

UN NUEVO

Versión Hispana

DÍA



ÓRGANO OFICIAL DE LA RED 3INTERNATIONAL BROADCASTING NETWOK - NÚMERO # 20 – JUN-JUL-AGO 2022



Editorial

¡La Actitud Correcta!

Se cuenta que una vez asaltaron a Matthew Henry, el famoso ministro y comentarista bíblico del Siglo XVIII (1662-1714), tras lo cual algunos de sus amigos le preguntaron cómo se sentía. Claro está que ellos esperaban escuchar de él alguna queja contra Dios. Sin embargo, grande fue su sorpresa cuando Henry les contestó:

Me siento muy agradecido con Dios... de hecho, tengo cuatro cosas por las cuales estarle agradecido en cuanto a esto que me ha pasado.

Primero: le estoy agradecido porque es la primera vez que me asaltan. Segundo: le estoy agradecido porque me robaron la bolsa y no me quitaron la vida. Tercero: le estoy agradecido porque, aunque se llevaron todo lo que tenía encima, no era mucho. Y cuarto: le estoy agradecido porque me robaron a mí y no fui yo quien robó».

Es cierto que cada persona en este mundo tiene razones para quejarse por algo. Cada persona en este mundo tiene razones para estar triste, molesto, dolido, por algo o alguien. El hecho es que muchos prefieren enfocarse en los problemas y no en las bendiciones, o en sí mismos antes que en los demás. Sin embargo, es claro que ¡Cada persona en este mundo tiene razones para estar agradecido!

Debemos dar Gracias a Dios por todo lo que nos da, aún si las cosas no van muy bien o si no hemos recibido respuesta a nuestras oraciones, igual demos gracias. Alguien decía un día: “Señor gracias por

no darme todo lo que te pido pensando que es lo que necesito”. Eliminemos la queja de nuestros labios y sustituyamos eso por frases de gratitud y agradecimiento por lo que “Sí” tenemos, por lo que “Sí” disfrutamos, por lo que “Sí” contemplamos, amamos y compartimos.

Hay dos pensamientos acerca de la gratitud: el primero es que “nada es más honorable que un corazón agradecido” dijo el político y orador romano – Séneca– Es decir, Una persona que es capaz de sentir gratitud en su corazón con toda certeza es alguien que actúa de manera recta en su relación con los demás. Valorar los esfuerzos del otro y aquello que poseemos o nos es dado es un acto de respeto, de humildad y de nobleza. Quien sabe de gratitud tiene gran corazón.

Y el segundo pensamiento es una frase de Dietrich Bonhoeffer, un pastor y teólogo luterano, líder alemán que participó en el movimiento de resistencia contra el nazismo dijo un día; “La gratitud cambia los dolores de la memoria en una alegría tranquila”.

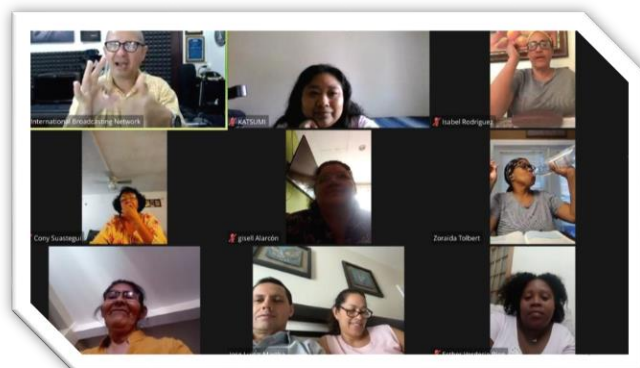
La memoria es triste o irritante cuando no logramos pasar las experiencias vividas por el tamiz del agradecimiento. Todo cuanto nos ha ocurrido seguramente nos ha servido para algo cuando adoptamos una actitud de aprendizaje. Por ello La Biblia nos enseña que “Seamos agradecidos en toda circunstancia, pues esa es la voluntad de Dios para con nosotros”.

Como radio estamos agradecidos a Dios por todo. Hemos visto su mano a lo largo de todo este ministerio. Por tanto, le invitamos a usted a ser agradecido, a confiar en Dios, esa es la “Actitud Correcta”.

Jorge Rojas Velásquez
Director de la revista Un Nuevo Día



Un total de 54 personas se graduaron del curso bíblico del libro del profeta Daniel... esta es la segunda graduación en el contexto de estudios bíblicos proféticos. La anterior fue del libro de Apocalipsis, allí hubo un total de 63 graduandos.



