

Receta Saludable

Ensalada Arcoíris de Quinoa y Uchuva

Colorida, fresca, nutritiva y 100% vegetariana



Ingredientes (4 porciones)

- 1 taza de quinoa cocida
- 1 taza de uchucas frescas partidas por la mitad
- 1 aguacate en cubos
- 1 zanahoria rallada
- 1 pepino picado
- ½ pimentón rojo en cubos
- ¼ taza de almendras o nueces picadas
- Hojas de espinaca o mezcla de lechugas

Aderezo

- Jugo de 1 limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de miel o sirope de agave (opcional)
- Una pizca de sal
- Pimienta al gusto

Preparación

1. Coloque una cama de espinacas o lechugas en una fuente.
2. Añada la quinoa cocida y fría.
3. Incorpore la zanahoria, el pepino, el pimentón y el aguacate.
4. Agregue las uchucas para darle un toque dulce y refrescante.
5. Mezcle los ingredientes del aderezo y viértalo sobre la ensalada.
6. Finalice con las almendras o nueces picadas.

✚ "Sea, pues, que comáis o bebáis, o hagáis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios."
1 Corintios 10:31

Cápsula de salud

La Uchuva



Beneficios principales:

- **Fortalece las defensas:** Por su contenido de vitamina C, ayuda al sistema inmunológico
- **Apoya la salud visual:** Contiene vitamina A y carotenoides, nutrientes relacionados con el cuidado de los ojos.
- **Mejora la digestión:** Su fibra ayuda al buen funcionamiento intestinal.
- **Aporta antioxidantes:** Ayuda a proteger las células del cuerpo contra el daño oxidativo.
- **Puede ayudar a controlar el apetito:** Por su fibra, puede dar sensación de plenitud y ser una merienda saludable.
- **Favorece una alimentación natural:** Es una buena alternativa a dulces o snacks procesados.



Iglesia Adventista del Séptimo Día Hispánica de Newark
<https://newarkspanishnj.adventistchurch.org>
58 2nd Ave, Newark, NJ 07104

May 2026



Newark, NJ

BOLETÍN DE LA SALUD

MINISTERIO DE SALUD Y TEMPERANCIA
IGLESIA ADVENTISTA DEL SEPTIMO DIA HISPANA DE NEWARK

Daniel: Un Mayordomo Fiel de Su Cuerpo y de Su Fe



Las tentaciones a complacer el apetito representan un poder capaz de ser vencido sólo con la ayuda que Dios puede impartir... Daniel evaluaba su capacidad humana, pero no confió en ella. **Su confianza estaba puesta en la fuerza que Dios ha prometido a todos los que acuden a él con humilde dependencia, descansando plenamente en su poder.**

Propuso en su corazón de no contaminarse con la porción de la carne del rey, ni con el vino de su beber; porque sabía que un régimen semejante no fortalecería sus facultades ni aumentaría su capacidad mental. No quería usar vino, ni ningún otro estimulante antinatural; no quería hacer nada que oscureciera su mente; y **Dios le dio “conocimiento e inteligencia en todas las letras y ciencias”, y también “entendimiento en toda visión y sueños”.**

La Temperancia

La **temperancia** es el dominio propio guiado por Dios.

La temperancia se puede aplicar en: La comida, la recreación, el trabajo y las relaciones interpersonales.

Significa:

1. Usar con moderación lo bueno

Por ejemplo: comer, trabajar, descansar, usar el celular, entretenimiento.

2. Evitar completamente lo dañino

Por ejemplo: alcohol, drogas, tabaco, excesos, malos hábitos o cualquier cosa que afecte el cuerpo, la mente o la relación con Dios.



En palabras simples:

Temperancia es saber decir “sí” a lo que edifica y “no” a lo que destruye.

Reto de la semana:

“Antes de comer o comprar algo, hazte esta pregunta:

¿Esto me ayuda a cuidar el cuerpo y la mente que Dios me dio?”

Dato de Salud

Una persona puede gastar en promedio más de \$130 al mes en gastos médicos directos. Muchas enfermedades crónicas están relacionadas con hábitos como mala alimentación, falta de descanso, tabaco, alcohol y excesos. El CDC indica que el 90% del gasto médico en EE. UU. está relacionado con enfermedades crónicas y condiciones de salud mental.

Inactividad física

No realizar suficiente actividad física tiene altos costos para la salud y la economía. Puede provocar enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, algunos tipos de cáncer y obesidad. La falta de actividad física también le cuesta a la nación aproximadamente 192 mil millones de dólares al año en gastos de atención médica relacionados.

Caries dental

Las caries dentales (también conocidas como deterioro o descomposición dental) son una de las enfermedades crónicas más comunes en los Estados Unidos.

Uno de cada seis niños entre 6 y 11 años y uno de cada cuatro adultos tiene caries sin tratar. En promedio, se pierden 34 millones de horas escolares al año debido a atención dental de emergencia no planificada, y casi 46 mil millones de dólares se pierden en productividad debido a enfermedades dentales.

Fast Facts: Health and Economic Costs of Chronic Conditions - Aug. 8, 2025 (CDC)

Nuestro deber cristiano

Cuando nos demos cuenta de los **requerimientos de Dios, veremos que él nos pide que seamos temperantes en todas las cosas. El propósito de nuestra creación es glorificar a Dios en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu que son de él.** ¿Cómo podremos hacerlo cuando complacemos el apetito en perjuicio de las facultades físicas y morales? Dios exige que presentemos nuestros cuerpos como sacrificio vivo. Entonces se nos impone el deber de preservar este cuerpo en la mejor condición de salud, a fin de poder cumplir con sus requisitos. “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”

El apóstol Pablo escribe: “¿No sabéis que los que corren en el estadio, todos a la verdad corren, pero uno solo se lleva el premio? Corred de tal manera que lo obtengáis. Todo aquel que lucha, de todo se abstiene; ellos, a la verdad, para recibir una corona corruptible, pero nosotros, una incorruptible. Así que, yo de esta manera corro, no como a la ventura; de esta manera peleo, no como quien golpea el aire, sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado”.

Hay muchos en el mundo que complacen hábitos perniciosos. El apetito es la ley que los gobierna. Y debido a sus hábitos erróneos, el sentido moral es oscurecido y el poder de discernir cosas sagradas es destruido en gran medida. Pero es necesario que los cristianos sean estrictamente temperantes.