

Receta Saludable

Bowl Energético de Quinoa y Vegetales

Del alimento rápido a la alimentación que nutre



Ingredientes (2 porciones)

- 1 taza de quinoa cocida
- ½ taza de garbanzos cocidos
- 1 taza de espinaca fresca
- ½ taza de brócoli al vapor
- ½ aguacate en cubos
- ½ pepino en cubos
- ½ pimentón rojo en tiras
- ½ zanahoria rallada
- ¼ taza de maíz dulce
- 1 cucharada de semillas de girasol o calabaza

Aderezo

- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Jugo de ½ limón
- ½ cucharadita de mostaza Dijon (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

Preparación

1. Cocine la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete y deje enfriar.
2. Coloque una cama de espinacas en un bowl.
3. Agregue la quinoa y los garbanzos.
4. Incorpore el brócoli, el pepino, el pimentón, la zanahoria, el maíz y el aguacate.
5. Mezcle todos los ingredientes del aderezo y viértalo sobre la ensalada.
6. Finalice con las semillas de girasol o calabaza y sirva inmediatamente.

Cada comida es una oportunidad para elegir aquello que honra a Dios y fortalece el cuerpo que Él nos ha confiado.

Cápsula de salud

El arándano



El arándano es una de las frutas con mayor contenido de antioxidantes. Estos compuestos ayudan a proteger las células del cuerpo del daño causado por los radicales libres y contribuyen a un envejecimiento más saludable.

Además, es una excelente fuente de vitamina C, vitamina K, manganeso y fibra, nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico, favorecen la salud de los huesos y mejoran la digestión.

Diversos estudios han mostrado que el consumo frecuente de arándanos puede:

- Favorecer la memoria y la concentración.
- Contribuir a la salud del corazón.
- Ayudar a proteger la vista.
- Favorecer un mejor control del azúcar en la sangre cuando forman parte de una alimentación equilibrada.
- Reducir la inflamación gracias a su alto contenido de antioxidantes.

Sustituir una merienda alta en azúcar por un puñado de arándanos frescos es un pequeño hábito que puede beneficiar tu salud con el paso del tiempo.



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

Julio 2026



Newark, NJ

BOLETÍN DE LA SALUD

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

Dios transforma nuestros hábitos

La salud física perfecta es una de las más grandes ayudas para formar en la juventud caracteres puros y nobles, fortaleciéndolos para dominar el apetito y refrenar los excesos degradantes; y, por otra parte, estos mismos hábitos de dominio propio son esenciales para el mantenimiento de la salud.



Es de la mayor importancia que los hombres y las mujeres sean instruidos en la ciencia de la vida humana, y en cuanto a los mejores medios de preservar y adquirir la salud. La juventud es, por excelencia, la época de almacenar los conocimientos que han de ponerse diariamente en práctica durante toda la vida. **La juventud es la época para establecer buenos hábitos, para corregir los malos ya contraídos, para lograr y mantener el poder del dominio propio y trazar el plan y acostumbrarse a la práctica de ordenar todos los actos de la vida de acuerdo con la voluntad de Dios y el bienestar de nuestros semejantes [...]**

Nuestro Deber Cristiano

Daniel: Un ejemplo de hábitos que transforman



Cuando Daniel y sus amigos fueron llevados cautivos a Babilonia, el rey Nabucodonosor ordenó que recibieran diariamente la comida y el vino de la mesa real. Aunque estos alimentos representaban privilegio y abundancia, Daniel comprendió que muchos de ellos no estaban en armonía con los principios que Dios había establecido para su pueblo. Por eso, "propuso en su corazón no contaminarse" (Daniel 1:8).

Con respeto y confianza en Dios, Daniel pidió que durante diez días él y sus amigos fueran alimentados únicamente con legumbres y agua. Al finalizar la prueba, su apariencia era mejor y estaban más saludables que los demás jóvenes que comían de la mesa del rey.

Pero la bendición fue mucho más allá de su salud física. Dios les concedió conocimiento, sabiduría e inteligencia, y a Daniel le dio además entendimiento para interpretar visiones y sueños (Daniel 1:17).

✦ **La fidelidad en los pequeños hábitos diarios prepara el corazón y la mente para que Dios pueda hacer grandes cosas a través de nosotros.**

Dato de Salud

🧠 ¿Sabías que...?

Durante muchos años se creyó que un hábito se formaba en **21 días**. Sin embargo, las investigaciones actuales muestran que no existe un número fijo.

Un estudio realizado por investigadores del University College London encontró que, en promedio, una persona tarda alrededor de **66 días** en convertir un nuevo comportamiento en un hábito automático. No obstante, el tiempo puede variar considerablemente según la persona, la dificultad del hábito y la constancia con que se practique.

Una revisión científica más reciente concluyó que los hábitos relacionados con la salud suelen comenzar a consolidarse entre **2 y 5 meses**. En algunos casos, el proceso puede ser más rápido, mientras que otros hábitos pueden requerir varios meses para establecerse.

La buena noticia es que **la perfección no es el secreto del éxito; la constancia sí lo es**. Incluso si un día fallamos, retomar el hábito al día siguiente permite que el cerebro continúe fortaleciendo las conexiones neuronales asociadas con esa conducta.

✓ Claves para formar un hábito saludable:

- Empieza con un cambio pequeño y específico.
- Repítelo siempre a la misma hora o en la misma situación.
- Asócialo con una rutina que ya realizas.
- Si un día fallas, vuelve a intentarlo al siguiente.
- Lleva un registro de tu progreso y celebra los pequeños avances.

*How are habits formed: Modelling habit formation in the real world - wiley.com

Reto de la semana:

Agrega una fruta fresca a tu desayuno cada día.

La protección de la salud

La salud es una bendición cuyo valor pocos aprecian; no obstante, de ella depende en gran medida, la eficiencia de nuestras facultades mentales y físicas. Nuestros impulsos y nuestras pasiones tienen su asiento en el cuerpo, y este debe ser mantenido en la mejor condición física y bajo las influencias más espirituales para dar el mejor uso a nuestras aptitudes. **Todo lo que disminuye la fuerza física, debilita la mente y la hace menos capaz de discernir entre el bien y el mal.**

El uso indebido de nuestras facultades físicas acorta el tiempo en que nuestra vida puede ser usada para la gloria de Dios y nos incapacita para llevar a cabo la obra que Dios nos ha encomendado. Al dar lugar a la formación de malos hábitos, quedándonos levantados hasta altas horas de la noche, satisfaciendo el apetito a expensas de la salud, echamos el cimiento de la debilidad [...]

Los que así acortan su vida y se incapacitan para el servicio por no respetar las leyes naturales, son culpables de robar a Dios. Y también roban a sus semejantes. Por su conducta han cercenado la oportunidad de beneficiar a otros, la obra misma para la cual Dios los mandó al mundo. Y se han malogrado para hacer hasta aquello que pudieran haber realizado en un período más breve de tiempo. **El Señor nos considera culpables cuando, por nuestros hábitos dañinos, privamos del bien que podríamos hacerle al mundo.**