



Asociación Central Dominicana  
Ministerio de Salud Adventista

Asociación Dominicana de Profesionales Adventistas de la Salud



CONGRESO DE SALUD



[www.quierovivirsano.do](http://www.quierovivirsano.do)

**Iglesia Adventista de Quisqueya**

**9:00 am-12:30 pm**

12 de abril 2015, Santo Domingo Rep. Dom.





# CONTENIDO

	Pág.
1. Programa	4
2. Palabras del Director de Salud Adventista y ADOPAS	5
3. Logos Quiero vivir sano	6
4. Manual estratégico de la metodología	7
5. Evangelismo	15
6. Hábitos saludables	17
7. Kit de Quiero vivir sano	37
8. Colaboradores	38
9. Notas	39



# Programa

9:00 am-9:15 am	Alabanzas	
9:15 am-9:20 am	Himno: “Adelante manda el Señor” 520	Pr. Melvin Urb.
	Lectura Bíblica: 3 Juan 2	Lic. Winston H.
	Oración	Pr. Gerardo B.
9:20 am-9:25 am	Bienvenida	Pr. Melvin Urb.
	Alabanzas	Noemí Peña
9:25 am-10:00 am	Devocional	Pr. Paulino P.
	Oración	Pr. Paulino P.
	Alabanzas	Lisette Rosario
10:00 am-10:30 am	¿Qué es quiero Vivir sano?	Dr. P. Núñez
	Alabanza	Noemí Peña
10:30 am- 10:50 am	Plan estratégico M. de salud Adventista	Pr. Geremías M.
10:50 am-11:05 am	Refrigerio	
	Alabanzas	Lisette Rosario
11:05 am-11:35 am	Evangelismo	Pr. David U.
11:35 am-12:00 m	Ejecutemos el plan	Dr. P. Núñez
12:00 pm- 12:15 pm	Preguntas	Pr. Melvin Urb
12:15 am- 12:20 pm	Himno “Adelante manda el Señor” 520	Pr. Melvin Urb
	Oración Final	Pr. Geremías M
12:20 pm- 12:30 pm	Llévese el material	

## Organización

### Pr. Geremias Medrano

*Director Ministerio de Salud Adventista  
Asociación Central Dominicana*

### Dr. Pedro Núñez

*Presidente ADOPAS*

### Invitados

#### Dr. Ramón Portes

*Director Ministerio Salud UNION*

#### Pr. Paulino Puello

*Presidente Asociación Central Dominicana*

#### Lic. Winston Hiciano

*Tesorero Asociación Central Dominicana*

#### Pr. Gerardo Bautista

*Secretario ejecutivo  
Asociación Central Dominicana*

## Equipo de Trabajo

### Ministerio Salud ACD

Pr. Geremía Medrano *Director*

Lic. Estela Urbano *asistente*

Pr. Osiris Pichardo

Dr. Roberto M. Dipré

### Directiva ADOPAS

Dr. Pedro Núñez *Presidente*

Lic. Victoria Vargas *Vice-pres*

Lic. Rosanna Rosario *Secretaria*

Dr. Ricardo Encarnación *Tesorero*

Tec. Mirian Encarnación *Vocal*

Lic. Sandra Domínguez

Dr. Deisi Sepúlveda

Dr. Luis Carcaño

Lic. Holando Gesualdo

Lic. Arelis Tello

Dr. Hugo Vallete

## **PALABRAS DEL DIRECTOR DE SALUD ADVENTISTA Y ADOPAS**

Bienvenidos

*“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.” 3 Juan 2*

Gracias por su apoyo al lanzamiento de la metodología Quiero Vivir sano.

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la salud como un “estado de completo bienestar físico, mental y social, no solamente la ausencia de enfermedad o dolencia.” Salud es lo que necesitamos hoy, especialmente en nuestro país Republica Dominicana.

La Encuesta Demográfica y de salud 2013 (ENDESA), señala que en nuestro país un 50.5% de las mujeres de 15-49 años tienen sobrepeso o son obesas; la obesidad por si sola afecta a 1 de cada cinco mujeres de 15 a 49 años.

Con relación a los hombres de 15-49 años el 38.8 % tienen sobrepeso o son obesos. Cuando la encuesta toma en cuenta a los hombres en la edad de 15-59 años el porcentaje aumenta a 40.8 % en sobrepeso u obesidad. En los hombres el porcentaje más alto en sobrepeso u obesidad se encuentra en la edad de 50-59 años llegando a 54.9%.

Dos años han transcurridos desde que estos datos fueron presentados a la sociedad dominicana. Se esperaba que estos datos nos llevaran a mejorar la calidad de nuestra salud; pero tenemos una sociedad más enferma, acarreado sobre sí índices más altos de enfermedades cardíacas, diabetes, alta presión, derrame cerebrales, arteriosclerosis. Nos preguntamos ¿Qué hacer? ¿Cómo podemos contribuir a mejorar la calidad de vida de los dominicanos?

Como seres humanos preocupados por la falta de salud que sufre nuestra sociedad, queremos emprender junto a ustedes, métodos y estrategias que contribuyan a prevenir enfermedades. Quiero vivir sano tiene ese objetivo.

Hoy estamos dando inicio al aporte que como adventistas tenemos que llevar a esta sociedad cada vez más enferma. Gracias por unirse al equipo de Quiero Vivir Sano.

Que las bendiciones del cielo estén con cada uno de ustedes y Dios les de cada día salud de calidad.

  
Pr. Geremias Medrano  
*Director Ministerio de Salud Adventista*

Dr. Pedro Núñez  
*Director ADOPAS*

## LOGOS QUIERO VIVIR SANO

### ISOLOGOTIPO.

Este tipo de logo hace una combinación entre el logotipo y el isotipo. La ventaja es que tiene un increíble poder de precisión ya que suma la capacidad expresiva de ambos elementos (icono y tipografía).





# Manual Estratégico de la Metodología



## INTRODUCCIÓN

### A. ¿Qué es QUIERO VIVIR SANO?

Es una metodología, no es un programa, un proyecto o actividad. Se considera una Metodología porque nos presenta los fundamentos, los pilares, un conjunto de métodos, lineamientos y directrices; muestra el camino para alcanzar objetivos específicos, nos ayuda a poder establecer metas estratégicas y los criterios de evaluación. A partir, de esta metodología se puede desarrollar programas, proyectos, actividades, intervenciones e investigaciones.

La metodología **QUIERO VIVIR SANO**, es una marca registrada de la Iglesia Adventista del Séptimo Día y cuenta con su identidad organizacional definida.

La metodología **QUIERO VIVIR SANO** desarrolla la salud integral de manera individual y colectiva y tiene como público meta los miembros e instituciones de la iglesia y la comunidad en general; fomenta la participación y el empoderamiento, y busca intencionadamente las alianzas estratégicas, con la firme convicción de cumplir con la misión de la Iglesia Adventista del Séptimo Día declarada en Mateo 28: 19-20.

### B. Fundamentos de la Metodología QUIERO VIVIR SANO

La Biblia, como la palabra de Dios.

El Espíritu de Profecía: Escritos y declaraciones de Elena de White, como la luz menor que nos orienta.

Los avances científicos acordes a la cosmovisión bíblica, como la ciencia que nos permite descubrir Fundamentos la verdad.

### C. Pilares de la metodología QUIERO VIVIR SANO

Mensaje de Salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día

Enfoque de la Salud integral: Física, Mental-Emocional, Social y Espiritual.

Promoción de la Salud Integral.

Educación para la Salud Integral.

Prevención de las enfermedades.

Intervenciones del Estilo de Vida Saludable.

Participación activa de la iglesia.

Empoderamiento de la metodología.

Marketing social.

Alianzas estratégicas.

Monitoreo y evaluación del impacto.

Enfoque individual y colectivo.

Compromiso y voluntad administrativa.

## DEFINICIÓN OPERACIONAL DE CADA UNO DE LOS PILARES

**A. Mensaje de Salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día:** La Biblia nos presenta los principios de salud y la preocupación de Dios en el desarrollo integral de sus hijos,

también por medio de la Inspiración del Espíritu Santo, Elena de White nos muestra con más claridad el Mensaje de Salud.

