

CONSEJOS DE NUTRICIÓN

Patricia Stephens

EL CONTENIDO DE LAS FRUTAS

La fruta es sana y natural, pero parece que nos cuesta incluirla en la dieta diaria. Son importantes para el correcto funcionamiento del organismo. ¡Descubramos qué beneficiosas son! ¿Cuál es la que más te gusta?

El Banano: es recomendado para los que les gusta hacer deportes, ya que es una fuente de carbohidratos y da energía. Tiene potasio que revitaliza el sistema muscular, contiene fósforo para los huesos, sodio y hierro, y da vigor. Muchos piensan que engorda, pero no es así, tan sólo tiene 90 calorías... después de una caminata, apúntate con un banano.

La Manzana: es excelente si estás a dieta, pues tiene pocas calorías y llena el estómago; además tiene buenas propiedades.

La Pera: ¿Y si sufres de hipertensión? Entonces la pera es la tuya, pues posee un suave efecto diurético. Para los golosos es perfecta porque tiene un sabor muy dulce, pero posee pocas calorías.

El Melón: para los que tienen problemas con su piel... ¡un buen melón! Calma la sed y es refrescante, esto significa que mantiene la humedad de tu piel en verano, y es rico en vitamina C que ayuda a la formación de tejidos.

La Naranja: es la protagonista indiscutible, su alto contenido en vitamina C ayuda a protegernos de posibles resfriados.

El Kiwi: posee vitamina C, y contiene fibra que regula el funcionamiento del organismo.

La papaya: tiene más vitamina C que el kiwi, y es ideal para personas con problemas digestivos, y purifica el organismo.

Son tantas las frutas que nos aportan tantos beneficios que podríamos llenar una lista larga. La fruta es el tipo de alimento que no puede faltar. Si ya sabes cuál es tu fruta, ¿qué esperas para ir corriendo al supermercado?

CARICATURA

Pastor Rigo García



¡FELICIDADES!

Cumpleaños del mes de Julio

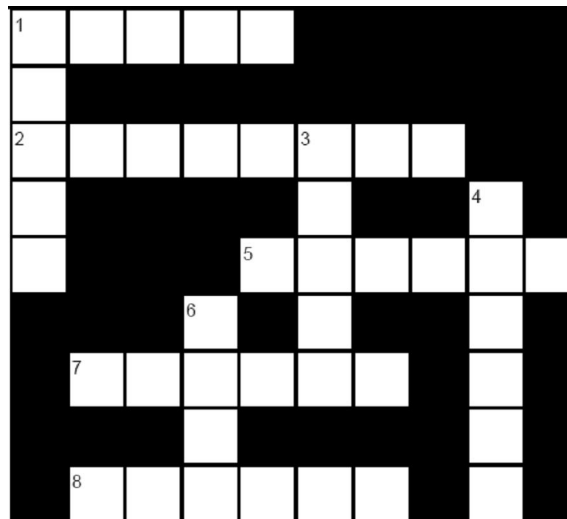


1	Gladys Rizo	19	Vincent Seda
2	Ed Stephens	23	Oilda Perez
12	José Perez	25	Xonia Perez
13	Armando Perera		Rosa Navarro

CRUCIGRAMA

Juan Pablo Tarquino

- (Horizontal) Nos liberó del pecado por su muerte y resurrección. (Vertical) Mes cuando se celebra la independencia.
- "Estad, pues, firmes en la _____ con que Cristo nos hizo libres, y no estéis otra vez sujetos al yugo de esclavitud."
- Número de colonias originales de Estados Unidos.
- "Jehová es mi _____; nada me faltará."
- "y conoceréis la _____, y la _____ os hará libres"
- Sobrenombre del Pastor García.
- Guió al pueblo de Israel de la esclavitud de Egipto.
- Nombre del primer presidente de los Estados Unidos.



REVISTA DE LA CLASE HISPANA

JULIO, 2007

KOINONIA

First Baptist Church Westwood Lake

Miami, FL

Día de la Independencia de América

*Oh Señor, no hay sentimiento de liberación más grande
Que la experiencia de ser libres de el pecado
Y de la muerte que tú provees a través de Jesucristo.
Hoy nuestro corazón y nuestra alma son libres para adorarte. Por
esto estamos muy agradecidos.*

*En este Día de la Independencia de América
Hemos sido redimidos por todos aquellos
Quienes han sacrificado sus familias y sus propias vidas
Por nuestra libertad, siguiendo el ejemplo de tu Hijo Jesucristo.*

*Déjanos ahora tomar esta libertad, tanto física como espiritual, Para
engrandecerla y siempre recordar que esta Libertad
Fué comprada con un precio muy alto,
Un precio que otros pagaron con sus vidas.*

*Ahora Dios, bendecimos a quienes han pagado con sus vidas Y
continuan dando sus vidas por nuestra libertad.
Ayúdanos a vivir una vida que te glorifique, y danos fortaleza Para
bendecir la vida de otros y poderles guiar a la libertad Que puede ser
encontrada en el conocimiento de Cristo.*



ESTUDIOS BÍBLICOS

Lider	Fecha	Lugar	Hora
Francisco Feliz	Julio 20	Fam. Feliz (305) 480-5672	7 PM
Jorge Navarro	Julio 27	Fam. Navarro (305) 227-6087	7 PM

MEDITACIÓN

Rodnie Lopez



Cristo, El Unico Mediador

La Palabra de Dios enseña en Hechos 4:12: "Y en ningún otro hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo, dado a los hombres, en que podamos ser salvos", porque, según el Apóstol Pablo en Efesios 2:18: "por medio de él los unos y los otros tenemos entrada por un mismo Espíritu al Padre".

