

# un nuevo día

MAGAZÍN OFICIAL DE LA RED 3IBN | VERSIÓN HISPANA

No. 25 | Año 4 | Octubre 2023

**Dios nos habla en medio  
de las tormentas** *p. 3*

**DNHSH**

Alcancé salvación

**Salud 360°**

Frijoles negros, ¿son buenos  
para tu salud?



## DESCARGA NUESTRA APLICACIÓN

Y MANTENTE CONECTADO CON JESÚS  
LAS 24 HORAS DEL DÍA



# sumario

## PORTADA



### Dios nos habla en medio de las tormentas

*Cuando liberamos nuestra mente de las preocupaciones de este mundo y entramos en el reposo de Dios poniendo toda nuestra confianza en Él, podemos comenzar a escuchar su voz con más claridad.*

**1 Editorial**  
*¿Qué es realmente nuestro?*  
Pr. Jorge Rojas Velásquez

**5 De nuestro himnario, su historia**  
*Alcancé salvación*  
Yariney Milian González

**7 Salud 360°**  
*Fijoles negros, ¿son buenos para tu salud?*

## un nuevo día

No. 25 | Año 4 | Octubre 2023  
© Todos los derechos reservados

Avenida Roberto Gilber Elizalde,  
La Atarazana, manzana F4, Villa 20.  
Guayaquil, Ecuador.  
3interbroadcastingnet@gmail.com

**Dirección**  
Pr. Jorge Rojas

**Administración**  
Lic. Luis F. Cuida

**Coordinación IDM Inc.**  
Pr. David González

**Redacción**  
Pr. Jorge Rojas  
Prof. Norma Elisa Medl  
Yariney Milian

**Edición**  
Yariney Milian  
Pr. Jorge Rojas

**Diseño y diagramación**  
Yariney Milian  
William Bonilla

**Distribución digital**  
Ing. Pedro Marciano  
Katsumy Hekima  
Yariney Milian

**Colaboradores internacionales**  
Pr. Dr. Isaac Suárez  
Pr. Rolando de los Ríos  
Pr. Dr. Eradio Alonso  
Prof. Mery-Eduardo Seuscun

**Para mayor información y donativos**  
**Ecuador**  
Guayaquil, Provincia del Guayas.  
☎ +593 987870807 / +593 996886336  
3interbroadcastingnet@gmail.com  
**Estados Unidos**  
1655 Semoran Blvd. # 33  
Apopka, Fl. 42703  
Estados Unidos de América  
☎ +1 (407) 462-4223  
idmusa@bellsouth.net

A menos que se especifique lo contrario, todas las imágenes provienen de internet.



## ¿Qué es realmente nuestro?



El evangelio de Lucas registra una parábola interesante y un poco extraña, principalmente porque a primera vista pareciera que el Señor estaba elogiando a un estafador, a un mal mayordomo, a un avaro e infiel...

En Lucas 16:1-14 el Señor pone como ejemplo a un hombre que seguía los principios de este mundo antes que los de Dios. Jesús contó esta parábola del mayordomo infiel para enseñar que sus discípulos debían usar las riquezas para cumplir los propósitos del reino. En la parábola, el administrador (mayordomo) utiliza los bienes de su señor y promueve el fraude en la contabilidad que le fue confiada. En esta parábola se encuentran varios de los llamados textos difíciles de entender del Nuevo Testamento. Uno de ellos es el verso 9: "ganad amigos por medio

de las riquezas injustas, para que cuando estas os falten os reciban en las moradas eternas".

Este texto pareciera decir que podemos ganar un lugar en la eternidad por medio de las riquezas injustas, siempre y cuando sean utilizadas para ganar amigos para el cielo, a pesar de que hayan sido adquiridas de manera fraudulenta. ¿Es realmente eso lo que trató de enseñar Cristo? Definitivamente no.

