



Verica Dering  
Cameron Park, California

**¿C**ómo debemos enfrentar las tormentas de la vida? ¿Y cómo vamos a vivir en la última generación como vencedores?

La respuesta a ambas preguntas es "por fe". ¿Recuerdas cómo Jesús enfrentó la tormenta esa noche en el Mar de Galilea? Mientras los discípulos luchaban por salvar la barca y a ellos mismos, el Señor dormía tranquilamente. Cuando por fin se volvieron hacia Él, Él los libró del peligro calmando los mares embravecidos y luego les preguntó: "¿Dónde está vuestra fe?" Su paz y su valentía no se debieron a que afrontó el peligro como Dios. Enfrentó las tormentas de la vida con las mismas responsabilidades humanas que compartían otros en el barco. Aunque enfrentó los mismos terrores que ellos, durmió en fe: fe en el poder sustentador de su Padre celestial.

"Así como Jesús reposaba por la fe en el cuidado del Padre, así también hemos de confiar nosotros en el cuidado de nuestro Salvador. Si los discípulos hubiesen confiado en él, habrían sido guardados en paz... La fe viva en el Redentor serenará el mar de la vida y de la manera que él reconoce como la mejor nos libraré del peligro" (*El Deseado de Todas las Gentes*, pág. 303).

Jesús quiere que nosotros también desarrollemos esta confianza para que podamos reaccionar ante los problemas de la vida de la misma manera que Él lo hizo. Y lo maravilloso de esto es que una vez que tengamos la fe de Jesús, nuestras vidas testificarán al mundo que la fuerza de Jesús es suficiente para todas las cosas. Mientras hombres y mujeres no comprometidos se avergüenzan ante la angustia de los desastres personales, el pueblo de Dios soporta sus dificultades con dignidad, creativamente e incluso con alegría.

Apocalipsis 14:12 identifica así al pueblo de Dios en los últimos días: "Aquí está la paciencia de los santos: aquí están los que guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús".

Pero ¿qué es la fe? ¿Cuál es su naturaleza? ¿Qué es lo opuesto?

"En general, la fe describe un principio de la naturaleza humana por el cual creemos algo sobre la base de evidencia o autoridad a la que le hemos dado valor y actuamos en consecuencia" (Herbert Douglass, *Fe: Decir sí a Dios*, Southern Publishing Association, Nashville, Tennessee, 1978, pág. 29).

Esas evidencias pueden o no ser en sí mismas dignas de confianza. La humanidad ha cometido muchas acciones tontas e incluso horribles, así como una larga lista de actos encomiables, en nombre de la fe. En sí mismo ni bueno ni malo, es simplemente ese proceso humano por el cual una persona cree lo que le parece creíble y actúa en consecuencia. Y así, el valor de la fe de una persona depende de lo que ella elija creer.

La hermana Elena de White escribió: "La fe es el medio por el cual la verdad o el error encuentran abrigo en la mente. Por el mismo acto de la mente se recibe la verdad o el error, pero hay una gran diferencia en que creamos la Palabra de Dios o los dichos de los hombres" (*Mensajes Selectos*, tomo 1, pág. 406).

La fe bíblica describe a una persona que elige creer, confiar y obedecer a Dios. La definición bíblica clásica de tal fe se encuentra en Hebreos 11:1. "Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve". Las vívidas descripciones de los héroes de la fe que el apóstol Pablo proporcionó en ese capítulo dejan claro que la fe consiste en algo más que una mera creencia mental, o incluso celo.



Para ellos la fe era la única manera correcta de relacionarse con Dios. "Para todos los héroes bíblicos, la fe era decir sí a Dios, a todo lo que Él ordenaba. La fe era creencia, confianza, obediencia y convicción más profunda, todo ello envuelto en una alegre compañía con su Señor y Maestro" (*Fe, Decir sí a Dios*, pág. 32).

La definición bíblica de fe incluye tanto una certeza del "corazón" como una convicción mental. Según lo que dicen las Escrituras acerca de Dios, vale la pena confiar en Él; y todo lo que se aprende a través de la experiencia de fe es firmemente persuasivo. Todo lo que Dios ha prometido, por la fe ya lo poseemos en parte, porque ya lo hemos experimentado en parte (Efesios 1:13, 14).