En la primera parte de esta serie de conferencias **PREPARACIÓN PARA LOS EVENTOS FINALES** hubo 14 temas. Acá le dejamos los links de cada uno de ellos en Facebook y Youtube..

Tema 1. Predicciones humanas vs la Palabra de Dios.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/807517110247832/>

Tema 2 - La Lluvia Temprana.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/776767126693713/>

https://www.youtube.com/watch?v=p8m6VqE3_IQ&t=14s

Tema 3 - La Ley Dominical.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/8177803005577964/>

<https://www.youtube.com/watch?v=2H7TZBflyF8>

Tema 4 – El Zarandeo.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/3035555896688951/>

<https://www.youtube.com/watch?v=wdk2-gnfBKQ>



Tema 5 – El Tiempo De Angustia Previo.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/386741730268335/>

<https://www.youtube.com/watch?v=odw-injvllk>

Tema 6 – El Sellamiento.

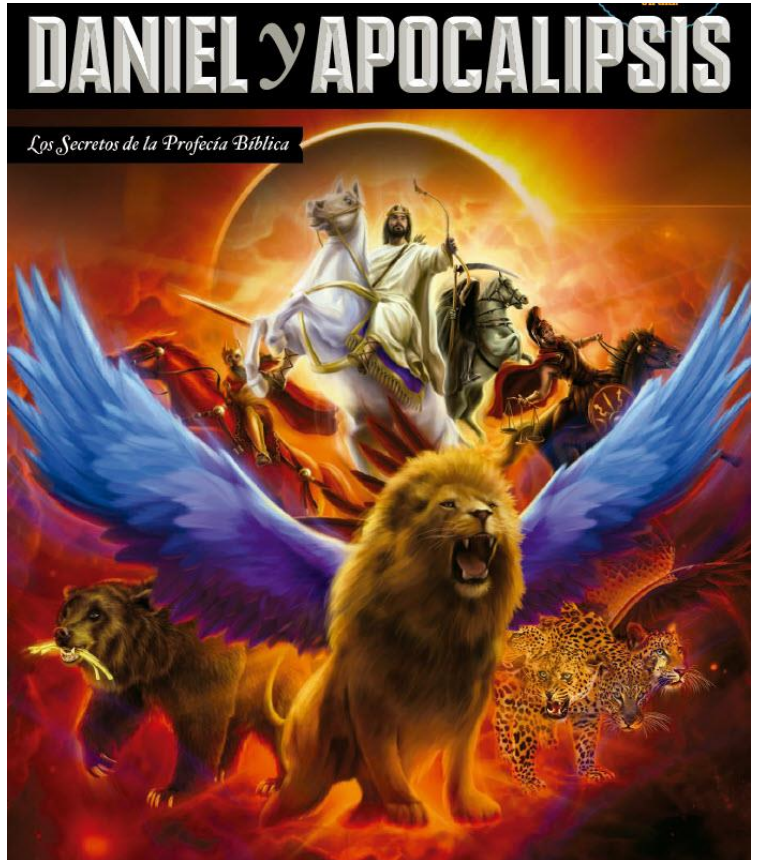
<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/5269368433154688/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-ENX6COrrUc>

Tema 7 - El Sello De Dios Y La Marca De La Bestia.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/477516240458848/>

<https://www.youtube.com/watch?v=YiD5RhSfLvM>



SÍGUENOS EN LAS REDES SOCIALES



Tik Tok



Tema 8 - La Lluvia Tardía.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/1116642318933404/>

Tema 9 - El Fuerte Clamor.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/559103002673888/>

<https://www.youtube.com/watch?v=uRhQi-3Gk6w>

Tema 10. La Bestia Que Sube Del Mar, La Que Sube De La Tierra Y La Imagen De La Bestia.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/578921030541182/>

<https://www.youtube.com/watch?v=7kEr5jfnRwg>

Tema 11 – El Mensaje Del Primer Ángel.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/1110117379583518/>

<https://www.youtube.com/watch?v=zkIxE7QlSk8>

Tema 12 – El Mensaje Del Segundo Ángel.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/632468581482299/>

<https://www.youtube.com/watch?v=-FAo0zoiDzg>

Tema 13 – El Mensaje Del Tercer Ángel.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/3164285507234121/>

https://www.youtube.com/watch?v=0Yp2g7xwt_w 1 parte.

<https://www.youtube.com/watch?v=c7JsCSwj1GE> 2 parte.

Tema 14 – El Fin Del Tiempo De Gracia.