Analicemos brevemente la parábola. Primero, el mayordomo usó el dinero de su señor, ganando muchos amigos para asegurar su futuro. En cierta medida, debemos aprender de él en cuanto al uso del "dinero" de nuestro Señor: nosotros los creyentes debemos ser sabios y usar nuestros talentos, puestos

o cargos públicos, eclesiásticos o gerenciales, oportunidades, tiempo, dones, recursos financieros, y todo lo que nos da nuestro bondadoso Señor, para ganar muchos amigos para el cielo ("las moradas eternas").

Hay tres aspectos principales a tener en cuenta en esta parábola:

1. Jesús no estaba insinuando que el cielo puede comprarse. La verdad a la cual dirige la atención es que deberíamos aprovechar las oportunidades presentes para asegurar nuestro bienestar eterno.

2. Somos solo mayordomos de las posesiones materiales que en esta vida llegan a nuestras manos,

y Dios nos ha confiado estos bienes para que podamos cultivar los principios de una mayordomía fiel.

3. Todo lo que tenemos en esta vida es ajeno, es decir, de Dios y no nuestro (Luc. 16:12; 1 Cor. 6:19). De manera que debiéramos "gastar", aunque prefiero el término "invertir" los recursos que nos han sido confiados en hacer prosperar los intereses de nuestro Padre celestial, aplicándolas a las necesidades de nuestros prójimos.

Es importante decir que esta parábola (mayordomo infiel) y la siguiente (la del rico y Lázaro), se refieren al uso de las oportunidades presentes vinculadas con la vida futura (Luc. 16:25-31), y muy especialmente a la administración de las cosas materiales.

Por eso nos place decirles que en Radio 3IBN aprovechamos toda oportunidad para llevar el evangelio a cada lugar posible, y cada centavo que recibimos es celosamente invertido en ese santo propósito. Le preguntamos: ¿desea usted ser parte de esta gloriosa misión?



**Pr. Jorge Rojas Velásquez**  
Director de la revista "Un nuevo día".

# Dios nos habla en medio de las tormentas



**E**l Señor dice: "Aunque las tormentas puedan estar embravecidas a su alrededor, la batalla pueda ser feroz y la guerra intensa, ¡no teman! Pero quédense quietos para escuchar mi voz. Yo hablo en medio de las tormentas".

"¿No les he dicho que se rindan y echen toda su ansiedad sobre mí y yo les proveeré para todas sus necesidades? Muchos de ustedes han tenido muchas noches sin dormir pensando en las situaciones que están pasando, otros están preocupados por su futuro. No permitan que el enemigo les traiga temor, condenación, tormento y pensamientos perturbadores durante la noche. Escuchen mi suave y tranquila voz. Yo hablaré con ustedes en medio de sus tormentas, pruebas y dificultades. Yo Soy el Dios que está por encima de cualquier tormenta que estén atravesando, y los sueños que han estado inactivos por años, serán revividos conforme yo soplo aliento de vida sobre ellos".

"No den marcha atrás, pero continúen persiguiendo todo lo que yo puse en su corazón. Estas tormentas pasarán; sepan que yo los fortaleceré si permanecen firmes e inamovibles y confían en mí para llevarlos a través de ellas. No teman, sino alíéntense sabiendo que yo estoy con ustedes, yo los sustentaré con la diestra de mi justicia", -dice el Señor.

Mateo 6:31-34: "Por lo tanto, no se preocupen ni se pregunten '¿Qué comeremos, o qué beberemos,

o qué vestiremos?' Porque la gente anda tras todo esto, pero su Padre celestial sabe que ustedes tienen necesidad de todas estas cosas. Por lo tanto, busquen primeramente el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas. Así que, no se preocupen por el día de mañana, porque el día de mañana traerá sus propias preocupaciones. ¡Ya bastante tiene cada día con su propio mal!"