La fe bíblica involucra el intelecto, la voluntad y el compromiso. Es saber mediante evidencia objetiva y experiencia persuasiva que vale la pena creer, confiar y obedecer en Dios, habiendo obtenido seguridad al creer, confiar y obedecer personalmente.

"Así por medio de la fe el joven llega a conocer a Dios mediante el conocimiento experimental. Probó por sí mismo la realidad de la Palabra de Dios, la verdad de sus promesas. Gustó, y vio que el Señor es bueno.

El amado Juan poseía el conocimiento adquirido por medio de su propia experiencia. Pudo decir: "...lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros ojos, lo que hemos mirado, y palpamos nuestras manos tocantes al Verbo de vida (porque la Vida fue manifestada, y vimos, y testificamos, y os anunciamos aquella vida eterna, la cual estaba con el Padre, y nos ha aparecido); lo que hemos visto y oído, eso os anunciamos, para que también vosotros tengáis comunión con nosotros: y nuestra comunión verdaderamente es con el Padre, y con su Hijo Jesucristo" (1 Juan 1:1-3).

Así cada uno puede, por su propia experiencia, afirmar "que Dios es verdadero" (Juan 3:33). Puede dar testimonio de lo que él mismo ha visto, oído y sentido del poder de Cristo. Puede atestiguar: "Necesitaba ayuda, y la encontré en Jesús. Toda falta fue suplida, el hambre de mi alma quedó satisfecha; la Biblia es para mí la revelación de Cristo. Creo en Jesús porque él es para mí el Salvador divino. Creo en la Biblia porque he encontrado que es la voz de Dios que habla a mi alma" (*El Ministerio de Curación*, págs. 365, 366).

La humanidad puede elegir responder a Dios o no, pero no puede ignorarlo. "porque lo que de Dios se conoce les es manifestado, pues Dios se lo manifestó" (Romanos 1:19). En todas partes, cualquiera que sea la cultura, es evidente la condición per-

didada de la humanidad separada de Dios. La arrogancia humana, el fracaso moral y la culpa forman lo opuesto a la experiencia de fe. El pecado de Adán y Eva (su desconfianza en Dios) fue el comienzo del orgullo y la rebelión humanos. Todavía estamos sufriendo las consecuencias de su "quebrantamiento de la fe" en Dios. "La desconfianza es rebelión, lo opuesto a la fe. Fomenta la voluntad propia, la antítesis del amor. La rebelión, la obstinación, es pecado. El pecado destruye el compañerismo, sofoca la conciencia y ahoga la esperanza. El único camino de regreso a todo lo que se ha perdido por el pecado es el camino de la fe" (*Fe, Decir sí a Dios*, pág. 36).

Lleguemos a reconocer nuestra pérdida, nuestra necesidad desesperada, culpa e impotencia separados de nuestro amoroso Señor, y escuchemos Su llamado, ya sea a través de la naturaleza y la revelación, Su providencia o la influencia de Su Espíritu.

El tiempo justo antes de la segunda venida de Jesús se describe como un tiempo en el que "el corazón de los hombres desfallecerá por el temor y la expectación de las cosas que vendrán sobre la tierra" (Lucas 21:26); pero la experiencia de la fe cristiana es una roca sobre la cual los hombres pueden construir su futuro sin ansiedad. Y esta roca de la fe debe ser una roca personal. Es un nuevo poder, un nuevo principio de acción, una nueva vida.

Seamos personas de fe, respondiendo a la gracia de Dios, sometiendo la voluntad y el corazón por completo. Revelemos al mundo la dignidad del estilo de vida de Dios, dando credibilidad a la palabra de verdad, y así apresuremos el cumplimiento de la comisión evangélica.

"Contemplando la bondad, la misericordia, la justicia y el amor de Dios revelados en la iglesia, el mundo ha de obtener una representación de su carácter. Y cuando la ley de Dios quede así manifestada en su vida, el mundo reconocerá la superioridad de los que aman, temen y sirven a Dios por encima de todos los demás habitantes de la tierra" (*Testimonios para la Iglesia*, tomo 6, pág. 21).

