. Es evidente que con estos simples hechos Dios trata de enseñarnos algo, el mismo usó los agentes naturales para curar:

Romanos 15:4 dice: porque las cosas que se escribieron antes, para nuestra enseñanza se escribieron, a fin de que por la paciencia y la consolación de las escrituras, tengamos esperanza. El emplear medios naturales en nuestra búsqueda de sanidad no es una falta de fe en el poder de Dios, sino todo lo contrario, es un acto de fe, una demostración primaria de confianza en su sabiduría y poder que se manifiesta a través de su creación.

No olvidemos que la cura natural es educativa desde una perspectiva espiritual, porque nos induce a rectificar nuestros errores dietéticos y las malas costumbres que destruyen nuestro cuerpo. El cristiano debe mirar la enfermedad como a una amiga que nos avisa de que quizá nuestra vida no va como debiera, que no está en armonía con la naturaleza y con la voluntad de su Creador. Dios ha establecido en la naturaleza y nos ha revelado en su palabra, las normas que corresponden a una vida sana, no solo del alma, sino también del cuerpo.

El siglo XXI es sin duda el siglo de la ciencia. Los inventos modernos asombran a la humanidad, pues es indiscutible que la ciencia ha progresado de una manera maravillosa.

Sin embargo, las enfermedades aumentan y el género humano vive en la incertidumbre de la vida. Enfermedades de toda clase azotan a la humanidad, de tal modo que hoy día es difícil hallar una persona relativamente sana.

Cada vez más, vemos en investigaciones que nuestro estilo de vida puede modificar nuestros genes. Por ejemplo: sabemos que hay alimentos capaces de activar o desactivar ciertos genes.

Una muestra de esto es que actualmente envejecemos de una manera diferente a como lo hicieron nuestros padres o abuelos. De hecho, hoy es común escuchar que una persona de sesenta años luce de cincuenta, o que una de cuarenta es como una de treinta y vice-versa.

Todos nacemos con el potencial de tener buena

salud, pero algunos adquirimos ciertos malos hábitos: como fumar, uso del alcohol, consumir la llamada comida chatarra, etc.

Alimentos sabrosos pero altamente dañinos; pobres en nutrientes. Los análisis muestran que la comida chatarra es rica en grasas, particularmente saturadas en densidad energética y en fructosa, escasa en fibra, vitaminas y calcio, provocando un alto riesgo de diabetes.

Una comida rápida típica contiene mil 400 calorías, que se desglosan en 85% del aporte de grasa diaria recomendada, 73% de la grasa saturada (animal) recomendada, pero solo el 40 % de fibras diarias y 30% del calcio.

Un proverbio popular dice: Coma para vivir y no viva para comer. Le voy a regar un secreto: coma saludable, un balance nutricional es el pilar más importante para mantenerse saludable. Los alimentos ayudan a reconstruir las defensas del organismo y son fuentes de energía. El comer saludable, se traduce en beneficios tales como:

1. Ayuda a reparar los tejidos, las células y los huesos.
2. Disminuye el nivel de azúcar en la sangre.
3. Ayuda a controlar y a perder peso.
4. Ayuda a controlar la presión arterial.
5. Disminuye el riesgo de un ataque al corazón.
6. Previene el estreñimiento
7. Ayuda a mejorar el sueño.

Los beneficios de una alimentación saludable pueden ser innumerables, pero sabemos que no es fácil incorporar cambios a nuestros hábitos alimenticios. Comer saludable, no significa que nunca podrá comer los alimentos que más le gustan. Lo que significa, es aprender a escoger alimentos o productos más saludables. He aquí unas recomendaciones:

Recomendaciones por cada comida regular 1) Proteínas (15-35 gr.) 2) carbohidratos (45-60 gr.) 3) grasas (10 gramos) 4) sodio (400 miligramos)

En el empaque de la mayoría de alimentos procesados se encuentra la etiqueta con información nutricional. Por ley, las compañías tienen que informar al público del contenido o valor nutricional que contienen cada producto. Aprenda a leer esas etiquetas de nutrición, porque nos puede ayudar a elegir alimentos adecuados y a establecer un plan de alimentos saludables.

En los anales bíblicos encontramos la causa fundamental de las enfermedades. El hombre que fue creado a la imagen de Dios y un poco menor que los ángeles del cielo, no se mantuvo fiel a los

requerimientos divinos.

En la próxima edición continuaremos con este tema. No te lo pierdas, será de bendición para tu vida. Para preguntas, consejos, o si este artículo es de bendición, escíbeme, mi e-mail es: drenuneze@msn.com ¡QUE DIOS TE BENDIGA!

El Dr. Núñez Estrella es doctorado en medicina general y alternativa. Sirve como tutor de IBA en Apopka, Fla.

Las opiniones vertidas por los colaboradores en esta publicación no representan necesariamente la posición oficial de Meno Acontecer, The Mennonite, Inc., o la Iglesia Menonita Hispana o la Iglesia Menonita USA

Sítios Hispanos Menonitas en el Internet

¡Facilitando la interconexión menonita hispana!
Incluimos las direcciones electrónicas de sitio en la red, de iglesias e instituciones menonitas hispanas de Estados Unidos, Canadá y otros lugares del mundo. Si su iglesia tiene sitio en el web, y no está aquí, por favor háganos llegar la dirección para incluirla en este listado. Esto nos ayudará a todos. ¡Exploremos lo que nuestros hermanos tienen para ofrecer!

En los Estados Unidos:

CCM Damascus Road
<http://PanParaElCamino.wordpress.com>

Comunidad Cristiana Vida Abundante
www.vidaabu.com

Café de Tercera Alternativa
www.menonitas.net

Equipos Cristianos para la Paz
<http://www.cpt.org/es/>

Iglesia Alfa y Omega.
www.iglesiaalfayomega.com

Iglesia Manantial de Vida.
www.iglesiaevangelicamenonita.org

Igl. Menonita de New Holland Jesucristo es el Señor
www.imjees.org

Misiones menonitas en Puerto Rico
www.misionesmenonita.com
<http://misionesmenonitasdepuertorico.blogspot.com/>

Sonido de Alabanza.
www.sonidodealabanza.com

En Latinoamérica:

Agrupación Menonita Latinoamericana de Comunicaciones.
www.amlac.org.ar con noticias frescas de toda latinoamerica.

Centro Evangélico Menonita de Teología Asunción.
<http://www.cemta.org.py>

Enfoque Cristiano, desde Uruguay.
<http://enfoque.virtualave.net>

Iglesias Hermanos Menonitas de Colombia
www.HermanosMenonitasdeColombia.com

Iglesia Torre Fuerte Hermanos Menonitas
www.TorreFuerteHM.com

En España:

Menonitas en España. www.menonitas.org Este sitio de las iglesias de España coordinado por Dionisio Byler, tiene unas secciones muy útiles de lecturas, libros y textos. Aquí hay excelentes recursos para estudio.