<https://www.facebook.com/Radio3IBNOfficialHeadquarter/videos/1416801342064440/>

<https://www.youtube.com/watch?v=F7hNosTB4NY>

Muy pronto "TALLERES Y CAPACITACIONES SOBRE LOS DISTINTOS DEPARTAMENTOS DE LA IGLESIA" cargos, funciones, deberes, derechos y mucho más. Estos SERÁN LOS DOMINGOS A LAS 10 DE LA MAÑANA HORA ECUADOR.



Escucha por nuestra redes sociales el repaso de la lección de Escuela Sabática, De lunes a jueves a las 6 a.m y los domingos 7:30 a.m. Hora Ecuador.



DISFRUTA DE NUESTRA PROGRAMACIÓN EN VIVO

- "Un Nuevo Día"... de lunes a viernes de 7 a.m a 9 a.m.
- Repaso de la lección Escuela Sabática en vivo a las 6 a.m de domingo a jueves.
- Entre Tú y Yo, todos los lunes a las 8 p.m.

MUY PRONTO!!

12 TEMAS QUE CAMBIARÁN SU VIDA

SI
SI
Salir de la
ADVERSI
IDAD





ENVIOS A ESTADOS UNIDOS



- Cheque a nombre International Development Mission Inc.
P. O. Box 128, Clarcona, FL
32710 USA.
- Depósito o transferencia a tarjeta de crédito llamando al Teléfono; 407-462- 4223.

ENVIOS A ECUADOR



- Depósito o transferencia a la Cuenta de Ahorros N° 2205315673 del Banco Pichincha, a nombre de Jorge Rojas Velásquez, Cl. 1729711968. Guayaquil – Ecuador.
3interbroadcastingnet@gmail.com +593987870807.
- Depósito o transferencia a la Cuenta de Ahorros N° 2205315673 del Banco Pichincha, a nombre de Jorge Rojas Velásquez, Cl. 1729711968. Guayaquil – Ecuador.
3interbroadcastingnet@gmail.com +593987870807.
- Depósito a través de Xoom, MoneyGram, o giro bancario a nuestras cuentas.

Usted puede compartir los programas en vivo por sus redes sociales, compartir por WhaspAap a familiares y amigos, así

como invitar a las personas a escuchar la radio a través de nuestra website oficial <https://3interbroadcasting.wixsite.com/website> o por la App de la radio. Esta es compatible para IOS y Android. (<https://prime-decision-5024.glideapp.io/>).

También orando por nosotros, siendo multiplicador de esperanza en el lugar donde usted está.

BENDICIONES CONSTANTES DEL TRABAJO MISIONERO RADIAL.

Somos testigos de bautismos en diferentes países cada mes, de un regresar de preciosas almas a Cristo, de personas de diferentes denominaciones religiosas compartir con nos otros el gozo y la esperanza en Jesús. Hemos visto hogares restaurados, pedidos de oración respondidos y milagros del poder Dios en todo momento. Gracias por ser parte de esta linda historia que escribimos cada día de este lado de la eternidad. En el Cielo y la Tierra Nueva veremos a mayor escala el fruto del trabajo hecho para Cristo aquí.

NOTA IMPORTANTE.

A partir del próximo mes, la revista "Un Nuevo Día" tendrá un nuevo formato. En el estaremos informando sobre las actividades evangelísticas, sociales, educativas y misioneras de la radio.



Programación Diaria De la Red 3IBN.

La Voz De La Esperanza (Todos Los Días 5am y a las 7pm) Con los pastores, **Braulio Pérez Marcio, Milton Peverini, Frank Suarez y Omar Greive.**

Bloque instrumental – Melodías Para El Alma (Domingos 5:30 a 7am → 8am a 8:30am → 10am a 11am → 1pm a 2pm → 2:30 a 3pm).

Bloque instrumental – sábados (5:30 a 7am → 10am a 11am → 1pm a 2pm → 2:30pm a 3pm).

La Alegría De Vivir (lunes a viernes 6:30am).

Un Nuevo Día (De lunes A viernes De 7 A 9am).

Bloque Poesías (lunes a viernes de 3:30pm a 4pm Domingos 7:30am a 8am. sábados de 7am a 8am y de 4pm a 4:30pm).

Hogares De Esperanza (lunes A viernes 9am)

Clínica Abierta (lunes A viernes De 10 A 11am) Radio Sol Puerto Rico.

Nosotros Y Nuestros Hijos (lunes a viernes 11am).

Publicidad 3IBN (Domingo a viernes 12pm y 6:30pm).

Una Luz En El Camino (lunes a viernes 12:30pm).

Maravillosa Creación (lunes a viernes 1pm).

Entre Nosotras (lunes a viernes 1:30pm) Sanos y Felices (lunes a viernes 2pm).