**"Estamos ahora formando nuestro carácter para la eternidad. Aquí en la tierra nos estamos educando para el cielo. Todo lo debemos a la gracia gratuita y soberana. En el pacto, la gracia ordenó nuestra adopción. En el Salvador, la gracia efectuó nuestra redención, nuestra regeneración y nuestra adopción para ser coherederos con Cristo. Revelemos esta gracia a otros" (*Joyas de los Testimonios*, tomo 2, pág. 506).**

# EVENTOS

## CONFERENCIA DEL CAMPO SUDESTE

Viernes 28 de junio  
al domingo 30 de junio, 2024

Norman Park, Georgia

## CONFERENCIA DE JÓVENES DE LA UNIÓN AMERICANA

Lunes 1 de julio  
al domingo 7 de julio, 2024

Norman Park, Georgia

## CONFERENCIA DEL CAMPO NORESTE

Viernes 30 de agosto  
al lunes 2 de septiembre, 2024

Ubicación por determinarse

## SEMINARIO PARA OBREROS DE LA UNIÓN AMERICANA

Martes 22 de octubre  
al domingo 27 de octubre, 2024

Norman Park, Georgia

## CONFERENCIA DE LA UNIÓN AMERICANA

Viernes 20 de diciembre  
al lunes 23 de diciembre, 2024

Norman Park, Georgia

## REUNIÓN DE DELEGADOS DE LA UNIÓN AMERICANA

Martes 24 de diciembre  
al miércoles 25 de diciembre, 2024

Norman Park, Georgia



# Leyendo las Etiquetas de Información Nutricional

Emil Bainhardt  
Lider de Salud del Campo Oeste  
Novato, California

En un mundo ideal, todos disfrutaríamos de los alimentos cultivados en nuestros propios jardines o en granjas orgánicas cercanas; y los prepararíamos recién hechos desde cero. No habría necesidad de preocuparse por el contenido y las fuentes de nuestros alimentos ni de comprender las etiquetas de los alimentos. Pero en las sociedades industrializadas del mundo moderno, en las que tanto el marido como la mujer suelen trabajar para mantener a la familia, puede que quede poco tiempo para preparar adecuadamente los alimentos.

Mientras tanto, los fabricantes de alimentos han entrado en escena para hacer que sea conveniente y aparentemente más asequible comprar alimentos procesados, preparados y listos para comer. Sin embargo, en este proceso se pierde calidad nutricional, mientras que a menudo se agregan conservantes, aditivos, saborizantes artificiales, exceso de sal y azúcar. La disponibilidad de estos alimentos preenvasados permite consumir "comida chatarra" siendo técnicamente vegetariano o vegano. En este artículo, me gustaría ofrecer algunas pautas sobre la lectura de las etiquetas de los alimentos para ayudarle a comprar alimentos más nutritivos.

## Comprendiendo las etiquetas de información nutricional

La gente lee las etiquetas de los alimentos por diversas razones. A muchos consumidores les gustaría saber cómo

utilizar la información. Los siguientes consejos para leer las etiquetas tienen como objetivo facilitar el uso de las etiquetas de información nutricional para tomar decisiones alimentarias rápidas e informadas. Tómese el tiempo para leer las etiquetas de los paquetes que compra. Compare los nutrientes y calorías de un alimento con los de otro. ¡Asegúrese de no comprar alimentos ricos en calorías, grasas saturadas, grasas trans, sodio y azúcares añadidos!

La información en la sección superior de una etiqueta nutricional puede variar según cada producto (tamaño de la porción, calorías y nutrientes). La sección inferior contiene una nota a pie de página que explica el % del valor diario y proporciona la cantidad de calorías en categorías nutricionales.

## Información sobre nutrición Verdades de las etiquetas

- El **tamaño de la porción** le indica qué cantidad del producto se considera una "porción". Un paquete puede contener varias porciones. Las porciones por envase le indicarán la cantidad total de porciones en cada paquete. Si come más o menos que la porción indicada, puede usar los números para calcular la cantidad de nutrientes y calorías que consume. El tamaño de la porción es la cantidad estándar del fabricante en la que se basan los cálculos. No es una recomendación de cuánto se debe comer o beber.

Es importante tener en cuenta que todas las cantidades de nutrientes que se muestran en la etiqueta, incluida la cantidad de calorías, se dan

por porción. Presta atención a esto y a cuántas porciones hay en el paquete. Por ejemplo, podrías preguntarte si estás consumiendo media ración, una ración o más. En la etiqueta de muestra a continuación, una porción de lasaña equivale a 1 taza. Si comes dos tazas, estarás consumiendo dos porciones. (Esto es únicamente el producto en sí y nada más).

