



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

¡Bienvenidos al *Meno Acontecer* de Octubre 2011!

Suscríbase gratis en:

menoacontecer@themennonite.org

Encuentre los números anteriores en:

www.MennoniteEducation.org/MenoA

¡Saludos en Cristo!

¡Qué fácil es ser espectador, y más aún si nos pagan la entrada! Es interesante escuchar las conversaciones del público acerca de que es lo que deben hacer los jugadores y el entrenador, o de aquellos que concurren a un espectáculo o entretenimiento y dan sus opiniones de cómo se deberían hacer las cosas ¡qué fácil es dar instrucciones desde una butaca!



En este tiempo presente, en que atravesamos por difíciles situaciones económicas en la iglesia nos encontramos con muchos “espectadores”, que están esperando que los líderes hagan todo el trabajo y ni siquiera dan una ofrenda para la obra, es decir, alguien les pagó la entrada. En realidad, siempre hemos tenido muchos espectadores en la iglesia, son gente que espera que haya un buen programa, buenos músicos, buen mensaje, buenas facilidades, etc., porque si no las hay, se van a otra iglesia donde tengan un “programa” más entretenido. El problema es que han malentendido la

iglesia; piensan en “ir” a la iglesia a recibir unos momentos de entretenimiento cristiana cada domingo, como quien va al cine. La realidad es, que no han entendido que la iglesia está formada por cada miembro que es parte de esa comunidad de fe. Que han sido llamados para formar parte de ese cuerpo, llamados a participar en la comunidad de fe aquí y ahora, con sus talentos y todo, para construir y contribuir mutuamente a la edificación. Aparentemente, la cultura individualista y consumista de este país, nos ha llevado a pensar en que siempre alguien debe darnos algo, y muchas veces estamos dispuestos a pagar por ello, pero no estamos dispuestos a dar de nosotros para bendecir a otros.

El espectador acude a muchos lugares, da su opinión, pero no está dispuesto a participar porque su corazón no está allí. El espectador tiene abundantes opiniones, pero no un interés genuino en darse a sí mismo. Por esto Jesús, en Mateo 12:34, les increpó a los religiosos de su época, a que examinaran su corazón “porque de la abundancia del corazón habla la boca”.

¿Estamos siendo parte de los espectadores o de los participantes?

El Señor nos ilumine y nos ayude.

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 (HPLÉ) 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 ¿cara?

Ciertamente en estos días de altos costos en todo, la educación no es más barata. Sin embargo, piensa en el aún más alto costo de no adquirir una carrera. En otras palabras, el no educarse, será aún más costoso a través de los años en oportunidades perdidas por no tener la preparación requerida.

Posiblemente algunos hechos y números pueden ayudar a descartar temores innecesarios, sin dejar de lado que la educación en una escuela o institución de la iglesia es una importante inversión:

En una escuela Menonita de educación superior o terciaria, el costo del año académico asciende a unos \$30,000 anuales, durante cuatro

años. Estamos hablando de costos totales de matrícula con residencia y todo incluido. Ahora, la realidad es que la gran mayoría de los estudiantes reciben entre \$10,000 y \$15,000 en subvenciones y diferentes becas cada año, rebajando así el total casi a la mitad en algunos casos. Sin embargo, aún hay otras becas disponibles para aquellos que tienen altas calificaciones en áreas específicas.

Investiga acerca de tus posibilidades, llámanos a la oficina de Educación Pastoral y de Liderazgo Hispano (HPLÉ) 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. ¡Averígualo ahora mismo!



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

Seminario Bíblico Hispano

El Seminario Bíblico Anabautista Hispano (SeBAH) está recibiendo solicitudes de admisión para los siguientes grupos. Si usted es un líder aquí en los Estados Unidos o Puerto Rico, que está buscando capacitación ministerial bíblico-teológica formal, a nivel universitario, y no puede mudarse de lugar para estudiar, esta es su oportunidad.