Mateo 7:24-27: "A cualquiera que me oye estas palabras, y las pone en práctica, lo compararé a un hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca. Cayó la lluvia, vinieron los ríos, y soplaron los vientos, y azotaron aquella casa, pero ésta no se vino abajo, porque estaba fundada sobre la roca. Por otro lado, a cualquiera que me oye estas palabras y no las pone en práctica, lo compararé a un hombre insensato, que edificó su casa sobre la arena. Cayó la lluvia, vinieron los ríos, y soplaron los vientos, y azotaron aquella casa, y ésta se vino abajo, y su ruina fue estrepitosa".

Noten lo que dice Filipenses 4:6-7: "No se inquieten por nada; más bien, en toda ocasión, con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, cuidará sus corazones y sus pensamientos en Cristo Jesús".

Es imposible decir que como seres humanos nunca hemos atravesado situaciones en las cuales nos hemos sentido preocupados o ansiosos. Es más, creo que en estos tiempos tan difíciles que vivimos, en que la inseguridad, violencia, pecado, escasez, enfermedad, etc., gobiernan el mundo, es muy normal que en más de una ocasión sintamos preocupación, pero la palabra nos dice en este versículo que no debemos preocuparnos, sino llevarle nuestras peticiones en oración para que su paz proteja nuestros corazones y pensamientos.

Cuando liberamos nuestra mente de las preocupaciones de este mundo y entramos en el

reposo de Dios poniendo toda nuestra confianza en Él, podemos comenzar a escuchar su voz con más claridad. Al leer su Palabra, y meditar en sus promesas, al levantar nuestra voz en alabanza y adoración, podemos comenzar a escuchar su dirección. Aprendamos a descansar en Él y a permanecer en su presencia.

Salmos 89:33: "Con todo, jamás le negaré mi amor, ni mi fidelidad le faltará".

¡Bendiciones!



**Prof. Norma Elisa Medl**

Es enfermera, profesora de música y educadora de Pre-escolar, Escolar y Adultos en München, Alemania.

## Alcancé salvación

Por: Horatio Spafford

*De paz inundada mi senda ya esté, o cúbrala un mar de aflicción;  
mi suerte cualquiera que sea, diré: ¡Alcancé, alcancé salvación!*

*¡Alcancé... salvación...!*

*¡Alcancé, alcancé salvación!*

*Ya venga la prueba o venga aflicción, no amengua mi fe ni mi amor;  
pues Cristo comprende mis luchas, mi afán; y su sangre vertió en mi favor.*

*Feliz yo me siento al saber que Jesús libróme del yugo opresor;  
quitó mi pecado, clavólo en la cruz; gloria, gloria a Dios, al buen Salvador.*

*La fe se tornó en gran realidad, y al irse la niebla veloz;  
desciende Jesús con su gran majestad; ¡estoy bien, estoy bien con mi Dios!*

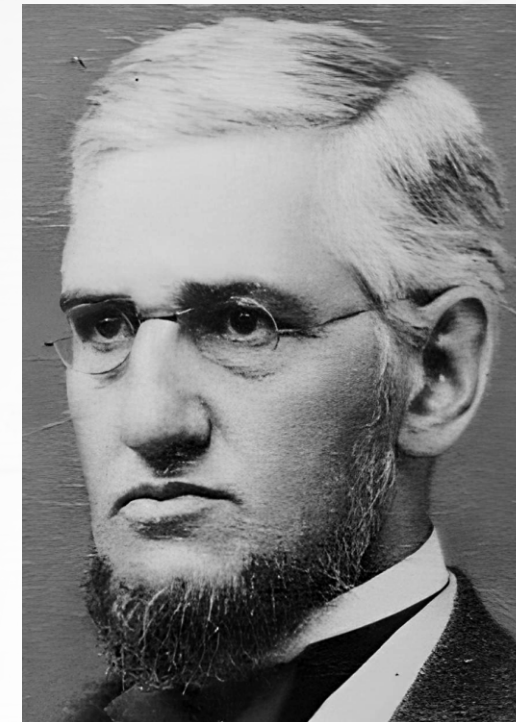


¡Escucha en Telegram la historia de este himno con el podcast  
"De nuestro himnario, su historia".