- Las **calorías** indican cuánta energía hay en los alimentos. Es importante prestar atención a las calorías si uno intenta controlar su peso. Para lograr o mantener un peso corporal saludable, equilibre la cantidad de calorías que come y bebe con la cantidad de calorías que utiliza su cuerpo. Generalmente se recomiendan dos mil calorías al día. Sin embargo, sus necesidades calóricas pueden ser mayores o menores y pueden variar según su edad, sexo, altura, peso, estado de salud y actividad física. Trate de determinar sus necesidades calóricas estimadas.

*Recuerde:* la cantidad de porciones que consume determina la cantidad de calorías que realmente consume. Comer demasiadas calorías al día está relacionado con el sobrepeso y la obesidad.

- **Grasa total** es la cantidad que se encuentra en una porción del alimento. Esto incluye la cantidad de "grasas malas" (saturadas y trans) y "grasas buenas" (monoinsaturadas y poliinsaturadas). La grasa tiene más calorías por onza que las proteínas o los carbohidratos. Por lo tanto, reducir el consumo de grasas le ayudará a reducir la cantidad de calorías que consume.
- La **grasa saturada** se considera una grasa "mala". Comer demasiado puede

Información Nutricional	
Tamaño de la Porción 145g	
Raciones por Envase 2	
<b>Calorías</b>	130 Cal (560kJ)
<b>Proteínas</b>	2 g
<b>Grasas</b>	4.5 g
Grasa Saturada	1 g
Grasa Trans	0 g
Grasa Poliinsaturada	2.5 g
Grasa Monoinsaturada	0.5 g
<b>Colesterol</b>	0 mg
<b>Carbohidratos</b>	21 g
Azúcares	17 g
<b>Fibra Dietética</b>	3 g
<b>Sodio</b>	0 mg
	% IDR / IDS*
<b>Vitamina A</b>	2%
<b>Vitamina B1 (Tiamina)</b>	8%
*Nutrientes/Percentage del VNR (IDR o IDS)	

de aumentar su nivel de colesterol LDL (malo) y su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. Los adultos que se benefician de la reducción del colesterol LDL deben limitar su ingesta de grasas saturadas a menos del 5-6 por ciento de su ingesta calórica total. Para una persona que necesita 2000 calorías al día, esto equivale a 120 calorías o menos, o aproximadamente 13 gramos de grasa saturada.

- Las **grasas trans** también se consideran una "grasa mala" porque pueden aumentar el colesterol LDL, disminuir el colesterol HDL y aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Elija alimentos con "0" gramos de grasas trans. Lea la lista de ingredientes para evitar alimentos que contengan aceites "parcialmente hidrogenados".
- El **colesterol** se encuentra en alimentos de origen animal, como carnes, aves, mariscos, huevos y productos lácteos enteros. Las Pautas dietéticas para estadounidenses de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) recomiendan consumir la menor cantidad posible de colesterol en la dieta dentro de una dieta saludable.
- El **sodio** se encuentra en los productos alimenticios tanto de forma natural como añadido por el fabricante. La sal es cloruro de sodio. La mayoría de los adultos deberían aspirar a consumir menos de 1500 miligramos de sodio por día. Eso es un poco más de media cucharadita de sal.
- Los **carbohidratos** totales de los alimentos se digieren y se convierten en glucosa o azúcar para proporcionar energía a las células del cuerpo. Elija alimentos a base de carbohidratos que sean ricos en buenos nutrientes. Estos incluyen verduras, frutas y alimentos integrales.
- La **fibra dietética** es la parte de cualquier planta que el cuerpo no puede digerir. Como parte de una dieta saludable, la fibra soluble disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. Los cereales integrales, las frutas y las verduras contienen fibra dietética. La mayoría de los alimentos refinados (procesados) contienen poca fibra.
- Los **azúcares** totales incluyen tanto los azúcares que se encuentran naturalmente en los alimentos, como la fruta y la leche, como los que se agregan a los postres, dulces, refrescos y otros alimentos envasados.
- **Azúcares añadidos.** Las pautas dietéticas para estadounidenses de la FDA recomiendan que menos del 10 por ciento del total de calorías diarias provengan del azúcar agregado. Hay

muchos nombres diferentes para los "azúcares añadidos", incluidos sacarosa, fructosa, miel, maltosa, dextrosa, jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, jarabe de maíz y azúcar. Mire la lista de ingredientes y compare alimentos y bebidas que tengan poca o ninguna azúcar agregada.