**Enfoque de la Salud integral:** «La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.» La cita procede del preámbulo de la Constitución de la Organización Mundial de la Salud, que fue adoptada por la Conferencia Sanitaria Internacional, celebrada en Nueva York del 19 de Junio al 22 de Julio de 1946, firmada el 22 de Julio de 1946 por los representantes de 61 estados (Official Records Of The World Health Organization, N° 2, p. 100) y entro en vigor el 7 de Abril de 1948. La definición no ha sido modificada desde 1948.

La metodología **QUIERO VIVIR SANO** tiene como definición de salud: El estado de completo bienestar físico, mental, social y espiritual. Es decir el desarrollo armonioso del cuerpo, alma y espíritu; buscando la restauración de la imagen de Dios en el Hombre y su entorno.

• **La definición de salud física:** La condición en que se encuentra el cuerpo. Cuando el cuerpo funciona de la forma para la cual fue diseñado por Dios, está en buena salud física.

• **La definición de salud mental:** Estado de bienestar en el cual el individuo es consciente de sus propias capacidades, puede afrontar las tensiones normales de la vida, puede trabajar de forma productiva, fructífera y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.

• **La definición de salud social:** Es la habilidad para mantener relaciones saludables con los amigos, familia, vecinos o compañeros de trabajo.

• **La definición de salud espiritual:** Como la paz interior que a su vez produce armonía con los demás, nos conduce a la esperanza y el consuelo a pesar de los momentos difíciles y la felicidad verdadera.

**Promoción de la Salud Integral:** Es fomentar cambios en el entorno que ayudan a promover y proteger la salud.

• **Educación para la Salud Integral:** Es un proceso que aborda no solamente la transmisión de la información en salud, sino también el fomento de la motivación, las habilidades personales y el autoestima necesarios para adoptar medidas destinadas a mejorar la salud, en ello se incluye la información que se refiere a los factores de riesgo y comportamientos de riesgo, así como su contraparte.

• **Prevención de Enfermedades:** Evitar la aparición de riesgos para la salud del individuo, de la familia y la comunidad. Implica actuar para que un problema no aparezca o, en su caso, para disminuir sus efectos.

**LOS TIPOS DE PREVENCIÓN UTILIZADOS EN LA METODOLOGÍA QUIERO VIVIR SANO.**

- **Prevención Universal:** Conjunto de actividades que se diseñan para abarcar la población en general.

- **Prevención selectiva:** Se dirigen a grupos de la población con factores de riesgo.

- **Prevención indicada:** Conjunto de actividades dirigidas a aquellas personas que han experimentado la enfermedad.

- **Intervenciones del Estilo de Vida Saludable:** Fomentar la medicina del Estilo de Vida Saludable para prevenir y curar las enfermedades.

- **Participación activa de la iglesia:** Es un proceso mediante el cual los miembros de la iglesia se transforman en promotores del Evangelio Eterno, adquiriendo un sentido de responsabilidad con respecto a su propio bienestar y de la comunidad y contribuyendo conscientemente y constructivamente en la predicación y testificación.

- **Empoderamiento:** Que las personas y comunidades objeto de la acción de la metodología, desarrollen y fortalezcan su capacidad de tomar como suya la metodología y pueden llevar a cabo acciones innovadoras y puedan dar seguimiento y continuidad.

- **Marketing social:** Es una serie de herramientas que se integran a las estrategias de Marketing de QUIERO VIVIR SANO, mismas que promueven una marca que se identifica con la comunidad que busca mejorar su estilo de vida. Dentro de estas estrategias se utilizan las investigaciones de mercados para determinar las necesidades que nos permiten ofrecer una solución integral por medio de la marca, en cuanto a prevención y en la adopción de hábitos saludables. Así mismo se elaboran campañas de publicidad de acuerdo al público meta, seleccionando a los medios adecuados para allegar a cada uno de nuestros nichos.

Mantenemos presencia activa en redes sociales e integramos la salud física, mental y espiritual en cada uno de los proyectos que se desarrollan.

- **Alianzas estratégicas:** Es importante el trabajo en equipo en los diferentes departamentos de la iglesia, organismos e instituciones de la iglesia y miembros de la iglesia y las alianzas que podemos realizar con organismos /asociaciones / instituciones gubernamentales y no gubernamentales que tengan el mismo fin.

- **Monitoreo y evaluación de impacto:** Es indispensable tener un sistema para medir y evaluar el impacto cualitativo y cuantitativo de los diferentes programas, proyectos y actividades de la metodología **QUIERO VIVIR SANO**.

- **Enfoque individual y colectivo:** El enfoque de la metodología está dirigido para atender de manera individual, es decir a cada persona y también de manera colectiva, es decir a grupos de personas.

- **Compromiso y voluntad administrativa:** El convencimiento y apoyo de los líderes del campo, de la iglesia y del lugar donde se pretende implementar y ejecutar la metodología, es de vital importancia para su desarrollo, seguimiento y permanencia.

**d. El método.**

Se utiliza para la implementación y ejecución de programas, proyectos o actividades el método de Cristo, que consiste en:

Mezclarse con la gente.

- Mostrar interés por el bienestar de cada uno y de la comunidad.
- Atender las necesidades.
- Conquistar la confianza y mostrar el camino de la Salvación
- Mostrar el camino de la salvación.

**2. Los objetivos Generales, propósitos, metas y la visión de la metodología QUIERO VIVIR SANO.**

**a) Los objetivos Generales de la metodología QUIERO VIVIR SANO.**

1. Asegurar el más alto desarrollo posible de la mente, el alma y el cuerpo.
2. Promover la felicidad en esta vida y ayudar a prepararnos a la vida futura.

Los objetivos específicos son dependiente de la intención de cada programa, proyectos o actividad que se pretende realizar; los objetivos específicos son desarrollados por los ejecutores y deben estar basados en los objetivos generales de la metodología **QUIERO VIVIR SANO.**

**b) Los propósitos de la metodología QUIERO VIVIR SANO.**

1. La preparación del pueblo de Dios para la segunda venida de Cristo por medio del fomento de hábitos y conductas saludables.
2. Ganancia de almas para Cristo, por medio de la vinculación del evangelio de la salud y el ministerio de la palabra, utilizando la mano derecha la predicación del evangelio: El Mensaje de Salud.

**c) Metas de la Metodología QUIERO VIVIR SANO.**

1. El cambio de cultura.
2. La restauración de la imagen de Dios.

**d) Visión de la Metodología QUIERO VIVIR SANO.**

1. La felicidad para esta vida.
2. La Vida eterna que Dios ha prometido para sus hijos.

**1. LOS PÚBLICOS META DE LA METODOLOGÍA QUIERO VIVIR SANO.**

**a) Comunidad:** Nos referimos a las personas que no son miembros de la iglesia, instituciones, sitios de trabajo, sitios públicos, organizaciones de la sociedad civil, familias y colonias/zonas específicas geográficamente, donde se puede desarrollar programas, proyectos o actividades.

**b) La iglesia:** Nos referimos a los miembros de la iglesia, los ministros de la iglesia, los colaboradores de la organización, espacios dentro de la iglesia (Escuela Sabáticas, Grupos pequeños, Sociedad de Jóvenes, Clubes, Ministerios, Cultos) Asociaciones/Grupos (Instituciones/ compañías denominacionales y no denominacionales de la iglesia, escuelas y universidades, donde se puede desarrollar programas, proyectos o actividades.

## **PASOS PARA IMPLEMENTAR Y EJECUTAR LA METODOLOGÍA QUIERO VIVIR SANO.**

El ciclo de operación de la metodología QUIERO VIVIR SANO puede tener los siguientes pasos:

### **Paso 1 PLANIFICAR**

La planificación del proyecto, programa o actividad debe incluir: 1) Los fundamentos de la metodología, 2) Asesorarse que estarán sostenidos en los pilares de la metodología; esto tiene implicaciones trascendentales y operativa. 3) contribuir al alcance de los objetivos y metas generales de la metodología. 4) Si estaremos contribuyendo a la construcción de la visión. 5) definir e identificar claramente el público meta que vamos a trabajar. 6) la utilización del método de Cristo.