[https://t.me/ST\\_DNHS/33](https://t.me/ST_DNHS/33)

## Horatio Spafford

(1828 - 1888)



**H**oratio Spafford nació el 20 de octubre de 1828 en la ciudad de Nueva York. Estudió leyes y llegó a ser el socio principal del prestigioso bufete de abogados Spafford, McDaid & Wilson.

Contrajo matrimonio con la joven Anne Larsen, y juntos tuvieron cuatro hijas con pocos años de diferencia.

En la primavera del año 1871 el Sr. Spafford invirtió un importante capital en el negocio de bienes raíces; pero en el otoño de ese mismo año, la mayor parte de sus inmuebles fueron destruidos completamente durante el Gran Incendio de Chicago. Esto afectó profundamente sus finanzas, pero en medio de estas terribles circunstancias, este matrimonio abrió las puertas de su hogar para acoger a muchas personas que perdieron todas sus posesiones durante esta calamidad.

Dos años más tarde, y aún recuperándose de las consecuencias de este desastre, la familia planifica unas vacaciones en Europa para propiciar que la Sra. Spafford tuviese la oportunidad de recuperarse de una prolongada enfermedad, pero la tragedia golpearía nuevamente a esta familia, y la respuesta de fe de este matrimonio ante estos acontecimientos aún hoy conmueve al mundo.

"Y si el Espíritu de aquel que levantó de los muertos a Jesús mora en vosotros, el que levantó de los muertos a Cristo Jesús vivificará también vuestros cuerpos mortales por su Espíritu que mora en vosotros' (Romanos 8:11). ¡Oh, cuán preciosas son estas palabras para cada alma acongojada! Cristo es nuestro Guía y Consolador, y nos conforta en todas nuestras tribulaciones. Cuando él nos presenta un

vaso amargo para que lo bebamos, también acerca la copa de bendición a nuestros labios. Llena el corazón de sumisión, de gozo y paz proporcionados por nuestras creencias, y nos capacita para decir humildemente: No se haga mi voluntad, sino la tuya, oh Señor. 'Jehová dio, y Jehová quitó; sea el nombre de Jehová bendito' (Job 1:21). Con esta sumisión resucita la esperanza, y la mano de la fe se aferra de la mano del poder infinito. 'El que levantó de los muertos a Cristo Jesús vivificará también vuestros cuerpos mortales por su Espíritu que mora en vosotros' (Romanos 8:11)". Mensajes Selectos, T. 2, p. 309.1.



Yariney Milian González

Directora Adjunta del Ministerio 3IBN Cuba.

## FRIJOLES NEGROS

### ¿Son buenos para tu salud?

Los frijoles negros tienen muchísimos fitonutrientes (nutrientes de las plantas) que hace de estas leguminosas uno de los alimentos más saludables que existen.

92 gramos de frijoles negros contienen aproximadamente 312 calorías. Tan solo la mitad de esa cantidad promueve el 44% de las necesidades diarias de hierro, el 37% de magnesio, el 39% de potasio, el 40% de fósforo y el 13% de zinc.

El calcio y el fósforo son importantes para la estructura ósea, mientras que el hierro y el zinc juegan un papel primordial en el mantenimiento de la fuerza y elasticidad de los huesos. El 99% de los contenidos de calcio del cuerpo se encuentran en los huesos, por lo que es muy importante consumir hierro para tener huesos fuertes. También tienen los frijoles negros beneficios para la presión arterial, ya que son bajos

en sodio, lo que ayuda a mantener una presión arterial adecuada.

Estudios hechos a personas con diabetes tipo 1 han mostrado que aquellas personas que viven con la enfermedad y tienen una dieta alta en fibra mantienen niveles más bajos de glucosa en la sangre, mientras que las personas con diabetes tipo 2 mejoran su nivel de azúcar, lípidos e insulina. 172 gramos de frijoles negros dan 15 gramos de fibra.

