

Receta Saludable

Tostadas mediterráneas de garbanzos

Del antojo rápido a una alimentación que cuida desde adentro.



Ingredientes (4 tostadas)

- 4 rebanadas de pan integral
- 1 taza de garbanzos cocidos
- 1 tomate pequeño picado
- ½ pepino picado
- ¼ de aguacate
- Jugo de ½ limón
- Perejil o cilantro al gusto
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación

1. Tritura ligeramente los garbanzos con el aguacate y el limón.

2. Incorpora tomate, pepino y hierbas.

3. Tuesta el pan integral y agrega la mezcla.

4. Termina con unas gotas de aceite de oliva.

Esta combinación aporta fibra y alimentos vegetales variados, una forma sencilla de apoyar una alimentación diversa.

Lo que elegimos para alimentar nuestro cuerpo también influye en procesos que no vemos, pero que trabajan cada día por nuestra salud

Cápsula de salud

Tu intestino también conversa con tu cerebro

Dentro del intestino viven billones de microorganismos que forman la microbiota intestinal. Además de participar en la digestión y en funciones inmunitarias, producen sustancias que pueden influir en distintas funciones del organismo.

El intestino y el cerebro mantienen una comunicación de doble vía conocida como eje intestino-cerebro. Participan vías nerviosas — incluido el nervio vago—, señales hormonales e inmunitarias y productos generados por los microbios intestinales.



La investigación sobre esta conexión está creciendo rápidamente. Sabemos que existe; todavía se estudia cuánto pueden modificarla alimentos específicos, probióticos u otras intervenciones en seres humanos.

¿Sabías que?

El cerebro puede influir en el intestino y el intestino puede enviar señales al cerebro: la comunicación funciona en ambas direcciones.



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

Septiembre 2026

BOLETÍN DE LA SALUD

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

SALUD INVISIBLE

Cuidando mente, corazón y cuerpo



Hay procesos que no vemos, pero trabajan continuamente para sostener nuestra vida. La ciencia sigue descubriendo conexiones sorprendentes entre el cerebro, el intestino, las emociones y el resto del organismo.

La Biblia también nos invita a cuidar nuestra vida interior: **“Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida.” — Proverbios 4:23**

Elena G. de White escribió: *La relación que existe entre la mente y el cuerpo es muy íntima. Cuando uno está afectado, el otro simpatiza. La condición de la mente afecta la salud del sistema físico. Si la mente es libre y feliz, por una conciencia de bien hacer y un sentido de satisfacción en hacer felices a otros, crea una alegría que reaccionará sobre todo el sistema, produciendo una mejor circulación de la sangre y una tonificación de todo el cuerpo. La bendición de Dios es un poder sanador, y los que benefician a otros con generosidad sentirán esa maravillosa bendición tanto en el corazón como en la vida.*

La salud integral incluye lo que comemos, pero también lo que pensamos, sentimos y cultivamos cada día.

EGW - *Counsels on Health*, 28



Historia Bíblica

Elías: cuando el cuerpo también necesita cuidado



Después de una experiencia de enorme tensión, Elías llegó a sentirse agotado y sin fuerzas. Se sentó debajo de un enebro y pidió morir. La respuesta de Dios es llamativa: antes de darle nuevas instrucciones, permitió que durmiera y envió un ángel con alimento y agua.

El ángel le dijo: “Levántate y come, porque largo camino te resta.” — 1 Reyes 19:7.

Después de descansar y alimentarse, Elías continuó su camino y más adelante escuchó la voz apacible de Dios. El relato no reduce su experiencia a una sola causa, pero muestra algo profundamente humano: Dios atendió a Elías como una persona completa — cuerpo, mente y espíritu.

✋ “Cuidar el cuerpo también es reconocer cuándo necesitamos recuperar nuestras fuerzas.”



Dato de Salud

El estrés también se siente en el cuerpo.

Cuando vivimos una situación de estrés, el cerebro activa una respuesta física y libera hormonas como adrenalina y cortisol. Esto puede acelerar temporalmente el corazón, aumentar la tensión muscular y modificar la digestión.

El problema aparece cuando el estrés se mantiene durante mucho tiempo: el cuerpo permanece en un estado de alerta que puede afectar el sueño, la digestión, el estado de ánimo y la salud cardiovascular.



A veces lo que sentimos como cansancio, tensión muscular o “mariposas” en el estómago puede estar relacionado con la manera en que el cerebro y el cuerpo responden al estrés.

Reto del mes:

Cada día dedica 10 minutos a cuidar lo que sucede dentro de ti:

- 🧠 Desconéctate de las distracciones.
- 🙏 Ora y entrega tus preocupaciones a Dios.
- 💚 Escribe algo por lo que estás agradecido.
- 🌿 Haz una pausa y permite que tu mente descanse.

“Tú guardarás en completa paz a aquel cuyo pensamiento en ti persevera.” — Isaías 26:3



Nuestro Deber Cristiano

Cultivar lo que también sana por dentro



“El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma.”

(EGW -El Ministerio de Curación, p. 163-164)

Nuestra salud no depende únicamente de lo que hacemos por nuestro cuerpo. **Lo que cultivamos en nuestra mente y en nuestro corazón también forma parte de nuestro bienestar.** La esperanza nos ayuda a mirar más allá de las dificultades, la fe nos recuerda que no caminamos solos, y el amor y la simpatía fortalecen nuestras relaciones con los demás.

Como cristianos, estamos llamados no solamente a cuidar de nosotros mismos, sino también a ser una influencia positiva para quienes nos rodean. **Una palabra de ánimo, escuchar con paciencia, perdonar, ayudar a alguien que lo necesita o simplemente mostrar cariño pueden llevar paz a un corazón cargado.**

También necesitamos aprender a entregar nuestras propias preocupaciones a Dios. No podemos evitar todas las dificultades de la vida, **pero podemos decidir con qué alimentamos nuestra mente mientras las atravesamos.** La oración, la gratitud, la esperanza y la confianza en Dios pueden ayudarnos a enfrentar los momentos difíciles con una perspectiva diferente.

Por eso, cuidar nuestra “salud invisible” también es un deber cristiano: cultivar un corazón lleno de fe, esperanza, gratitud, compasión y amor, y compartir esas mismas bendiciones con los demás.

“El corazón alegre constituye buen remedio.”
Proverbios 17:22