SeBAH es un programa alternativo y formal de educación ministerial a nivel universitario, por extensión, para las iglesias menonitas de los Estados Unidos. Para una descripción completa y requisitos, visite:

www.MennoniteEducation.org/SeBAH o llá-

menos al 574-642-3164 ext. 16, también puede escribir un correo al Director RafaelB@MennoniteEducation.org

alternativo y formal de educación ministerial a nivel universitario, por extensión. Para una descripción completa y requisitos, visite: www.MennoniteEducation.org/SeBAH o llámenos al 574-642-3164 ext. 16, también puede escribir un correo al Director RafaelB@MennoniteEducation.org



Retiro de estudiantes de IBA

Los días 2 al 5 de septiembre pasado, IBA celebró su retiro anual de estudiantes. Esta vez se dieron cita en Talladega, AL, casi 90 participantes entre tutores, estudiantes y jóvenes, quienes viajaron hasta más de 18 horas en vehículo para asistir a este memorable evento de fin de semana largo.

El tema de este año fue “La oración y los discípulos de Jesús” presentado por el pastor y mi-

nistro de conferencia del Southeast, hermano Marco Güete. Hubo un precioso ambiente de camaradería y excelente colaboración en todas las dinámicas del estudio, demostrando los dones y la creatividad de los participantes.

Igualmente, agradecemos la participación masiva, en respuesta a las necesidades económicas de IBA, para lo cual se organizó una venta de manualidades traídas por los propios participantes, y además, una subasta de varios artículos donados para tal efecto. Parte de estos fueron las conocidas colchas menonitas y amish que MCC envía a otros lugares del mundo.

El ambiente reinante de camaradería cristiana y pertenencia a IBA, motivó la creatividad y la solidaridad comunitaria. Como muestra de agradecimiento y aprecio por lo que IBA significa para la



capacitación en sus iglesias, en un gesto espontáneo, los asistentes premiaron la creatividad de la joven Elizabeth Guerra al componer el canto “Juez Injusto”, con una ofrenda espontánea para IBA. Más tarde en las presentaciones finales por grupos, a petición del hermano J. Martínez, estudiante de la iglesia garífuna se recogió una ofrenda especial para ayudar a financiar el trabajo de IBA.

Participar en estos retiros es una bendición, así nos lo dijeron los estudiantes, y para quienes trabajamos con el programa, es igualmente una bendición. Estas son solo algunas de las razones por las cuales estamos agradecidos a Dios por el ministerio que IBA desarrolla en las iglesias.

Entre las novedades de este año, está la designación de corresponsales de los centros e iglesias, y la creación de una página de IBA en Facebook, gentileza de la hermana Alma Ovalle, coordinadora en Sarasota. Para todos los interesados en mantenerse al día con los centros y eventos que se realizan, ya sea juntos o en algún centro en específico, si usa Facebook puede entrar allí, y si desea más información comuníquese con la hermana Alma en:

Institutobiblicanabautista@groups.facebook.com

A propósito, ¿ha visto el video de IBA en youtube que los tutores hicieron en su retiro? Puede verlo también en la página web de MEA/IBA.

http://www.youtube.com/watch?v=HJCiuKf0pSI&feature=player_embedded

<http://www.mennoniteeducation.org/MEAPortal/DesktopDefault.aspx?tabid=719>

Un trabajo de verano diferente ...

Erica Cuellar pasó parte de su verano confrontando la miseria e injusticia. Ella escogió hacerlo. Erica de 22 años, residente de Sanger, California, tiene una pasión por confrontar el problema del tráfico humano tanto local como global, donde hombres, mujeres y niños son explotados en prostitución, trabajo forzado y prácticas esclavizadoras.

El Comité Central Menonita de la Costa Oeste (MCC) ha incrementado su trabajo de servir a las víctimas del tráfico humano y la violencia relacionada al mismo en el área del valle central de California, y de expandir su abogacía y esfuerzos para levantar conciencia de tales abusos. Cuellar investigó y compiló recursos para las iglesias y preparó una presentación designada a incrementar el conocimiento del problema.