- Para implementar y ejecutar la metodología QUIERO VIVIR SANO, es necesario realizar la planificación de un programa, proyecto o actividad, dependiendo de los objetivos que se desea alcanzar, las circunstancias específicas y las necesidades.

### **Definición de un programa, proyecto y actividad.**

**Programa:** Es un conjunto de acciones implementadas con objetivos específicos y focalizados, que tienen permanencia y pertinencia. Pueden tener un tiempo indefinido de ejecución.

**Proyecto:** Es un conjunto de acciones implementadas tiene lugar durante un tiempo limitado, y que apunta a lograr un resultado único. El proyecto Finaliza cuando se obtiene el resultado deseado.

**Actividad:** Es un evento único o para cumplir las metas de un programa o proyecto de operación. La actividad tiene un lugar y tiempo definido.

### **Paso 2 INVOLUVRAR**

Involucrar intencionadamente a la iglesia y realizar trabajo en equipo en el desarrollo, implementación y ejecución de los programas, proyectos o actividades.

### **Paso 3 COMPROMETER**

En la operación del programa, proyecto o actividad, debemos tener alianzas estratégicas y gestionar el compromiso y voluntad administrativa.

### **Paso 4 IDENTIFICAR**

Utilizar la identidad, materiales y recursos de QUIERO VIVIR SANO.

### **Paso 5 REALIZAR**

Utilización intencionada del método de Cristo en los programas, proyectos o actividades que estamos implementando y ejecutando.

### **Paso 6 EVALUAR**

Medir y evaluar el programa, proyecto o actividad.

### **Paso 7 INFORMAR**

Informar de los avances, resultados del programa, proyecto o actividad.

### **Paso 8 SEGUIR**

Asegurar el seguimiento y continuidad de los programa, proyecto o actividad.

## **5. Algunos ejemplos de programas, proyectos o actividades que se pueden implementar:**

### **Público meta:** Comunidad

1. Realización de talleres de Salud, basados en el calendario de promoción de salud que señala la Organización Mundial de la Salud.
2. Realización de caminatas fomentando la actividad física.
3. Realización de ferias o difusión de publicaciones de la salud.
4. Realización de semanas de salud teórico-prácticas.
5. Utilización de los medios de comunicación para transmitir el mensaje de salud (página de internet, redes sociales, materiales didácticos, videos, programas de radio y televisión, etc)
6. Realización de cursos de manera virtual o presencial para capacitar en estilos de vida saludables.
7. Realización de un programa de las escuelas que fomenten hábitos, conductas y entornos saludables.
8. Vincular el Evangelio de la Salud con el Mensaje de Salvación por medio de cursos de salud integral (físico, mental, social y espiritual)
9. Realización de conferencias de salud cuña de entrada para la predicación del evangelio.
10. Colocar en lugares públicos estantes donde se fomente literatura de salud
11. Ofrecer en sitios de trabajos programas que fomenten estilos de vida saludable.
12. Implementación centros comunitarios que permitan desarrollar integralmente al individuo y a la comunidad.
13. Realización de talleres/cursos de cocina saludable.
14. Realización del reto **QUIERO VIVIR SANO**, consiste en la adquisición de hábitos y conductas saludables.
15. Realización de brigadas de salud, médicas-asistenciales
16. Enseñar los principios de salud a la comunidad, por medio de cursos.
17. Combinar la obra médico-misionera con el evangelismo público.
18. Instruir acerca de la nutrición.
19. Dar instrucción acerca de los tratamientos sencillos para curar las enfermedades.
20. Realizar curso de salud social.
21. Estimular los establecimientos de clínicas de salud en lugares adecuados.
22. Transformación de la iglesia en centro promotor del Mensaje de Salud.

23. Promover cursos para dejar de fumar.
24. Realización de brigadas y cursos para fomentar los determinantes de la salud mental-emocional

**Público Meta:** La Iglesia.

1. Capacitación de promotores del mensaje de salud.
2. Realización del perfil epidemiológico de los miembros de la iglesia.
3. Realización de conferencias/cursos teórico-práctico de un estilo de vida saludable
4. Divulgación de materiales informativos.
5. Realización del reto **QUIERO VIVIR SANO**, consiste en la adquisición de hábitos y conductas saludables.
6. Enseñar principios de salud a los miembros de iglesia por medio de folletos de hábitos saludables.
7. Instruir acerca de la nutrición, por medio de talleres de demostración
8. Transformación de la Escuela Sabática-grupos pequeños en centro de promotores del mensaje de salud.
9. Reforzar las instituciones de salud de la iglesia.
10. Realización de trabajos de Investigación.

## **6. Monitoreo y evaluación del impacto**

### **• Evaluación**

La evaluación es la acción de estimar, apreciar, calcular o señalar el valor de algo. Es necesario para medir el impacto y para la toma de decisiones.

Existen dos momentos para realizar la evaluación:

- Evaluación en el momento de la planeación.
- Evaluación en el momento de la implementación.

### **• Momento de la planeación**

Proporciona los criterios de decisión para aceptar un programa, proyecto o actividad específico e impacto (o beneficio).

Ella permite estimar tanto los costos como el impacto (o beneficios) y así adoptar la decisión (cualitativa) de implementar o no el programa, proyecto o actividad.

A partir de ella resulta posible priorizar distintos proyectos e identificar la alternativa óptima para alcanzar los objetivos de impacto perseguidos.

### **Momento de la implementación**

Por otro lado, esta evaluación (durante o después de la implementación del programa, proyecto o actividad) permite reorientar la operación, adecuando el diseño realizado o adaptándola a las condiciones cambiantes del contexto y medir el impacto. Así mismo posibilita a aprender de la experiencia.

### **• Los dos tipos de evaluación que podemos realizar son:**

**a. Cualitativa:** es la descripción de lo sucedido durante el programa, proyecto o actividad, fotos, videos, testimonios. Valoramos el impacto antes y después.

**b. Cuantitativa:** son los datos numéricos, por ejemplo el número de personas beneficiadas con el programa, el número de cursos realizados, etc.

• **Monitoreo.**

El monitoreo consiste en un seguimiento continuo o un periodo, que se efectúa durante la implementación del programa, proyecto o actividad. Se realiza con el objeto de hacer el seguimiento del desarrollo de las acciones programadas, medir los resultados y optimizar sus procesos, a través del aprendizaje que resulta de los éxitos y fracasos detectados al comparar lo realizado con lo programado.

Aun cuando la evaluación y el monitoreo se realizan durante la operación, el segundo se preocupa del análisis de los distintos componentes internos del programa, proyecto o actividad mientras que la evaluación centra su atención en el logro de objetivos.

En el monitoreo, el centro del análisis está en la eficacia, eficiencia y la focalización, en la evaluación se incorporan los efectos y el impacto (lo externo, en la población objetivo).

Los dos puntos que debemos monitorear en los programas, proyectos o actividades de la metodología **QUIERO VIVIR SANO** son:

**La eficacia** dice relación con el volumen de producción, la cantidad de productos que genera y distribuye el programa, proyecto o actividades en un período determinado. A mayor producción, mayor eficacia.

**La eficiencia** relaciona el volumen de producción con los recursos utilizados para ello. La eficiencia incluye a la eficacia y la asocia a alguna unidad de recurso (dinero, horas/persona, horas/equipo, etc). A menor costo de producción, mayor eficiencia.

## **7. La Administración de la metodología QUIERO VIVIR SANO**

• La asesoría y orientación de la metodología **QUIERO VIVIR SANO**, será por el departamento de ministerios de la salud, de la Asociación General, la División Interamericana y el Ministerio de Salud de la Asociación Central Dominicana en conjunto con ADOPAS (Asociación Dominicana de Profesionales Adventistas de la salud)

• La dirección, las tendencias, la planeación estratégicas, los lineamientos generales, la identidad de la metodología **QUIERO VIVIR SANO** son determinados por la Administración, el Departamento de Ministerios de la Salud de la Unión Mexicana del Norte y la Red de Salud por medio de los socios-directivos (los campos de la UMN, UM, UNAV, HLC, GEMA EDITORES, EDITORIAL MONTEMORELOS Y ALIMENTOS COLPAC)

• La Coordinación, planificación, implementación, ejecución, monitoreo y evaluación debe ser por la institución/organismo/iglesia/persona que desarrollara el programa proyecto o la actividad.