- La **proteína** es uno de los componentes de los alimentos que proporciona energía. Elija proteínas de origen vegetal. Las fuentes de proteínas incluyen frijoles, nueces, semillas, tofu y productos a base de soja.
- Las **vitaminas y los minerales** son partes importantes de la dieta humana. Comer una variedad de alimentos ayudará a obtener todas las vitaminas y minerales esenciales, como la vitamina D, el calcio, el hierro y el potasio.
- El **% del valor diario** indica el porcentaje de cada nutriente en una sola porción. Elija alimentos con un 5% del valor diario o menos para consumir menos nutriente. Para consumir más, elija alimentos con un 20% del valor diario o más.

## Cosas para reducir

Las grasas saturadas, el sodio y los azúcares añadidos que figuran en la etiqueta pueden estar asociados con efectos adversos para la salud; Los estadounidenses generalmente consumen demasiados de estos. Son cosas de las que hay que comer menos. Comer demasiadas grasas saturadas y sodio, por ejemplo, se asocia con un mayor riesgo de desarrollar algunos problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta y diabetes. El consumo de azúcares añadidos puede dificultar la satisfacción de las necesidades de nutrientes manteniendo los límites calóricos.

## ¿En qué se diferencian las azúcares añadidas de las azúcares totales?

Los azúcares totales en la etiqueta de información nutricional incluyen aquellos que están presentes naturalmente en muchos alimentos y bebidas nutritivos, como la leche y la fruta, así como los azúcares que pueden haberse agregado al producto. No se ha establecido ningún Valor Diario de Referencia para los azúcares totales, porque nunca se ha hecho ninguna recomendación sobre la cantidad total a comer en un día. Los azúcares agregados en la etiqueta de información nutricional incluyen azúcares que los fabricantes agregan durante el procesamiento (como sacarosa o dextrosa, azúcar de mesa, almíbar, miel y jugo concentrado de frutas

o vegetales). Los productos que tienen azúcares agregados dificultan la obtención de los nutrientes adecuados mientras se mantienen dentro de los límites calóricos.

*Nota:* Si la palabra "incluye" aparece antes de Azúcares Agregados en la etiqueta, significa que los Azúcares Agregados están incluidos en la cantidad de gramos de Azúcares Totales en el producto.

Además, evita productos químicos o ingredientes cuyos nombres quizás no entiendas y que no tendrías en tu despensa. Estos pueden incluir conservantes, aditivos, saborizantes artificiales y colorantes.

## Los nutrientes que más debes obtener

La fibra dietética, la vitamina D, el calcio, el hierro y el potasio son nutrientes que aparecen en las etiquetas y que los estadounidenses generalmente no consumen en cantidad suficiente. Se identifican como nutrientes que se deben aprovechar en mayor medida. Llevar una dieta rica en fibra dietética puede beneficiar al cuerpo al aumentar la frecuencia de las deposiciones, reducir los niveles de glucosa y colesterol en sangre y reducir la ingesta calórica. Consumir cantidades adecuadas de vitamina D, calcio, hierro y potasio puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar osteoporosis, anemia y presión arterial alta.

*Recuerde:* puede utilizar la etiqueta para satisfacer sus necesidades dietéticas personales. Elija alimentos que contengan más nutrientes de los que desea obtener más y menos nutrientes que desee reducir.

Si tiene alguna pregunta, llame a la Asociación Estadounidense del Corazón (800-242-8721) o visite heart.org. Además, considere consultar con su médico de familia si tiene preguntas específicas sobre su salud.

### Referencias

Asociación Americana del Corazón (AHA)  
Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)  
Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)

**Descargo de responsabilidad:** este artículo tiene como objetivo proporcionar material útil e informativo sobre el tema de la lectura y comprensión de las etiquetas de los alimentos. Se proporciona en el entendido de que el autor y el editor no se dedican a la prestación de servicios profesionales médicos, de salud, psicológicos o de cualquier otra índole. Si el lector requiere dichos servicios, se debe consultar a un profesional competente. El autor y el editor renuncian específicamente a toda responsabilidad por cualquier pérdida o riesgo, personal o de otro tipo, que se produzca como consecuencia, directa o indirecta, del uso y aplicación de cualquier información contenida en este artículo.