El trabajo de Erica, como algunos otros, fue coordinado a través de la Universidad Fresno Pacific, como parte del “Programa de Verano” del MCC. Este programa está diseñado para adultos jóvenes entre los 18 a 30 años. Es una iniciativa de corta duración en desarrollo de liderazgo, creada para los participantes activos de las iglesias que apoyan a MCC y que son de diferentes trasfondos étnicos. Estos trabajos de seis a diez semanas toman lugar en la iglesia o la comunidad del participante. De manera que MCC US y las congregaciones locales proveen financiamiento para los participantes durante su tiempo de trabajo.

A través del “Programa de Verano”, los jóvenes de diversos trasfondos étnicos pueden usar sus talentos y su pasión para servir a su iglesia y comunidad y se puede llevar a cabo en cualquier lugar en los Estados Unidos. Si está interesado(a) contacte MCC en su región.

{Extracto tomado de la publicación de noticias de MCC, traducido por Rafael Barahona}

IBA Intensivo en Riverside, CA

El fin de semana del 9 al 11 de septiembre, el centro de IBA ubicado en la iglesia Agua Viva de Riverside, California, llevó a cabo la parte intensiva del curso “Introducción a la Teología Anabautista”. Este componente intensivo de algunos cursos de IBA toma alrededor de 18 horas de clase en el aula, esparcidas de viernes a domingo. La persona re-

curso fue su servidor y el grupo estaba compuesto por cinco estudiantes, quienes están muy cerca de completar su diplomado y esperan que su graduación tome lugar en el año entrante. La grafica de izquierda a derecha nos muestra a Consuelo Villavicencio, Rafael Barahona (instructor), Domingo Fernando, Alejandro Chilin y María Arias (ausente Rosalva Juárez).

¡Atención estudiantes de secundaria!

¡A los jóvenes menonitas que están cursando secundaria! La oficina en Washington del Comité Central Menonita (MCC) está ofreciendo una oportunidad de escribir ensayos y ganar premios. El ensayo debe ser escrito en inglés y los tópicos incluyen: domestic violence; the wealth gap in the United States; global poverty; and faith, values and voting. Para más información visite: washington.mcc.org/advocate/essays

¿Dificultades financieras?

Everence, la agencia menonita dedicada a los asuntos financieros, ofrece para todos los miembros de las iglesias menonitas un servicio gratuito de consejería financiera, para presupuesto y deuda. Beryl Jantzi, su Director de Educación para la Mayordomía, nos dijo:

Un servicio, el cual estamos encantados de ofrecerles, es nuestro programa gratuito de Presupuesto y Deuda, el cual trabaja por teléfono y es administrado por Lutheran Social Services (Servicios Sociales Luteranos) de Minnesota. Hemos estado asociados con LSS desde el 2008. LSS no provee consejeros de habla hispana por el momento, pero ellos trabajan con la National Foundation of Credit Counseling (Fundación Nacional de Consejería de Crédito), la cual si provee asesores de habla hispana. El número gratuito para LSS es (877) 809-0039 y el número gratuito de la NFCC para tener acceso un asesor de habla hispana por





teléfono es (800)-682-9832, o ellos pueden ser contactados por medio de su página de Internet al <http://espanol.nfcc.org/FinancialEducation/index.cfm>

Si usted tiene preguntas sobre este servicio, otros recursos educativos o los servicios financieros provistos por Everence por favor comuníquese directamente conmigo a beryl.jantzi@everence.com o llámeme gratis, al (800)442-7930.

Todavía nos quedan algunos ejemplares gratuitos...

Everence, nos ha hecho llegar algunos ejem-



plares de su currículo “El Presupuesto del Buen Sentido”. Estos libros son un recurso con principios bíblicos financieros para transformar sus finanzas y su vida. Diseñados para ser trabajados en múltiples sesiones o talleres, estos vienen con una guía para el líder y otra para el participante. Si desea más información, no dude en llamarnos a: MEA/HPLE, Rafael Barahona, al (574) 642-3164 o por email a rafaelb@mennoniteeducation.org

¡Ah! ¿Y el costo? ¡Son gratis!, Everence los regala, solo pague por el manejo y el envío.

¡Recurso gratuito!