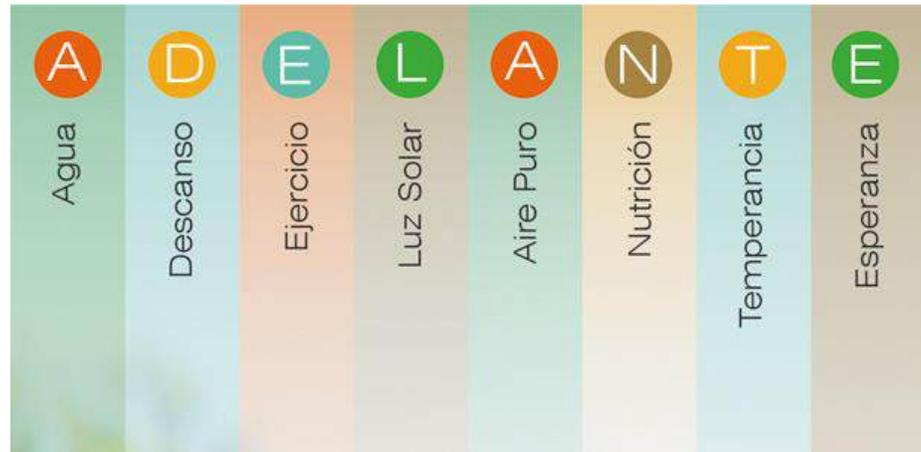
## EVANGELISMO

Descarga instructivo en [quierovivir sano](#) acd en 

## HÁBITOS SALUDABLES

### 8 hábitos

- Agua
- Ejercicio
- Descanso
- Actitud positiva
- Desayuno
- La comida ideal
- Ensalada
- Abrazo



## Agua

### SOMOS AGUA



#### Introducción

¿Quién no quiere tener buena disposición, sueño tranquilo, piel más bonita e hidratada, intestino funcionando normalmente y buen humor? Nuestro organismo es un complejo hídrico que absorbe, transporta y elimina agua constantemente. Vamos a imaginar que somos un automóvil, él precisa combustible para funcionar. Nuestro cuerpo es igual, necesitamos agua para realizar todas las actividades diarias coordinadas por los órganos, tejidos y células.

#### Beneficios

1. Ayuda a las células a metabolizar la energía de los alimentos.
2. Regula la temperatura del cuerpo.
3. Desintoxica. A partir de los 25 años, el cuerpo comienza a perder agua naturalmente llegando a un 30% de pérdida en la vejez. Como los riñones también trabajan

menos, dejan de filtrar las toxinas como deberían. Así, el hígado también es perjudicado.

4. Acelera el proceso de adelgazamiento. Para quemar calorías es necesaria la presencia de agua en el proceso del metabolismo.
5. Combate el estrés que sobrecarga nuestro sistema neurológico. El estrés produce mayor cantidad de radicales libres que aceleran nuestro envejecimiento.
6. Lubrica las articulaciones y mejora el funcionamiento muscular. La falta de agua es el factor número uno de la fatiga durante el día.
7. Es rica en sales minerales, como potasio, magnesio, calcio y sodio.
8. Combate la flacidez porque aumenta la producción del colágeno y mejora la circulación sanguínea, mejorando así el tratamiento de la celulitis.
9. Mejora el funcionamiento del intestino.
10. Ayuda a combatir el acné.
11. Reduce la celulitis y estrías.

### **Información**

1. EL FETO humano está compuesto de 90% de líquidos.
2. EL RECIÉN NACIDO de 80%.
3. EL ADULTO de 65%.
4. EL ADULTO MAYOR de 50%.
5. En cada etapa de la vida vamos perdiendo más agua.

**¿Cómo debe ser el agua?** Debemos tener el máximo cuidado con el agua que bebemos. Ella debe ser incolora, no tener olor ni gusto, de preferencia agua tratada o hervida, o filtrada y guardada en un lugar tapado y lejos de animales domésticos o productos químicos.

### **Consejos**

- No esperes tener sed, haz que el agua sea parte de tu rutina.
- Un buen consejo es dejar cerca una botellita con agua mientras trabajas o estudias.
- Mantener varias botellas de agua, siempre llenas en el refrigerador.
- Mantén una botella con agua en el auto. Cuida de no usar una botella desechable, que dentro del auto se calientan y generan tóxicos.
- Toma agua siempre al salir o llegar a casa, en el trabajo, en el gimnasio, en todo lugar.

**Consumo Diario:** 2 Litros. Equivalente a 6 u 8 vasos por día.

### **Cuidados**

Si tienes algún problema de salud o problema en los riñones, primero visita a tu médico. Pues en algunos casos los riñones no filtran bien y las impurezas son retenidas, acumulando más líquido en el organismo.

La ingestión de poco líquido puede llevar a la formación de cálculos renales, deshidratación y a una menor circulación de sangre.

Señales de que el “tanque” está vacío: orina concentrada con un color fuerte y sed son indicadores de que el agua debe ser repuesta en el organismo.

En relación al invierno y verano: debemos tomar agua tanto en los días calurosos como en los días fríos. Es equivocado creer que en invierno el cuerpo no necesita agua. En verano la cantidad de agua llega a ser mayor puesto que la eliminación es más rápida por la transpiración.

### **Reflexión**

Volvamos al ejemplo del automóvil: Sabemos que el automóvil no anda sin combustible. Digamos que estamos conduciendo y quedamos con la reserva ¿usted sabría el momento exacto en que el automóvil va a parar? Es muy difícil. Entonces, ¿por qué insistimos en andar con nuestro cuerpo con la reserva?

La Biblia nos habla de un agua especial en Juan capítulo 4, versículos 13 y 14: *“Cualquiera que bebiere de esta agua, volverá a tener sed; mas el que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que lo de daré será en él una fuente de agua que salte para vida eterna.”*

De la misma forma, si no bebemos agua, nos dará sed. Pero el agua que Jesús ofrece, es eterna. El agua nos calma – Jesús nos da tranquilidad.

Existe una promesa de Dios en el libro de Salmos capítulo 1 versículos del 1 al 3 que dice: *“Bienaventurado el varón que no anduvo en consejo de malos, ni estuvo en camino de pecadores, ni en silla de escarnecedores se ha sentado; sino que en la ley de Jehová está su delicia, y en su ley medita de día y de noche. Será como árbol plantado junto a corrientes de aguas, que da su fruto en su tiempo, y su hoja no cae; y todo lo que hace, prosperará.”*

El agua es todo: cerca del 65% de nuestro organismo. Jesús quiere ser todo en tu vida. Él es el agua interna que fluye para todos. Vamos a tomar de esta agua para que Jesús haga parte de todo nuestro cuerpo.

# Ejercicio

## Introducción

¿Tienes idea de cuántos músculos y huesos se mueven para que puedas dar algunos pasos?



- Más de 600 músculos y 206 huesos trabajan para que tu “máquina” pueda moverse.
- Es una creación perfecta que Dios hizo con sus propias manos.
- Ejercitar es vivir, nuestro cuerpo precisa de movimiento

## ¡EL CUERPO PRECISA DE EJERCICIO FÍSICO!

### Beneficios

- Retarda el deterioro físico y el proceso de envejecimiento.
- Es una herramienta importante en el combate del estrés.
- Facilita el relajamiento, ayudando a la hora de dormir.
- Aumenta la oxigenación del corazón y del cerebro.
- Activa la circulación de la sangre.
- Previene y disminuye la depresión.
- Disminuye el colesterol.
- Da más energía física y ánimo.
- Aumenta la producción de betaendorfina, que son hormonas que producen un estado de bienestar y buen humor.
- Ayuda en la digestión y disminuye el estreñimiento.
- Ayuda a prevenir enfermedades del corazón.