Bloque Infantil (lunes a viernes 2pm a 2:30pm).

Tu Historia Bíblica (sábados-domingos 2pm).

Profecías - Pr. Rolando de los Ríos (sábados y domingos 3pm a 4pm).

Conexión Infantil (lunes a viernes 2:30pm 3:30pm).

Tú Historia Preferida – Prog. Infantil (lunes A viernes De 4pm a 4:30pm)

Temas Especiales - El Pr. Horacio Salazar (sábados y domingos 4pm a 5pm).

Hablemos De Salud (lunes-Viernes 4:30pm).

Bloque Joven (lunes a viernes 5pm a 5:30pm – Domingo 5:30 a 6:30 – sábados 5:30pm a 6:30pm).

Temas especiales - Pr. Rolando de los Ríos (lunes a viernes 5:30pm a 6:30pm).

Programa Especial Recepción Del sábado Todos Los Viernes 6.30pm Con Magdalena Taberas.

Bloque de Himnos (Todos los días 7:30pm a 8pm).

InterConectados (martes y jueves 8pm).

Bloque – Instrumentales y Conciertos (Todos los días de 8pm a 9pm).

Bloque Nocturno – (Todos los días de 9pm a 4am).

Enfoque A La Familia.

Tu Minuto Con La Voz De La Esperanza.

Un Momento Con La Familia.

Si Eres Mujer.

Un Minuto Con El Pr. Alejandro Bullón.

Micros| Consejos | Reflexiones | Mensajes.

Creencias Fundamentales De La Iglesia Adventista Del Séptimo Día.

La Verdad En Dos Minutos.

Mensajes De Lo Alto.

Una Promesa De Dios Para Ti.

3INTERNACIONAL
BROADCASTING NETWORK

**ESTAMOS EN TODAS LAS
PLATAFORMAS**



Por favor lea este código QR para descargar la app de la radio.

Toque este link para saber cómo leer la imagen arriba mostrada.

Para teléfonos Iphone:

<https://www.youtube.com/watch?v=q7q9x8fJQaw>

Para teléfonos Android:

<https://www.youtube.com/watch?v=xcV3akamS74>

Recuerda suscribirte a nuestro canal de YouTube en el siguiente link:



<https://www.youtube.com/channel/UCzEKJNQkMEriHA6m30EHrZA>

SÍGUENOS EN...

<https://www.tiktok.com/>



Tik Tok



Conociendo República Dominicana y Puerto Rico.

La historia de la República Dominicana se remonta al año 600 d.C., cuando los ocupantes de la isla eran los taínos. La isla de Quisqueya fue conquistada por España en 1492, y formó parte de la América española.



A partir del siglo XVII los franceses se fueron instalando en el oeste de la isla creando lo que luego sería Haití. España entregó su parte de la isla de Santo Domingo a la Francia republicana al ser derrotada en 1795, con lo que toda la isla pasó a ser colonia francesa. Después de la independencia de Haití en 1804, los franceses retuvieron el resto de la isla hasta 1809.

Después de un breve intento de independencia, los dominicanos cayeron bajo el control de España, que recuperó la parte oriental de la isla bajo el Tratado de París (1814). El pueblo de Santo Domingo decidió rebelarse contra España en noviembre de 1821 para unirse al país sudamericano de Gran Colombia. Sin

embargo, Haití ocupó la república en 1822, y la república luchó por su independencia hasta que finalmente se logró en 1844.

Los países caribeños, resaltan a nivel mundial por tener una gastronomía que enlaza una mezcla de colores vistosos y sabores exóticos. Con mucho condimento en sus comidas, La República Dominicana no escapa de ello, en su gastronomía incluye influencias africanas, indias, españolas y taínas.

El Mangú...Para comenzar el día, es el desayuno dominicano por excelencia.



Este desayuno está hecho a base de un puré de plátano verde hervido y triturado con mantequilla. Es un platillo bastante sencillo de hacer y que comúnmente se sirve acompañado con huevos, queso frito, salami o algún embutido y cebollas reducidas en vinagreta. Es un hecho histórico que su nombre en el pasado era puré de plátano verde, ya que así

le decían los campesinos de la época colonial. Pero, un campesino dio a probar el platillo a dos soldados estadounidenses y al degustarlo su expresión fue decir: “Man, Good” y de allí el origen de este nombre.