Everence ofrece gratuitamente el recurso congregacional “Mayordomos de la Gracia”: Trabajando juntos creciendo en servicio. Este es un valioso libro para ser usado en la educación congregacional ya sea escuela dominical u otras oportunidades de educación cristiana. Consta de seis sesiones, y está muy bien diseñado para sacarle provecho en la educación de la iglesia en asuntos tan prácticos como es el uso de nuestro tiempo,

talentos, salud dinero, creación y relaciones. Para conseguirlo, usted puede visitar el sitio web de www.Everence.com escribiendo, congregational resources, en la caja de búsqueda. También puede imprimirlo directamente de la versión PDF incluida aquí.

¡Gracias hermanos de Everence!



AMBS busca ...

1. El Seminario Bíblico Menonita Asociado (AMBS) está buscando un profesor de Estudios Anabautistas y Teología Histórica. Los requisitos incluyen un doctorado en estudios anabaptistas o teología histórica, pasión por la iglesia y la importancia de estas áreas de estudio para la iglesia, y la capacidad de comunicarse bien e inspirar a los estudiantes. Experiencia en la enseñanza y experiencia internacional o intercultural, se cuentan extra.

Enviar carta de presentación, CV, y la lista de referencias antes del 15 de noviembre a: Rebecca Slough, Decano Académico, 3003 Benham Avenue, Elkhart, IN 46517, o por vía electrónica a rsloough@ambs.edu Para una descripción completa visite: www.ambs.edu/employment

2. Se busca un profesor de Formación en la Fe y Cultura para enseñar en la intersección interdisciplinaria de la educación congregacional, desarrollo espiritual, hermenéutica cultural y contextualización teológica, y la exploración en la formación de la fe cristiana en la vida. Las calificaciones incluyen un título terminal (Ph.D. preferido), capacidad de comunicarse bien e inspirar a los estudiantes, y la pasión por la iglesia y la formación de la fe como una vocación misionera. Preparación para el ministerio, experiencia docente e intercultural o el ministerio internacional se cuentan extra.



Enviar carta de presentación, CV, y la lista de referencias antes del 31 de octubre a: Rebecca Slough, Decano Académico, 3003 Benham Avenue, Elkhart, IN 46517, o por vía electrónica a rslough@ambs.edu Para una descripción completa visite: www.ambs.edu/employment

Reflexión pastoral: Maldita la necesidad

Por Dionisio Byler

He leído o escuchado en algún lugar que según Einstein, el ejemplo más claro de necesidad o estupidez, es realizar una y otra vez el mismo experimento con la esperanza de que el resultado esta vez sea diferente.

De esa necesidad no son culpables solamente algunos individuos sino que lo pueden ser naciones, culturas transnacionales y hasta la humanidad entera.

Un buen ejemplo que ha indicado el teólogo menonita John H. Yoder en algunos de sus escritos, es el del recurso a la guerra. Los que defienden la violencia presuntamente legítima acusan a los no violentos de un idealismo poco realista. Dicen que soñamos con un mundo imposible, donde a los que nos negamos a devolver mal por mal, acaso nos pueda ir bien en la vida. Nos acusan de inocentes, ilusos e ignorantes por creernos la observación de Jesús de que «Los mansos heredarán la tierra». Pero la necesidad idealista es, al contrario, el defecto de los propios violentos. Habiendo acumulado durante miles de años toda suerte de evidencias de que la violencia tan sólo engendra más violencia, ellos siguen pensando que al aplicarla ahora una vez más, de repente —ahora sí— el resultado será la paz y la armonía y el bienestar generalizado y la justicia.

Los necios no son entonces los que, siguiendo la enseñanza y el ejemplo de nuestro Maestro Jesús, intentamos ahora resolver los conflictos humanos mediante procedimientos no violentos. Los necios son los que siguen, erre que erre, confiando ciegamente en que ahora sí, esta vez sí, los métodos violentos darán el resultado deseado.

Explotación agropecuaria insostenible

Otra conducta humana que viene siendo contraproducente desde una muy remota antigüedad,

pero que no por eso deja de ser habitual en la humanidad, es la de pretender explotar la tierra ilimitadamente, arrancándole nuestros alimentos pero sin devolverle nada. Un buen ejemplo de ello en los últimos años aquí en España, ha sido la costumbre de hacer vista gorda a perforaciones ilegales para obtener agua —o incluso fomentar activamente el riego— como si el agua subterránea en esta península fuese un bien inagotable. El resultado fue que las mundialmente famosas Tablas de Daimiel se secaron y empezaron a arder. Algo perfectamente previsible salvo para los culpables y para los políticos que miraban para otro lado.