### Consejos

- El ejercicio aeróbico es el más recomendado. Caminar es el mejor ejercicio y luego nadar, correr, nadar, andar en bicicleta, esquiar, etc.
- Practicar ejercicio aplicando la rutina FIT
  - F – FRECUENCIA: 3-5 veces por semana.
  - I – INTENSIDAD: que sea progresiva.
  - T – TIEMPO: si no estás acostumbrado o estás fuera de forma, comienza con 20 minutos y ve aumentando de acuerdo a tu estado de salud.
- Es muy importante antes y después de hacer ejercicio, así evitamos calambres, desgarros y logramos una mejor recuperación.
- Es muy importante hidratarnos mientras hacemos deporte, ten contigo una botella de agua.
- Si tienes algún problema de salud o tienes más de 45 años, visita un médico antes de iniciar un programa de ejercicios intensos.

### Complicaciones por la falta de ejercicio

- Sedentarismo
- Obesidad: desequilibrio entre lo que ingerimos y los que gastamos
- Falta de resistencia física
- Mala circulación

### **Ejercicio Espiritual**

Si no usamos el cuerpo, éste se atrofia. Lo mismo pasa con nuestra vida espiritual. Si no practicamos lo que aprendemos, nos vamos atrofiando. Y al pasar el tiempo podemos adquirir la famosa “Obesidad Cristiana“.

Cuando comemos mucho la Biblia (leemos y estudiamos todo) pero no gastamos energía (no hablamos de aquello que aprendemos), quedamos obesos. El ejercicio espiritual diario es muy importante para nuestra salud y relación con Dios. Todo lo que hacemos en nuestra vida tiene relación con Dios, y el ejercicio también.

### **PRACTICA LA CAMINATA DE LA ORACIÓN**

Cuando camines olvídate de los problemas de la vida: las cuentas a pagar, peleas familiares, etc. Piensa solamente en Dios, durante la caminata ora por tu familia, ora por tus amigos, ora por las personas que te topas a diario, por las personas que viven en las casas por donde caminas, y conversa con Dios. Pero no te olvides que el ejercicio es una forma de conectarse con el Creador, pues es parte de los remedios naturales.

En la Biblia, Dios deja algunas palabras de motivación y fe, una de ellas es: *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”* **Filipenses 4:13** Él nos dará fuerza y ánimo para cuidar de nuestro cuerpo.

## **Descanso**

### **Introducción**

Dormir es tan importante que inventaron un día para ello: 16 de marzo – Día Mundial del Sueño.



### **Información**

Buena parte de las tareas que fueron hechas al correr del día, fueron almacenadas en una región del cerebro llamada hipocampo, ésta es una especie de memoria provisoria. Cuando te adormeces, el hipocampo comienza a enviar estas informaciones para

varias áreas del cerebro, como el córtex, que es un área más sofisticada, grande y permanente.

### **Beneficios**

- MEMORIA: Solo aprende quien duerme.
- Estimula la creatividad.
- El organismo aprovecha a recuperarse del cansancio físico, a través del relajamiento muscular.
- Crecimiento: Es principalmente en la noche que se produce la hormona del crecimiento.
- El sistema inmunológico también se recupera: Durante el reposo se acelera la producción de los mecanismos de defensa contra infecciones.
- Solución de problemas: De acuerdo con un Neurólogo de la Universidad de Harvard: “Mientras dormimos, nuestro cerebro conecta datos que acaba de guardar con otros acumulados al pasar los años. Con esa red de información somos capaces de encontrar solución a situaciones que, cuando estamos despiertos, parecen no tener solución.” El sueño expande los caminos para la comunicación entre las regiones del cerebro.

### **Consejos**

- Evita el uso de sustancias estimulantes en la noche, como el café, té, chocolate, refrescos, nicotina, anti-inflamatorios y remedios con cafeína.
- Evita fumar
- Evita comidas pesadas antes de dormir
- Haz ejercicios físicos cuatro a seis horas antes de dormir (de preferencia al aire libre)
- Toma un baño tibio, de quince a veinte minutos, dos horas antes de dormir
- No uses reloj de pulsera
- Reserva tu cuarto para el acto de dormir, no para trabajar o ver televisión
- Mantén horarios regulares para dormir y despertar incluso en los fines de semana
- No lles los problemas para la cama

### **Complicaciones por la falta de sueño**

- Disminuye los reflejos
- Disminuye la concentración
- Quien no duerme bien consume más calorías: Estudios realizados por investigadores franceses relacionan la reducción de horas del sueño con el aumento de apetito
- Irritabilidad

### **Descanso Espiritual**

Vivimos hoy en una sociedad que funciona 24 horas al día. Existen muchas actividades que se realizan a través de internet: juegos, televisión, ocio, que se han tornado en barreras contra el sueño.

Dormir se transformó en un ítem de lujo. Por eso tenemos que evitar ciertas actividades antes de dormir.

En la Biblia, Jesús habla de la importancia del descanso. Y sabiendo eso, enfatiza el descanso en el Señor. Nos enseña a dejar los problemas y encontrar descanso y paz, únicamente en Él.

*“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.”* **Mateo 11:28**

Él también descansó y preparó un día especial para nosotros, para poder descansar de las actividades de la semana y dedicar ese día totalmente a Él. En el libro de Éxodo, capítulo 20, Dios nos habla sobre este día:

*“Acuérdate del sábado para santificarlo. Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas. Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar, y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el día de reposo y lo santificó.”* **Éxodo 20:8-11**

**¡DIOS QUIERE QUE TENGAS DESCANSO!**

## **Luz Solar**

### **INTRODUCCIÓN**

¿Sabías que tu estado de ánimo puede depender de la luz solar? La luz solar es una fuente de vida que Dios creó con innumerables funciones para sus criaturas, además es un súper remedio natural.



### **INFORMACIÓN**

La energía de la luz solar ha sido esencial para la vida en la Tierra. Ella entrega luz visible para la fotosíntesis de las plantas. Los rayos infrarrojos entregan calor. La luz visible es la parte del espectro que nuestros ojos necesitan para ver, y también regula nuestro ritmo biológico llamado Ciclo Circadiano.

Las radiaciones solares tienen una triple acción:

- Entregan luz
- Dan calor
- Provocan reacciones químicas

### **BENEFICIOS**

**Vitamina D:** Pequeñas cantidades de radiación UV promueven la síntesis de esta vitamina en la piel. Ayuda a fortalecer los huesos y, por lo tanto, evita el raquitismo y problemas óseos.

**Equilibra la Circulación:** El calor del sol favorece la dilatación de los vasos sanguíneos de la piel. La sangre, más cercana a la piel (vasos capilares), proporciona la eliminación de las sustancias tóxicas que perjudican la salud.

**Destruye gérmenes y bacterias:** En un estudio se mostró que tomar luz del sol durante una hora por 12 días incrementa significativamente el número de células del sistema inmunológico. El efecto perduró por dos semanas después de la terminación del experimento. (Hersey P, Haran G, et al. Alteration of T cell subsets and induction of suppressor T cell activity in normal subjects after exposure to sunlight. J Immunol. 1983 Jul;131(1):171-4)

**Ayuda a la regeneración de la piel**

**Tiene una acción analgésica**

En una importante herramienta en el tratamiento de:

- **DEPRESIÓN ESTACIONAL:** que es la **DEPRESIÓN DE INVIERNO** o de lugares donde existe un difícil acceso a la luz solar. Se cree que está relacionada a la temperatura del cuerpo y a la regulación de hormonas.
- **DEPRESIÓN POST-PARTO**
- **ALGUNOS SINTOMAS DE LA TENSIÓN PRE MENSTRUAL**
- **HIDROTERAPIA**

**COMPLICACIONES**

Los melanocitos son células responsables por la producción del pigmento melanina, que da el tono a la piel. Lo que diferencia el color de la piel es la cantidad de melanina producida por los melanocitos y la naturaleza de la granulación del pigmento. Una de las razones por la cual la luz solar promueve el bronceamiento de la piel, es porque ella aumenta la actividad de los melanocitos, haciéndoles producir más melanina. Sin embargo, esos mismos melanocitos son los responsables por la producción de los melanomas (nombre científico del cáncer de piel). Esto sucede cuando los melanocitos que son damnificados por el exceso de radiación UV sufren varios tipos de mutación.