Es un plato representativo, su nombre hace alusión a la bandera, efectivamente es un guiño. Es denominado como el almuerzo tradicional en República Dominicana. Es en esencia; arroz blanco el cual simboliza las divisiones blancas en la bandera, el color rojo es simbolizado por las habichuelas guisadas (bastante conocidas y consumidas en el territorio) y en cuanto al color azul utilizaremos un poco de imaginación para decir que es representado por la carne (pollo, res o cerdo en guiso) Es una comida comúnmente acompañada con ensalada verde, aguacate y tostones.

Los tostones son plátano verde o maduro frito, este luego se aplasta para que quede como una especie de galleta (generalmente se sirven para acompañar cualquier comida) La bandera dominicana, es un platillo amplio en el cual se pueden cambiar o sustituir algunos ingredientes, es decir, las habichuelas rojas pueden

sustituirse por unas blancas, incluso por negras o por otro grano como los guandules. Y, la carne de pollo, cerdo o res puede cambiarse por pescado.

Rodeada por el Océano Atlántico hacia el Norte y el Mar Caribe hacia el Sur, República Dominicana se cuenta con más de 1,600 Km. de costa y 400 Km. de las hermosas playas. Punta Cana es una de ellas. Con sus 50 kilómetros de playas paradisíacas, es sin duda uno de los más famosos lugares turísticos de República Dominicana, así como uno de los más legendarios del Caribe, con playas reconocidas por sus aguas cristalinas, arenas blancas y enormes cocoteros, además de albergar exclusivos campos de golf, lujosos complejos hoteleros y resorts todo incluido.



Otra linda playa es Bayahibe. Situado a las orillas del mar Caribe, corresponde a un antiguo pueblo de pescadores, hoy dedicado principalmente al turismo, beneficiándose de su privilegiada ubicación geográfica como puerta de entrada al Parque Nacional del Este y de sus hermosas

playas de arenas blancas y aguas turquesas.

Además, Bayahibe es considerado uno de los mejores lugares turísticos de República Dominicana para amantes del buceo, contando con fondos marinos que destacan por su transparencia y biodiversidad. En los entornos de Bayahibe, se emplazan numerosos sitios de interés, como lo son la Isla Catalina, la Isla Saona o la pintoresca villa Altos de Chavón, ésta última construida en 1976, evocando una ciudad italiana medieval.



Las Dunas de Baní... Situadas en la Península de Las Calderas, corresponden a uno de los mejores lugares turísticos de República Dominicana para amantes de la naturaleza, un magnífico escenario conformado por un inmenso desierto de arena que se extiende por unos 15 kilómetros de largo y 3 kilómetros de ancho, con enormes dunas que alcanzan los 35 metros de altura.

Complementan el paisaje, la flora nativa del lugar, conformada por especies endémicas como los aceitunos y el cambrón, junto a las calmas aguas de la Bahía de Las Calderas,

como telón de fondo. A poca distancia de las Dunas de Baní, se encuentra Punta Salinas, una playa ideal para refrescarse, o para la práctica de windsurf y kitesurf.



Ahora llegamos a Puerto Rico.

Puerto Rico es la isla más oriental de las Antillas Mayores. Se localiza entre el mar Caribe y el océano Atlántico, al este de la República Dominicana y al oeste de las Islas Vírgenes Estadounidenses. Puerto Rico fue un territorio de ultramar de la Corona española desde la llegada de Cristóbal Colón en 1493 hasta la promulgación de la Carta Autónoma de Puerto Rico en 1897, y administrativamente fue provincia española de 1897 hasta la guerra hispano-estadounidense de 1898.



Cuatro siglos de administración española dieron lugar a una cultura

hispanoamericana, por lo que la lengua española y el catolicismo son sus elementos más distinguibles. Los puertorriqueños son ciudadanos estadounidenses desde 1917, cuando el Congreso de los Estados Unidos aprobó la Ley Jones. Aunque su relación con Estados Unidos es similar a la de un estado de la Unión10 y se le permitió la redacción de una Constitución para el manejo de asuntos internos, está sujeto a los poderes plenos del Congreso estadounidense mediante la Cláusula Territorial.

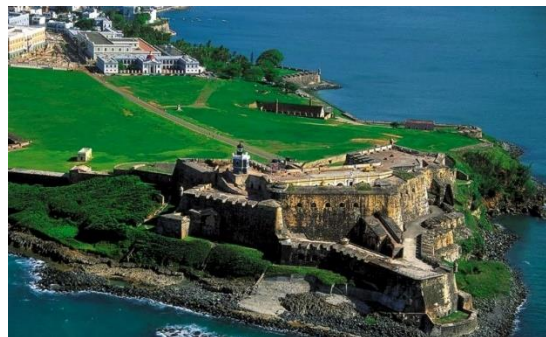


Caminar por las calles del Viejo San Juan, con su hermosa arquitectura colonial y sus imponentes fortalezas, es como retroceder a otra época. Este es uno de los mejores lugares para visitar en Puerto Rico, así que asegúrese de dejar algo de tiempo en su itinerario por esta ciudad. Con más de 500 años de antigüedad y la segunda ciudad más antigua de América, el Viejo San Juan es una mezcla de la historia colonial española en etapas y forma parte de la vida puertorriqueña actual.