La mayoría de los latinos hemos sido educados en la tradición que venera imágenes y coloca a muchos posibles intermediarios entre los seres humanos y Dios. Esto siempre me hace pensar en los favoritismos políticos en que las personas obtienen favores de los que se encuentran en el poder a través de personas que les conocen y que sirven de intermediarios a aquellos que no los conocen.

De alguna manera, este patrón humano ha sido "importado" por la tradición a la relación de los hombres con Dios. No existe enseñanza bíblica alguna que sustente esa práctica. No necesitamos intermediarios humanos glorificados, pues podemos tener una relación personal con el mismo Dios a través de Jesucristo.

La Biblia es muy categórica al enseñar en 1 Timoteo 2:5-6: "Porque hay un solo Dios, y un solo mediador entre Dios y los hombres, Jesucristo hombre, el cual se dio a sí mismo en rescate por todos, de lo cual se dio testimonio a su debido tiempo". Y como si todo esto fuera poco, en el libro de Hebreos Jesús es "el fiador de un mejor pacto" (7:22) que "permanece para siempre" (24), "por lo cual puede también salvar perpetuamente a los que por él se acercan a Dios, viviendo siempre para interceder por ellos" (25). Jesús es nuestro intercesor por toda la eternidad. Gracias a Dios por el rol intercesor de Jesús a favor de todos los que han creído en Su Nombre.

HISTORIA DEL DIA DE LA INDEPENDENCIA

- ✓ 1777: Primer aniversario, se disparan 13 pistolas y se celebra con una cena oficial en el Congreso.
- ✓ 1778: Se celebra por primera vez en el ejército y en las embajadas internacionales.
- ✓ 1781: Massachusetts, primera legislatura en reconocer el Cuatro de Julio.
- ✓ 1791: Se llama por primera vez "Día de la Independencia".
- ✓ 1870: El Día de la Independencia se reconoce como un feriado, pero sin paga.
- ✓ 1941: El Congreso declara el 4 de Julio feriado federal, con paga de salario.

MOTIVOS DE ORACIÓN

- | | |
|---|--|
| ✓ Los campamentos de Verano en el Rancho. | ✓ Greg Llerena y su tratamiento de Quimioterapia . |
| ✓ El papá del Pastor Garcia con su tratamiento de diálisis. | ✓ La madre de Eduardo Martinez problemas con el corazón. |
| ✓ Por el joven Roberto de la Noval ha estado hospitalizado. | ✓ Por los jóvenes en el campamento The Wilds. |



DE MI COCINA

Bertha Flores

Caldo Tlalpeño

Ingredientes:

- ✓ 2 libras de pollo
- ✓ 4 onzas de arroz
- ✓ 2 latas de garbanzos
- ✓ Chile verde
- ✓ Cebolla amarilla
- ✓ Sal y pimienta
- ✓ Culantro
- ✓ Limones
- ✓ Tortillas tostadas



Se pone a hervir el pollo con con cebolla amarilla, chile verde y sal, y luego se agregan las 4 onzas de arroz. Una vez el arroz esté cocido se le agregan dos latas de garbanzos y pimienta.

Se sirve de la siguiente manera: El caldo sívalo en una fuente de caldo, y aparte sirva cebolla picada en un plato, culantro picado en otro plato, y tortillas tostadas en otro. No olvide los limones. Use chile chipote si desea picante.

¡Buen Provecho!

CONOCE A TU HERMANO

HUMBERTO Y GLADYS MENDEZ

Humberto Rafael Méndez nació en Cuba, en la provincia de la Habana, en un pueblito llamado Santa Fe. Cuando tenía cuatro años vino para los EEUU con su madre y dos hermanas. Desde entonces vivió en Miami, haciendo su servicio Militar en la Fuerza Aérea. Conoció al Señor como su Salvador en el año 1981 gracias a una familia amiga suya. Se bautizó cuando empezó a venir a la Primera Iglesia Bautista de Westwood Lake, y se incorporó más en el ministerio. "Hoy día le doy gracias a Dios por todo lo que ha hecho en mi vida y la bendición de poder trabajar tiempo completo en este ministerio".

Gladys de los Ángeles Méndez nació en Morón, Cuba. Vino para los EEUU en el año 70 y ha vivido en Miami desde entonces. Gladys creció asistiendo a la Iglesia con sus padres desde que tiene uso de razón. Fué en el año 1995 después de un servicio navideño que el Pastor Gochenour le explicó de nuevo el plan de salvación, y fue así como aceptó al Señor como su salvador personal. Gladys se bautizó en la Primera Iglesia Bautista de Westwood Lake en Enero del 1996.

Gladys y Humberto se conocieron hace más de 27 años y se casaron 7 años después. o sea hace ya 20 años. Tienen dos lindas hijas, **Melissa** (19) y **Michelle** (16). Ambas conocieron al Señor a través de este Ministerio. Melissa y Michelle han estado en Westwood Christian School desde pre-kinder. Melissa ahora estudia en FIU y Michelle esta comenzando su 11 grado.

Gladys y Humberto trabajan en el colegio de Westwood Christian School y disfrutan poder estar cerca de sus hijas. Ambos son miembros activos en varios ministerios de la Iglesia, por lo cual dan gracias a Dios por tener tan grande bendición. Tambien ella es miembro de Latin Ladies.

EL RINCÓN DEL HUMOR

Un recién convertido andaba en el campo. En eso le picó una hormiga colorada, de esas que duele bastante el piquete. El hermanito, en su primer amor, la tomó suavemente en sus dedos, la miró, y con mucho amor le dijo, "Ni yo te condeno. Vete y no piques más".

Quién se quedó encerrado en la Biblia? Abrahammmmm!!!