Si ingerimos sustancias químicas sintéticas, como las que tienen los alimentos enlatados, galletas, carnes y la mayoría de los alimentos industrializados, y exponemos nuestro cuerpo al sol, este calor causa ciertas reacciones químicas en nuestro cuerpo y puede provocar muchas enfermedades de piel, desde algunas simples hasta un cáncer.

Quemaduras

Arrugas, manchas, pérdida de elasticidad

Envejecimiento

Cáncer de piel

### **TIEMPOS DE EXPOSICIÓN Y CUIDADOS**

- *El mejor horario para tomar sol es antes de las 10 de la mañana y después de las 16 horas.*
- *No tomes sol hasta broncearte, el bronceado es señal de defensa de la piel, no llegues al límite.*
- *Toma bastante agua para no deshidratarte.*

### **LUZ ESPIRITUAL**

Jesús es la luz del mundo. Él creó el sol para nosotros. El sol vivifica la Tierra. Cuando estamos perdidos en la oscuridad, cuando pensamos que no existe solución, Jesús aparece e ilumina nuestras vidas. Juan 8:12 dice: *“el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida.”* Además, como vemos en Mateo 5:16, también somos luz para este mundo: *“Así alumbre vuestra luz delante de los hombres, para que vean vuestras buenas obras, y glorifiquen a vuestro Padre que está en los cielos.”* Precisamos tener la luz de Dios para fortalecer y potenciar nuestra luz, y así... ¡ILUMINAR EL MUNDO CON DIOS!

## Aire Puro

### Introducción

Nuestro cuerpo es muy perfecto, no precisamos pensar para poder respirar, todo funciona de forma automática. El aire puro es un remedio natural que purifica la sangre y nuestra vida.



### Información

El aire es el resultado de una mezcla de varios elementos, NO TIENE COLOR, NI GUSTO y NI OLOR. Su composición básica es:

- 78% de nitrógeno
- 21% de oxígeno
- 1% de otros gases

El hombre puede estar algunos días sin alimentarse, pero no sin respirar. Es una función vital. La respiración es el primer acto del ser humano al nacer, y el último al morir. La cual se repite incesantemente y automáticamente hasta el final de la vida. El acto de respirar está compuesto de dos partes: inhalar (tomar aire) y exhalar (soltar aire). La respiración es el proceso por el cual introducimos oxígeno al organismo. Ese oxígeno es llevado a través de la sangre a cada célula y a su vez a cada órgano.

Los iones negativos que se encuentran en el aire fresco activan las células defensivas y reducen el número de enfermedades que causan los microbios en el aire. (*Gabbay J, Bergerson O, et al. Effect of ionization on microbial air pollution in the dental clinic. Environ Res. 1990 Jun;52(1):99-106*)

La calidad del aire puede tener un efecto en su susceptibilidad a la enfermedad. La influenza y la pulmonía se incrementan significativamente en las personas que viven en ciudades con altos niveles de ozono o contaminación con dióxido de azufre. (*Martins LC, Latorre Mdo R, et al. Air pollution and emergency room visits due to pneumonia and influenza in Sao Paulo, Brazil. Rev Saude Publica. 2002 Feb;36(1):88-94*)

Aún más la exposición al moho en edificios perjudicados por la humedad reduce las células defensivas e inician procesos inflamatorios dañinos para los pulmones. Vivir en una casa con problemas de moho incrementa el riesgo de síntomas e infecciones respiratorias. (*Gray MR, Thrasher JD, et al. Mixed mold mycotoxicosis: immunological changes in humans following exposure in waterdamaged buildings. Arch Environ Health. 2003 Jul;58(7):410-20*)

### Beneficios

- El aire puro es necesario para la renovación de la sangre.

- Los pulmones renuevan la sangre sucia que viene de los tejidos, y la llenan de oxígeno que se obtiene de la respiración para que vaya a nutrir todas las partes del cuerpo.
- Necesitamos de miles de metros cúbicos de oxígeno, todos los días, para airear todas las células del cuerpo.
- Es importante hasta en la nutrición. Existen nutrientes que no serían aprovechados sin la presencia del oxígeno.
- Calma, relaja.
- Minimiza los dolores del parto.
- Aclara los pensamientos.
- Al respirar profundamente, aumenta la producción de endorfinas que son hormonas mediadoras de la estimulación de la inmunidad, del estado de bienestar y de la disminución del dolor.
- La práctica de una respiración correcta (respiración abdominal) termina con el ciclo de la ansiedad.

### **Consejos**

- *Si vives en las grandes ciudades y tienes una vida muy agitada y complicada, hace bien realizar ejercicios forzados de respiración todas las mañanas durante 5 a 10 minutos:*

*En postura recta, inspira por la nariz bastante aire y manten durante unos 15 segundos, dependiendo de tu capacidad, y exala todo el aire por la boca; descansa un poco y luego repite este ciclo unas 10 o 15 veces.*

- *Si tu trabajo es sedentario, toma 2 o 3 minutos cada 2 horas para respirar profundamente. Eso aliviará la tensión nerviosa y te proporcionará pensamientos más claros para el trabajo mental.*
- *Todos los días abre las ventanas de tu hogar al menos 30 minutos para renovar el aire. Hay actividades que requieren mayor tiempo de ventilación, como limpiar la casa o cocinar.*
- *Es necesario que al dormir también se renueve el aire, basta con una ventilación indirecta, como dejar la ventana del baño abierta.*
- *Si vives en ciudad y trotas o sales a caminar a diario, aprovecha las madrugadas, el aire está menos contaminada que de noche.*

### **Cuidados**

- Alejate de las carreteras, el tráfico de vehículos libera tóxicos que el organismo absorbe y muchas veces le puede tomar toda la vida tratar de eliminarlos, trayendo un gran perjuicio, principalmente al hígado y la sangre.

- El aire contaminado debe ser evitado, sea de fábricas, quemas de basura, neumáticos, periódicos, plásticos y principalmente el del cigarrillo, que hace de ti un fumador pasivo.
- Es importante respirar cerca de árboles. Es mejor donde haya gran vegetación, pues son las plantas la que proveen de oxígeno y además absorben el aire sucio y contaminado para luego liberar aire puro.

### **Reflexión**

Es a través del aliento (aire) del Dios Eterno que recibimos la vida. Un ser humano sin poder respirar es un cuerpo muerto, por eso es propiedad de Dios: cuando creó al hombre, dió su aliento para que tuviese vida y sea morada del Espíritu Santo.

¿No es una gran prueba de amor para tí?

Fue Jesús quien dijo: "Yo vine para que tengan vida, y la tengan en abundancia." Juan 10:10. El propósito del Salvador es que tengamos una vida feliz, no solo en el aspecto espiritual sino físico también. Pero de la misma forma que el aliento es símbolo de vida, existen varios elementos que traen consecuencias negativas e inclusive mortales para nuestro cuerpo, como las enfermedades causadas por el humo del cigarrillo y algunos virus que están en el aire. Por eso Dios quiere ser el único aire puro, aliento de vida que purifica nuestras vidas.

Las escrituras afirman que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo; en otras palabras, nuestro cuerpo fue designado para hospedar al Espíritu de Dios, el representante de Cristo en la Tierra. Leemos en Corintios 3:16 y 6:19 lo siguiente: "¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros?" Siendo que el propio Dios desea habitar en nosotros, con la presencia de su Santo Espíritu, que es la tercera persona de la Trinidad, deberíamos preocuparnos en tratar bien a nuestro cuerpo y mantenerlo de la mejor forma posible.

## **Nutrición**

### **Introducción**

A la hora del almuerzo, no hay otro momento como ese. Mmmm! ese olor a comida nos llama a disfrutar de un momento especial.

### **LA HORA DE COMER**



Pero allí aparecen algunas dudas, ¿Qué comer? ¿Comer hasta no dar más, o comer algo moderado pero de CALIDAD? ¿Cuál es el secreto para tener una vida larga y abundante? Con seguridad la alimentación es uno de los factores para tal éxito.

Pero la pregunta más importante es: **¿CUÁL ES LA MEJOR ALIMENTACIÓN?**

La mejor alimentación es la vegetariana y ésta debe estar basada en la calidad y cantidad suficiente. Tener el estómago lleno no significa que estamos bien alimentados.