Toda el área es un sitio del Patrimonio Mundial de la UNESCO, con cientos de edificios coloniales españoles

restaurados de los siglos XVI y XVII. Hoy en día, puede cenar, comprar o incluso quedarse en algunas de estas hermosas estructuras antiguas.

La principal atracción es Forte El Morro (Fuerte San Felipe del Morro) que sobresale en una península sobre el océano, a pocos pasos del centro de la ciudad.



Construido en 1539, la historia, el entorno y la conservación de El Morro lo convierten en una de las principales atracciones turísticas del país.

En el Viejo San Juan, algunos de los sitios destacados son Fortaleza, el Castillo de San Cristóbal (Fuerte San Cristóbal), y la Catedral de San Juan, que alberga la tumba de Ponce de León.



A solo 30 millas de San Juan, Seven Seas Beach, es una playa tranquila

con aguas tranquilas y transparentes y excelentes instalaciones. La playa es ideal para familias y, justo al regresar de la arena, encontrará mesas de picnic, baños, puestos de comida y estacionamiento fácil.

La arena aquí es de un marrón dorado y la playa tiene una pendiente suave. La zona de baño está acordonada y los barcos están prohibidos. La mejor sección de la playa está en el extremo occidental; el extremo oriental puede ser rocoso.



Si bien Ponce es una ciudad grande y generalmente no se encuentra en la ruta turística típica a través de Puerto Rico, su centro histórico de la ciudad es una delicia, con arquitectura del siglo XVII y plazas abiertas. Los Plaza Las Delicias es un buen punto de partida para los visitantes, con cafés y bancos del parque para observar a la gente cómodamente. Los edificios de particular interés aquí son las rayas rojas y blancas Antigua estación de bomberos de Ponce, los Municipalidad y la mucho más reciente Catedral (Catedral Nuestra Señora de la Guadalupe). Ponce también cuenta con una gran

cantidad de museos de calidad, entre los que destaca el Museo de Arte de Ponce.

La comida de Puerto Rico guarda una gran riqueza adquirida por los visitantes de este lugar durante cientos de años. La peculiar cocina puertorriqueña tiene sus raíces históricas en las gastronomías de España, África y las culturas Taínas.

El mofongo es una comida poco conocida pero realmente deliciosa, un plato típico de Puerto Rico, es su base es un puré de plátanos fritos y ajo.



Las variaciones de carne y especias utilizadas en la isla para hacer este plato rico y cálido son infinitas, y se puede servir como guarnición o entrada completa. Para muchos el rey de la comida tradicional de Puerto Rico, el Arroz con Gandules es una combinación de arroz, gandules y trozos de cerdo cocinados en la misma olla con un sofrito al estilo de Puerto Rico, también puede usarse pollo o carne. Es para muchos el plato insignia de la gastronomía puertorriqueña, siendo muy popular en las islas del Caribe y el norte de Sudamérica.

¿De dónde obtiene la energía el cuerpo humano?

Todo el organismo, como el corazón, el cerebro, el hígado, los músculos, entre otros, necesitan energía para funcionar. Pero ¿de dónde obtiene la energía el cuerpo humano? Esta energía proviene de los alimentos que comemos, es decir de la descomposición de nutrientes como la glucosa, los aminoácidos y los ácidos grasos.

Para mantener en funcionamiento el cuerpo necesitas nutrientes básicos como lípidos, hidratos de carbono y proteínas junto a vitaminas y minerales.

Entre los hidratos de carbono se encuentran los vegetales, las frutas y los granos. Los cuales son altamente energéticos produciendo entre el 40% y el 60% de la energía necesaria.

Las proteínas por su parte, son las carnes rojas, las carnes blancas y legumbres. En adultos se recomienda comer al día, 0.8 gramos por kilogramo de peso corporal, para mantener un equilibrio entre lo que debe absorber el cuerpo. Un exceso de proteínas es convertido en grasa por el organismo y afecta la energía.

Entre los alimentos ricos en grasas que requiere el cuerpo para sobrevivir, se pueden consumir pescados como el atún y el salmón, y aceites de origen vegetal.