El agua, como el petróleo, los minerales y la propia tierra fértil, no es un bien infinito en esta Tierra. Al agua potable y a la tierra fértil y al aire apto para respirar y la pesca en los mares, hay que tratarlos con respeto como bienes limitados, que sólo tiene sentido extraer en la justa proporción con que se regeneran. Extraer más que eso es tal vez pan para hoy, pero Hambre segura para mañana.

Para pensar en esta realidad no hace falta más que ir a Irak, una de las grandes cunas de la civilización humana, y ver en sus desiertos el resultado de una agricultura agresiva. La tierra donde un día prosperaron los sumerios y los babilonios es hoy inservible para la agricultura. Se explotaron los recursos sin mimar la propia Naturaleza que brindaba sus productos, hasta que ésta «hizo crac».

En todo el mundo, la agricultura y ganadería tradicional sostenible en pequeñas parcelas atendidas con mimo por campesinos que sabían que de ese mimo dependían no sólo ellos mismos sino también sus hijos y nietos, ha sido reemplazada por una agricultura y ganadería industrializada. El «milagro verde» de esta agricultura alimenta —momentánea —mente— a miles de millones de seres humanos que sin ella, sencillamente no existirían hoy. Pero no es sostenible. Recibimos de la tierra nuestros alimentos pero no devolvemos más que polución, contaminación de plásticos, metales pesados, elementos radiactivos, desperdicios biológicamente peligrosos procedentes de nuestros hospitales, humo de carbón, gasolina y gasóleo... y más plástico. Los nitratos que esparcimos sobre nuestra tierra para que siga produciendo aunque biológicamente agotada, acaban en el mar. Al mar también va a parar buena parte de la tierra fértil, erosionada por viento y lluvia porque carece ya de su natural protección vegetal. Los mares se quedan así envenenados para su fauna que no



Sitios 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 Luz del Evangelio
www.iglesialuzdelevangelio.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/>

Norristown Nueva Vida
www.norristownnewlife.com

Sonido de Alabanza
www.sonidodealabanza.com

MC USA noticias en español
<http://www.mennoniteusa.org/Home/News/Noticias/tabid/1678/BlogID/22/Default.aspx>

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.

evolucionó en aguas con esta constitución. Y la tierra pierde irremisiblemente su capacidad de alimentar a nuestros descendientes.

El próximo «milagro»: los transgénicos

El próximo milagro que nos prometen es el de los alimentos transgénicos. La Unión Europea se resistía pero ya empieza a doblar la rodilla (aunque disimuladamente, no sea que la población nos irrite). Como todas las «soluciones» tecnológicas, sabemos cuál es el problema que se supone que los alimentos transgénicos han de solucionar. Lo que es absolutamente imprevisible, es cuántos y cuáles problemas nuevos van a generar. El motor de explosión solucionó el problema de la movilidad independiente a largas distancias y altas velocidades. El motor diésel solucionó el precio

elevado de la gasolina pero a cambio multiplica la polución de nuestro aire. Las centrales nucleares solucionan nuestra necesidad de energía eléctrica sin contaminar con humo... hasta que hay un accidente en Chernóbil o Fukushima y descubrimos que nuestras «soluciones» tecnológicas de ayer, son nuestro problema de hoy y mañana.

Incapaces de aprender de nuestros errores, repetimos con necedad inagotable siempre la misma actividad expoliadora de recursos naturales, pensando que el siguiente milagro tecnológico nos salvará. La humanidad ya no cree en Dios. Ya no necesita a Dios porque tiene Tecnología. Y así nos va.