Los alimentos poseen nutrientes que dan energía y participan en el funcionamiento de nuestro cuerpo. Estos se dividen en MACRO nutrientes y MICRO nutrientes, además incluyen fitoquímicos, que son potentes antioxidantes que nos ayudan a proteger todas las células de nuestro cuerpo.

### **Beneficios**

- Bienestar de nuestro cuerpo.
- Rápido y mejor raciocinio.
- Buen humor y disposición.
- Disminución del riesgo de obtener cáncer, diabetes y enfermedades coronarias.
- Longevidad: Vivir más y mejor.

### **Cuidados**

- Debemos ser equilibrados al comer. Todo exceso puede causar serios problemas a nuestro cuerpo.
- El exceso de sal está asociada al aumento de la presión arterial, y puede causar daño renal.
- Los alimentos azucarados están directamente asociados a la obesidad, diabetes mellitus tipo 2, descalcificación ósea, depresión del sistema inmune, cáncer y caries en los dientes.
- El consumo y cantidad inadecuada de grasas puede tapan las arterias y causar enfermedades cardiovasculares.
- Las bebidas alcohólicas pueden causar cirrosis y enfermedades al hígado.
- La carne y derivados animales, dentro de nuestra alimentación es causa principal del cáncer, evítalos.

### **Macronutrientes**

**CARBOHIDRATOS:** Panes, cereales, galletas, frutas, masas y tubérculos. Son la principal fuente de energía, la que es entregada a la célula en forma de glucosa.

**PROTEÍNAS:** Son fundamentales para la reconstrucción muscular y la producción de anticuerpos. Las proteínas de mejor calidad son las de origen vegetal: no tienen desechos

nitrogenados, que son dañinos para nuestro cuerpo, ni acidifican la sangre (el pH disminuye y la célula comienza a utilizar ácido láctico en vez de oxígeno, es como si se envenenara). Las principales fuentes de proteínas vegetales son las legumbres (soya, lenteja, poroto, garbanzo), los productos integrales (pan, arroz, farináceos), frutos secos y semillas (linaza, chía, sésamo, amapola azul, etc).

**LÍPIDOS O GRASAS:** Son nuestra segunda fuente energética. Alrededor del 25-30% de la energía diaria debe provenir de ellos. Pero deben ser de la mejor calidad. Las grasas óptimas se encuentran en los productos de origen vegetal. Omega 3 en linaza, chía y algas marinas. Omega 6 en aceites vegetales, siendo los de mejor calidad el de oliva, pepa de uva y canola, como también en los frutos secos como la nuez, almendra, mani, pistacho. Son excelentes vehículos de vitaminas lipo-solubles (A, D y K).

### **Micronutrientes**

Son vitaminas y minerales. Están presentes en los vegetales, son esenciales en el proceso digestivo, en la circulación sanguínea, en el funcionamiento intestinal además del sistema inmunológico, son activadores de todas las funciones biológicas.

**Necesitamos de todos los Macro y Micro nutrientes**, pero acuerdate que el consumo debe ser de forma equilibrada y variada, porque cada uno tiene valores nutricionales diferentes.

### **Consejos**

- **Desayuno:** *Es la comida más importante del día y debe ser la más abundante, tanto en calorías como en volumen. El desayuno debe incluir frutas, cereales y proteínas de buena calidad. Elige comer la fruta con todas sus partes, es decir, su piel y sus semillas cuando sea posible (como por ejemplo, la uva) ya que todas ellas aportan nutrientes esenciales. Elige los cereales integrales y las proteínas del mundo vegetal.*
- **Almuerzo:** *Debe ser como una parada para reabastecer y no abastecer. Se debería componer de un 70% de vegetales crudos (ensaladas) y un 30% de productos cocidos, como por ejemplo legumbres y cereales (arroz, papas, tubérculos, farnináceos (fideos y similares).*
- **Cena:** *se debe basar principalmente en vegetales. Evitar consumir proteínas en la tarde, ya que, su digestión es lenta y demanda mucho trabajo al sistema digestivo. Y la cena debe ser hasta máximo 3-4 horas antes de dormir.*
- *Quita la sal de las ensaladas, puede que no te guste el sabor, pero pasada una semana comenzarás a sentir buen sabor. ¡Haz la prueba!*

- *Haz lo mismo con el azúcar, no lo uses en bebidas calientes, a la semana te acostumbrarás a los nuevos sabores. Y para cocinar reemplaza el azúcar blanca por azúcar de caña o miel.*
- *Come lo más natural posible, evita los alimentos fritos, procesados y la comida chatarra, ahorrarás dinero y tu salud va a mejorar mucho.*
- *Necesitamos ayudar a nuestro organismo a depurar las sustancias tóxicas, mejorar la oxigenación, la metabolización y digestión de los nutrientes. No olvides consumir suficiente agua pura (2 litros diarios sería ideal), recuerda que cerca del 65-70% de nuestro cuerpo se compone de este saludable líquido.*
- *Infórmate bien antes de hacer cambios en tu dieta, para evitar una mala nutrición, haz los cambios poco a poco si es necesario.*

### Nutrición Espiritual

Igualmente al alimento físico, nuestro cuerpo precisa de un alimento espiritual todos los días y, debe ser de la mejor calidad, pues somos templo del Espíritu Santo. Precisamos recargar nuestras energías, baterías, en Jesús. La Biblia dice: *“Si tu de mañana buscases a Dios, y rogares al Todopoderoso; si fueres limpio y recto, ciertamente luego se despertará por ti, y hará próspera la morada de tu justicia. Y aunque tu principio haya sido pequeño, tu postrer estado será muy grande.”* **Job 8:5-7**

Solamente en Dios podemos encontrar fuerzas para nuestro día a día, la Biblia nos dice: *“Encomienda a Jehová tu camino, y confía en Él; y Él hará.”* **Salmo 37:5**

Es en el primer momento del día que debemos buscar nutrientes de la verdadera fuente, Dios, para que podamos realizar cualquier actividad. En el transcurso del día es necesario recargar nuevamente energías, buscando en Dios la energía necesaria que solo Él puede dar, y al terminar el día encontraremos paz y descanso.

### FARMACIA DE DIOS

Dios preparó una farmacia natural, gratuita y con remedios poderosos para nosotros: son los remedios y alimentos naturales. Vamos a usar estos presentes de Dios para tener una salud completa. *“Y dijo Dios: he aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y tdo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer.”* **Génesis 1:29**

# Temperancia

## Introducción

Un equilibrista chino batió un record: caminó 1400 metros sobre una cuerda. ¡Eso es algo impresionante! Realmente podemos decir que ese hombre tiene mucho equilibrio.

El equilibrio es importante para todo en la vida: en la alimentación, el sueño, el trabajo, el ejercicio, en las relaciones, en fin, para no caer de la cuerda debemos hacer las cosas de una forma equilibrada.



## Información

Temperancia es el uso moderado de todo cuanto sea bueno y la abstención completa de todo cuanto sea perjudicial. Equilibrio, dominio propio y prudencia, todas estas palabras expresan como debiéramos conducir nuestra vida.

- Comer azúcar en exceso puede causar enfermedades como la diabetes.
- Mucho sol: puede causar quemaduras. Poco sol: puede causar problemas en el crecimiento, incluso depresión.
- Dormir poco: causa falta de reflejos, falta de atención, razonamiento lento. Dormir mucho: puede causar cansancio general, causando estrés, y exceso de peso.
- El exceso de frituras y de alimentos horneados a altas temperaturas como las galletas y snack envasados industrialmente hacen que una persona tenga un consumo de 30 veces más omega 6 de lo que debería, pudiendo producir problemas cardiovasculares.
- Exceso de ejercicio: puede causar lesiones musculares, deshidratación y agotamiento físico. Poco ejercicio: lleva a un estado de mala circulación sanguínea, sedentarismo, alteraciones en el humor e incluso atrofia muscular.
- Realizar ejercicio sin presencia de aire puro, produce en una mala metabolización de la glucosa para proveer energía.