SALUD 

MILKSHAKE DE BANANA



Necesitas:

- ✓ Un banano (o Plátano)
- ✓ 200 ml de leche (descremada o desnatada)
- ♥ **Sustituirlos por leche de soja (es aún más saludable)**
- ✓ 3 cucharaditas de avena
- ✓ 5 ó 6 pasas
- ✓ Canela (si lo deseas)

272
Calorías
aproximado

3 BATIDOS PARA ENFRENTAR EL DÍA CON TODA LA ENERGÍA

ARÁNDANOS Y YOGUR GRIEGO

Procesa 1 remolacha o betabel sin piel, más 1 taza de arándanos congelados, 1 taza de piña y ½ de yogur griego. Adicional, vierte 1 taza de leche de tu preferencia.

BANANA Y CANELA

Combina 1 cda. de miel con 1 banana picada, 6 cucharadas de avena, 200 ml de leche de almendras (o de otro tipo) y 1 cucharada de canela.

ESPINACA Y PIÑA

Licúa 1 taza de leche con ½ taza de mango luego, añade 2 tazas de espinacas o col rizada, 1 banana picada, 1 cucharada de semillas de chía.



RECETAS
PARA VIVIR MEJOR

Fuente: <http://www.mis-recetas.org>
Diseño: Grupocom

NatVit.co

BATIDO Natural Energizante

Ingredientes

- 1 Vaso de Leche Normal o descremada (Si es leche de frutas secas como de Almendras mucho mejor)
- 3 Fresas Grandes
- 3 Cucharadas de Granola
- 1 Cucharadas de Miel de Abeja
- ½ Plátano

Procedimiento

- Lava y desinfecta perfectamente la fresa.
- Luego en el vaso de tu licuadora pon el plátano y la fresa.
- Agrégale el vaso de leche, la granola, la miel de abeja.
- Licua todo muy bien y sírvelo en un vaso grande.

Propiedades

Este delicioso licuado se recomienda para combatir la **mente cansada**, además proporciona mucha energía a tu cuerpo, es por esto que es ideal para personas que hacen algún tipo de ejercicio, o que trabajan mucho, ya que ayuda a recuperar fuerzas y así estarás como nuevo para comenzar otro día!

¿Cómo se obtiene la energía?

La glucosa es la molécula más importante que crea energía en los seres humanos. En el momento en que el estómago digiere los azúcares y almidones de los alimentos se descomponen en otro tipo de azúcar, denominada glucosa. Posteriormente el intestino delgado y el estómago absorben la glucosa y la liberan en el torrente sanguíneo. Una vez allí, la glucosa puede utilizarse inmediatamente para obtener energía o almacenarse en el cuerpo, para emplearla más tarde.

Para que la glucosa no permanezca en el torrente sanguíneo, el organismo necesita insulina para usar o almacenar la glucosa, y así no mantener altos los niveles de azúcar en la sangre.

Muchas Gracias!



International Broadcasting Network

COLABORADORES DE 3IBN HASTA EL AÑO 2022

Betty and Bobby Hass.
Jaqueline Esquer.
Levinia Pérez.
Luis Leonor.
Jorge Suarez.
Amarilys Nina.
Isaac Suarez.
Daniel I. González.
Demel I. González.
Damian I. González.
Patricia Suarez.
Enma Ivet Peacock.
Abel Paulin.
Mayda I. García.
Miguel González.
Juan Baños.
David González.
Anais González.
Mariano y Marisel Graña.
Kevin Escobar.
Eduardo Suescun.
Eradio y Miriam Alonso.
Emilio e Iraida Ruiz.
David de la Torre.
Hirald Bence.

ESCRITORES VOLUNTARIOS PARA LA REVISTA OFICIAL de 3IBN "Un Nuevo Día"

Debby Suarez, USA.
Ptr. Dr. Isaac Suarez USA.
Dr. Antonio Lerma, España.
Dr. Leopoldo de Quesada, Cuba.
Ing. Hermes Herrera, Venezuela.
Ptr. Dr. Eradio y Miriam Alonso, USA.
Drs. Dres. Edgar y Rosalinda Camacho, USA.
Ptr. MA. Jorge y Eunice Suarez, USA
Prof. Eduardo y Mery Suescun, Colombia.
Prof. Norma Elisa Medl, Alemania.
Dra. Ivonne Lazo, Ecuador.
Dr. Miguel González. USA.

COLABORACION DE INSTITUCIONES – LICENCIAS

Fountain View Academy, Canada.
Healing Music Ministry Inc. J. Jorge, USA.
David I. González Jr. Music, USA.
Prof. Jorge Monteagudo, Music Author.
Ptr. Luis Reyes Cuarteto. "Vida", Uruguay.
Dr. A. Lerma, Cuarteto "Sol Mayor", España.
It's Written – Pr. Robert Costa.
Metabolismo TV.