¡Qué lejos hemos evolucionado de los autores de la Biblia! Ellos entendían perfectamente el

valor del pequeño terreno hereditario de la familia, sabían cabalmente el sudor y esfuerzo que costaba un pan. Comprendían que una vid, o una higuera, o un olivo eran bienes que no tenían precio —bienes que había que entregar a los hijos para que éstos los entregaran a los suyos. Los personajes bíblicos habrían despreciado la sandez de retirar de producción un olivo centenario para replantarlo como elemento decorativo en una urbanización. ¡Dios mío, qué despropósito! Tampoco es que el mundo de ellos se organizara mejor que el nuestro. Sus reyes, tanto los autóctonos israelitas como a la postre sus soberanos persas, griegos y romanos, atentaban constantemente contra la explotación agropecuaria sostenible, cobrándose unos tributos cuyo efecto era el enriquecimiento pasajero de los poderosos, a la vez que el progresivo empobrecimiento de la tierra y de sus trabajadores. No es que nuestra civilización sea peor que aquellas, sino que no hemos sabido aprender de sus errores. Continuará...

[Artículo tomado de El Mensajero una publicación de Menonitas en España. Dionisio Byler es misionero, escritor y profesor de la SEUT en España.]

Del Dr. Nuñez...

COME PARA VIVIR, NO VIVAS PARA COMER
CONCLUSION

Por el Dr. Eliseo Nuñez Estrella

Estimado lector, la finalidad de escribir sobre el tema más arriba señalado, es para educar e informar y no suplir el diagnóstico médico. Permítame compartir este verso: “deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma”. (3Jn 1:2)



En la edición anterior decíamos que las personas tienden a comer más de lo debido, lo cual puede resultar en sobrepeso, obesidad o en un aumento del riesgo a padecer diversas enfermedades crónicas. Debemos comer lo que justamente necesitamos. Debemos aprender a escuchar a nuestro cuerpo, sus necesidades y las señales de hambre y saciedad que nos envía para así comer lo justo y necesario, con el fin de nutrirlo y cuidarlo como es debido.

Para cubrir nuestras necesidades nutricionales

hay que consumir alimentos saludables como:

1. pan, cereales (integrales) y otros productos a base de granos
2. frutas.
3. vegetales.
4. pescado, huevos y otras fuentes de proteína vegetal, tales como, las arvejas, las nueces y las semillas.
5. productos lácteos.

Una de las claves para lograr una alimentación sana es comer de tres a cinco veces al día en lugar de tomar tan sólo una comida fuerte y varias golosinas o meriendas. Nunca se debe caer en la tentación de omitir el desayuno, ya que nuestro organismo trabaja mucho mejor si le proporcionamos los alimentos necesarios con la regularidad debida. Las personas que no tienen por norma el tomar por lo menos tres comidas al día tienen más tendencia a engordar.

A menudo nos preguntamos por qué es tan difícil perder y mantener nuestro peso. Sin embargo, es más simple de lo que parece y muchas veces complicamos las cosas por costumbre. Si planificamos nuestras comidas podremos mejorar nuestra alimentación diaria.

Hay que planificar una dieta equilibrada y hacer nuestras compras pensando en esto, desde la lista del mercado hasta lo que debemos evitar comprar, pues es más fácil alejarnos de las tentaciones al no comprar, ni tener al alcance ciertos alimentos que prometernos una y mil veces que ya no los comeremos más.

Por ejemplo, si queremos evitar comer un chocolate o una golosina, debemos estar preparados y contar con un sustituto saludable, como una manzana o un yogurt, que satisfaga nuestro apetito.

Lo mejor es aprender a comer para vivir, y no vivir para comer. Ofrecámosle a nuestro cuerpo uno de los mejores regalos que le podemos dar: un plan de alimentación personalizada, un peso óptimo y una vida saludable.

Proverbio: Que tu medicina sea tu alimento, y que tu alimento sea tu medicina.

Prevenir es mejor que curar.

Para preguntas, consejos, mi e-mail es: drenuneze@msn.com

¡QUE DIOS TE BENDIGA!

[El Dr. Nuñez Estrella es doctorado en medicina general y alternativa. Sirve como tutor de IBA en Apopka, FL. Escuche el programa radial “La Medicina al Día” del Dr. Nuñez Estrella, los sábados a



las 9:00 am por: www.wprd.com También puede
visitar: hnhsupplements.com/es

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