La intemperancia puede involucrar tanto la cantidad como la calidad de la comida que consumimos. La obesidad y el consumo excesivo de alimentos detienen la actividad de las células defensivas. La restricción calórica (comer menos) ha demostrado ser útil en el mejoramiento de la respuesta inmunológica de los individuos con sobrepeso (*Lamas O, Martinez JA, Marti A. Energy restriction restores the impaired immune response in overweight (cafeteria) rats. J Nutr Biochem. 2004 Jul;15(7):418-25*)

## Complicaciones

- El constante desequilibrio lleva a daños que en muchos casos son irreversibles, tales daños desgastan nuestro cuerpo.
- No respetar los límites del cuerpo y de la vida, es no obtener felicidad y buena salud.
- Si no somos equilibrados en todo lo que comemos, bebemos y hacemos, no seremos capaces mental y físicamente de tomar decisiones importantes.
- La salud integral es formada por el completo bienestar físico, mental y espiritual. Perjudicar una es perjudicar todas.
- Complicaciones por falta de sueño:
  - Disminuye los reflejos
  - Disminuye la concentración
  - Quien no duerme bien consume más calorías: Estudios realizados por investigadores franceses relacionan la reducción de horas del sueño con el aumento de apetito
  - Irritabilidad

### **Consejos**

*Si perdiste el equilibrio en tu vida, sea en la alimentación, sueño, vicios u otra área, aquí van algunos consejos para tí.*

- Lo primero es reconocer. Buscar las áreas en tu vida que están desequilibradas. Descubriendo eso, pide a Dios que te ayude a organizar todo y te dé fuerzas para dejar lo que te perjudica.
- Otro consejo es huir, distanciarte de lo que te hace mal.
- Tienes que ser conciente que no todo lo que te gusta te hace bien. Debes poner el sano juicio por sobre los gustos y pasiones que puedan perjudicar tu salud mental, física y espiritual.
- Si ves que tienes muchos cambios que hacer en tu vida y te resulta muy difícil, hazlos de a poco.

### **Temperancia Espiritual**

De la misma forma que el equilibrista camina por la cuerda, si no cuidamos nuestra salud con temperancia, prudencia, podemos perder el equilibrio, balancear y caer de la cuerda. Así es nuestra vida espiritual. El equilibrio espiritual es hacer lo correcto en los caminos de Dios, pues Él es la línea en la que debemos andar y seguir. Jesús dijo en una ocasión: *“Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, si no por mí.”* Este versículo está registrado en la Biblia en Juan 14:16.

En un mundo con tanto pecado, no es fácil tener equilibrio lejos de Dios o lejos de sus mandamientos. Filipenses 4:5 habla sobre el equilibrio del cristiano: *“Vuestra gentileza sea conocida de todos los hombres. El Señor está cerca.”*

Somos como luces. A partir del momento en que andamos en los caminos prudentes, todos reconocemos y reflejamos a Jesús. Solamente encontraremos esta temperancia y equilibrio en Dios nuestro Señor. *“Mas el fruto de espíritu es amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, fe, mansedumbre, templanza; ...”* **Gálatas 5:22**

## DIOS QUIERE TEMPERANCIA EN TU VIDA

### Esperanza

#### Introducción

Confianza y esperanza en Dios son el remedio más importante de todos. Podemos decir que es el principio de todo. Fue Dios quien nos dio los remedios

naturales, por eso Él nos llama y nos anima a confiar en Él obedeciendo sus leyes que fueron establecidas para nuestro cuerpo. Confiar en Dios significa aceptar su palabra y cumplir sus orientaciones al pie de la letra.

Pero ¿cuál es la palabra de Dios? La Biblia es un libro que tiene la receta de la felicidad y el amor de Dios para tí. Confiar es la clave para alcanzar un estilo de vida saludable. Nuestra esperanza está en confiar en Dios.



#### Información

Pensamientos positivos de esperanza, amor, alegría, una simple sonrisa, situaciones de buen humor, buenos sentimientos, buenos recuerdos, palabras de apoyo e incentivo, la fe, son factores importantes para que el cuerpo produzca las betaendorfinas.

Betaendorfinas son sustancias que tienen la función de:

- Calmar y relajar la mente.
- Aliviar el dolor.
- Mejorar el humor.
- Aumentar la actividad del sistema inmunológico, aumentando ciertas defensas en el cuerpo contra los micro organismos.

Ese optimismo y el corazón alegre son importantes, porque está fundamentado en el conocimiento de que Dios está al control de nuestra vida.

#### Beneficios

- La relación entre salud y espiritualidad ha visto la luz sólo recientemente. La religiosidad o espiritualidad ha demostrado incrementar la función del sistema

inmunológico.(Seeman TE, Dubin LF, Seeman M. *Religiosity/spirituality and health. A critical review of the evidence for biological pathways. Am Psychol.* 2003 Jan;58(1):53-63.)

- Confiar en el poder divino lleva a una mejor salud mental que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico. La depresión se asocia de seguro con la reducción de la actividad de las células defensivas y la proliferación de los linfocitos. (rwin M. *Immune correlates of depression. Adv Exp Med, Biol.* 1999;461:1-24.)
- Confiar en el poder divino puede llevarlo a uno a una vida de servicio a otros. En un estudio de individuos que sirven a otros, la mortalidad se redujo significativamente en aquellos que proveían apoyo a sus amigos, parientes vecinos y a su esposo o esposa. Recibir apoyo no tenía ningún efecto en la mortalidad. (Brown SL, Nesse RM, et al. *Providing social support may be more beneficial than receiving it: results from a prospective study of mortality. Psychol Sci.* 2003 Jul;14(4):320-7)
- En un estudio, la gente que hacía trabajo voluntario tenía un 63% menos en la tasa de mortalidad que aquellos que hacían un menor trabajo. Cualquier cantidad de trabajo voluntario reduce la mortalidad en un 60% aún entre aquellos que asisten semanalmente a los servicios religiosos(18). Sabemos que siempre ha sido "...mejor dar que recibir" Hc. 20: 35. (Luskin F. *Review of the effect of spiritual and religious factors on mortality and morbidity with a focus on cardiovascular and pulmonary disease. J Cardiopulm Rehabil.* 2000 Jan- Feb;20(1):8-15)

### Consejos

*Existen 5 consejos básicos que pueden darte varios años y una buena calidad de vida:*

- *Practicar ejercicios físicos de forma regular.*
- *Una alimentación que contenga verduras, legumbres y frutas.*
- *Comer regularmente frutos secos.*
- *Estar dentro del peso ideal.*
- *No fumar ni tomar alcohol.*

*Confianza en estos consejos y teniendo la esperanza que Dios nos cuida, podemos alcanzar una vida saludable.*

### Confianza Espiritual

La Biblia cuenta el relato de un capitán del ejército sirio que tenía una enfermedad terrible, conocida como lepra. Su nombre era Naamán. Él supo que había un profeta de Dios, de nombre Eliseo, que podía ayudarlo a sanar su enfermedad. Llegando donde éste, el profeta mandó a decir que él tendría que sumergirse 7 veces en el Río Jordán. Para Naamán fue una idea ridícula, porque él esperaba otra cosa. Pero después de dudar y de recibir el consejo de sus siervos, decidió confiar y fue curado. Todo eso está escrito en 2 Reyes 5.

Su sanación no se basó en agua milagrosa, sino en el hecho de tener fe y confianza en el poder de Dios. A veces, tenemos que hacer mucho esfuerzo para alcanzar ciertas bendiciones. Pueden ser grandes desafíos y difíciles de entender, como en el caso de Naamán, pero si tuviéramos fe, confianza en Dios, Él podría hacer milagros en nuestras vidas.

*“Echa sobre Jehová tu carga, y Él te sustentará; no dejará para siempre caído al justo.” Salmo 55:22*

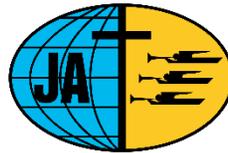
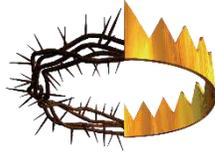
*“El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos.” Proverbios 17:22*

# KIT QUIERO VIVIR SANO

1. Ticher
2. Bebo
3. Folleto hábitos saludables
4. Triángulo
5. Cartón
6. Mochila
7. Pesa (medidor de peso)
8. Chapa



## Colaboradores



## Notas