ORADORES INVITADOS A PROGRAMAS EN VIVO

Ptr. Rolando de los Rios
Ptr. Dr. Isaac Suarez.
Ptr. Dr. Eradio Alonso.
Ptr. Abel Paulin.
Ptr. Homero Salazar.
Ptr. Julian Rumayor.
Ptr. Dr. Allan Machado.
Patr. Dr. Javier Díaz.
Ptr. Elib Moreira.
Ptr. Andrés Campúes.
Dr. Juan Carlos Jiménez.
Evang. Oliver Coronado.
Ptr. Christian Álvarez.
Ptr. Jorge Omaña.
Lcda. Bárbara Palacios.
Psc. Lorena Burgos.
Lcdo. Melky Carpio.
Ptr. Alexander Suarez.
Lcda. Maricela Yépez.
Loc. Rhode Contreras.
Ptr Eliasib Pérez González.

También queremos agradecer a todas esas lindas personas que colaboran frecuentemente con la radio y que no tenemos el permiso de colocar sus nombres.

¡Gracias!



3INTERNATIONAL BROADCASTING NETWORK

Guayaquil, Provincia del Guayas Ecuador. +593 987870807 / +593 996886336 y en USA al 407-462-4223 P. O. Box 128, Clarcona, FL 32710)
3interbroadcastingnet@gmail.com

Síguenos en nuestras redes sociales:

<https://www.facebook.com/3ibn.net>

<https://www.facebook.com/Radio3IBN/>

<https://www.facebook.com/NuevoDiaTV7/>

<https://www.facebook.com/Radio3IBN.Panama/>

<https://www.facebook.com/Seven7BroadcastingRadio>

[/https://twitter.com/radiotvidm](https://twitter.com/radiotvidm)

<https://twitter.com/3ibnNetwork>

<https://twitter.com/7Broadcast>

<https://www.instagram.com/radio3ibn/>

<https://www.instagram.com/seven7broadcastingradio>

[/ https://www.instagram.com/jorge_rojas_velasquez/](https://www.instagram.com/jorge_rojas_velasquez/)

<https://www.youtube.com/channel/UCzEKJNQkMEriHA6m30EHrZA>

<https://www.youtube.com/channel/UCzEKJNQkMEriHA6m30EHrZA>

<https://www.radioadventistaocoe.com/>

www.3ibn.net

Publica: Ministerios de Radio Televisión 3IBN

Director: Jorge Rojas V.

Administrador: Lcdo. Luis F. Cuida.

Coordinador IDM Inc: Pr. David González H.

Consejo de Redacción:

Jóvenes: Debbie Suárez.

Hogar y Familia: Prof. Norma Elisa Medl.

Salud: MD Leyberth Rosendo.

MD J. Alberto González N. MD Leopoldo De

Quesada S. MD Edgar Camacho.

Noticias y anuncios: Jorge Rojas V.

Damas: Dra. Ivonne Lazo R.

Misión: Pr. David González H.

Dir. Escuela Bíblica IDM: José D. Paradela.

Edición: Pr. Isaac Suárez G.

Diseño: Jorge R. Rojas V.

Distribución Digital: Ing. Pedro Marcano.

Colaboradores Internacionales:

Pr, Dr. Isaac Suárez.

Pr. Rolando de los Ríos.

Odalís Pérez.

Prof. Norma Elisa Medl.

Pr, Dr Eradio Alonso.

Maestro Jorge Monteagudo.

Emma I. Peacock.

Prof. Dorely Rojas - Ing. Hermes

herrera.

Prof. Mery y Eduardo Seuscun.

Estaciones Filiales de 3IBN Ministries.

- Radio 3IBN - Argentina.
- Radio 3IBN – Alemania.
- Radio 3IBN – Bolivia.
- Radio 3IBN – Chile.
- Radio 3IBN - Colombia.
- Radio 3IBN – Ecuador.
- Radio 3IBN – España.
- Radio 3IBN – Grecia.
- Radio 3IBN – Italia.
- Radio 3IBN – México.
- Radio 3IBN - Panamá.
- Radio 3IBN – Perú.
- Radio 3IBN – Republica Dominicana.
- Radio 3IBN - Venezuela.
- Radio 3IBN – Uruguay
- Radio TV IDM – Ecuador.
- Seven Broadcasting Radio.
- Nuevo Dia TV7. Ecuador.