El consumo de frijol negro aporta nutrientes como:

**Proteínas:** Aporta alrededor de 8.86 gramos de proteína por cada 100 gramos. Contienen una gran cantidad de proteínas similares a la carne. Además, pueden proveernos de todos los aminoácidos que el organismo necesita; pero, a diferencia de la carne,

contiene muy poca grasa saturada y nada de colesterol, lo cual los hace especialmente saludables.

**Antioxidantes:** Los antioxidantes presentes en el frijol negro son el ácido fítico, que se ha demostrado que reduce el riesgo de contraer cáncer, principalmente de colon y de seno; y los taninos, que son sustancias astringentes y de sabor amargo, que pertenecen a la familia de los polifenoles y funcionan como antioxidantes, anticancerígenos y antimutagénicos.

**Fibra:** El frijol negro es rico en fibra, tanto soluble como insoluble. La fibra soluble puede reducir los niveles de colesterol, así como también regular los niveles de azúcar del organismo, lo que hace al frijol negro ideal para los pacientes diabéticos. La fibra insoluble ayuda a regular el aparato digestivo y previene el estreñimiento.

**Minerales:** Tienen un alto contenido en magnesio y es una buena fuente de potasio, hierro, calcio, zinc y fósforo. También contiene molibdeno, cuya función principal es desintoxicar al organismo del sulfito proveniente de distintos alimentos como los embutidos.

Pero... causan gases.

Es verdad que a muchas personas los frijoles, y las legumbres en general, les producen inflamación y gases, y por esta razón deciden evitarlos. Si este es tu caso, lo que te recomiendo es que, como siempre, escuches a tu cuerpo y decidas lo que es mejor para ti. Aún así te doy algunos pequeños trucos para reducir los gases e inflamación que pueden ayudarte a incluir cómodamente este nutritivo alimento en tu alimentación diaria:

Los gases suelen ser producidos por los oligosacáridos que contienen. Los oligosacáridos son un tipo de azúcar que es difícil de digerir, por eso provocan gases y distensión abdominal. Remojar los frijoles de 12 a 24 horas antes de cocinarlos disminuye el número de oligosacáridos, por lo que esta puede ser la

solución para eliminar los problemas digestivos que suelen causar.

Otro truco que te puede ayudar es hervir las legumbres con 1 o 2 hojas de laurel, 1 cucharada de vinagre de manzana, o una hoja de alga kombu o wakame. Y otro aspecto a considerar es seguir una correcta combinación de alimentos para no sobrecargar a tu cuerpo.

Los alimentos que combinas con tus frijoles pueden hacer que te causen más malestar y que no aproveches sus propiedades tan bien. Existen muchísimos tipos de legumbres, pero no todas tienen las mismas propiedades y, no es por discriminar, pero los frijoles negros son de las más saludables.

Sin embargo, lo mejor es no "casarte" con un solo alimento sino consumir diferentes tipos de frijoles, de otras leguminosas, de cereales, de frutas, de verduras y todo tipo de alimentos enteros de diferentes tamaños y sabores.

#### Fuentes:

- <https://www.carlazaplana.com/alubias-o-frijoles-negros-son-buenos-para-tu-salud/>

- <https://www.clikisalud.net/cuales-son-los-beneficios-de-los-frijoles-negros/>

- <https://www.ciad.mx/frijol-negro-un-alimento-accesible-nutritivo-y-antioxidante/#:~:text=%2D%20Tiene%20un%20alto%20contenido%20en,salchichas%2C%20jamones%2C%20etc>

# HABLEMOS

DE

# Salud



Lunes a Viernes

**4:30 PM**

HORA DE ECUADOR



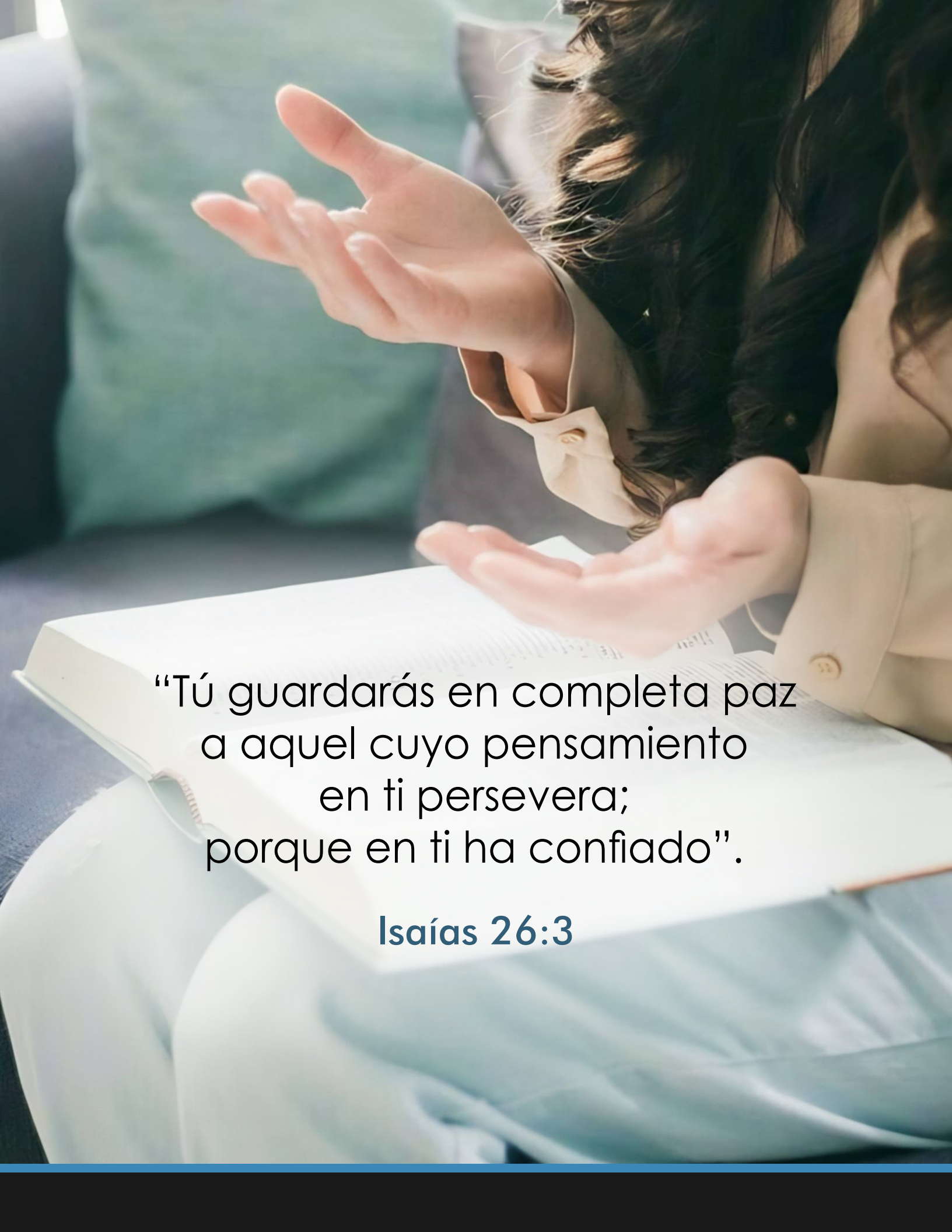
**ESCUCHA**

**RADIO 3IBN**

A TRAVÉS DE NUESTRA APP NATIVA

DESCARGAR



A woman with long dark hair, wearing a beige blazer, is shown from the chest up. Her hands are held out in a gesture of prayer or devotion, positioned above an open book. The background is softly blurred, showing a green cushion and a dark surface. The lighting is warm and natural, highlighting the texture of her clothing and the pages of the book.

“Tú guardarás en completa paz  
a aquel cuyo pensamiento  
en ti persevera;  
porque en ti ha confiado”.

**Isaías 26:3**