



RESUMEN de la CONFERENCIA del CAMPO SURESTE

"AVIVAMIENTO DEL AMOR"

Viernes 28 a
Domingo 30 de junio, 2024

Barbara Watts
Norman Park, Georgia

La Conferencia del Campo del Sureste tuvo lugar en el campus de Norman College en Norman Park, Georgia, bajo el lema **"Avivamiento del amor"**. Este resumen le dará una idea del amor infinito de Dios, tal como se presenta en los servicios para adultos durante la conferencia. Al mismo tiempo se celebró una conferencia juvenil separada.



El Pastor **Ciro Arévalo** presentó el primer tema el viernes por la tarde a las 5 p.m., **"Hablando de amor"**. El amor es visible en las acciones de uno, como escribió el apóstol Pablo en 2 Tesalonicenses 2:16, 17: "Y el mismo Jesucristo Señor nuestro, y Dios nuestro Padre, el cual nos amó y nos dio consolación eterna y buena esperanza por gracia, conforte vuestros corazones, y os confirme en toda buena palabra y obra". El amor va mucho más allá de hablar. Momento a momento, el Espíritu Santo mueve el corazón humano para reflejar el amor de Dios en la familia, el vecindario y la iglesia mientras uno anhela y elige tener un carácter semejante al de Cristo.

Aunque Jesús dijo que el corazón humano natural puede carecer de amor

("Y por haberse multiplicado la iniquidad, el amor de muchos se enfriará". Mateo 24:12), esposos y esposas, padres e hijos, hermanos y hermanas pueden responder a los impulsos del Espíritu Santo y elegir amarnos unos a otros. "Para que habite Cristo por la fe en vuestros corazones, a fin de que, arraigados y cimentados en amor, seáis plenamente capaces de comprender con todos los santos cuál sea la anchura, la longitud, la profundidad y la altura, y de conocer el amor de Cristo, que excede a todo conocimiento, para que seáis llenos de toda la plenitud de Dios" (Efesios 3:17-19). Esto es posible cuando al Espíritu Santo se le da pleno dominio en el corazón y la mente de uno. Dedicuémonos a cultivar Su presencia y su gran amor.

Después de la cena tuvimos un servicio por el **Anciano Samuel Alejos** bajo el título **"El amor en decadencia"**. Puesto que todo ser viviente en el universo recibió vida de Dios, Él es la Fuente de la vida. "Dios es amor" (1 Juan 4:8). Cada uno es sostenido constantemente por Él en amor. Se formuló la pregunta: ¿Es el amor un sentimiento o es un principio? Es el primero en la lista del fruto del Espíritu; es incondicional (Gálatas 5:22, 23). No basta con responder al amor de otra persona o seguir la tradición, lo que a uno le enseñaron. Una persona corre un gran peligro si ignora el llamado del Espíritu Santo en el nombre de Jesús. De hecho, el amor es un principio. Es constante. Es proactivo y no espera que otros tomen la iniciativa. El verdadero amor es de origen divino. Es inquebrantable en su compromiso de reflejar el amor de Dios.

La historia bíblica de Rut es una maravillosa ilustración de ese amor. Transfirió el amor y la lealtad que tenía por su

marido fallecido a su suegra, y mucho más al amoroso Dios de Israel, a quien llegó a conocer a través de ellos. Satanás quiere separar al ser humano de Dios. Pero Rut quedó tan totalmente ligada a Él a través del amor y el ejemplo de Noemí que nunca quiso separarse de su suegra. ¿Qué características incluía eso? Ella buscó la guía de Él para sus decisiones, fue paciente y amable, practicó la humildad y el respeto, y fue consistente, deliberada y proactiva. Las primeras palabras del libro Patriarcas y Profetas de la hermana Elena de White son "Dios es amor". Y las últimas palabras de su libro El conflicto de los siglos son "Dios es amor". Toda la historia intermedia presenta el resultado de ese amor infinito por Su pueblo. "Pero el que persevere hasta el fin, ese será salvo" (Mateo 24:13).

El tema **"Avivamiento del Amor"** fue presentado por el **Pastor Uldarico**





Alejos, presidente del Campo Sureste. Es necesario que se produzca un avivamiento cuando el entusiasmo disminuye, porque para mantener fuerte el amor es necesario revitalizarlo constantemente. En todas nuestras vidas ha habido ofensas, envidia y odio. Fue entonces cuando se manifestó el amor de Dios, ¡no porque éramos buenos, sino porque Él nos amaba! Uno sólo puede juzgar cómo sucede esto en su propia vida; su experiencia es únicamente suya. Pero el trabajo hay que hacerlo en uno mismo, aunque se crea que el amor está menguando en la iglesia. "Palabra fiel es esta, y en estas cosas quiero que insistas con firmeza, para que los que creen en Dios procuren ocuparse en buenas obras. Estas cosas son buenas y útiles a los hombres" (Tito 3:8). ¡El avance constante hacia el cielo es nuestro mayor gozo!

Reconozcamos que "debemos contender ardientemente por la fe que una vez fue entregada a los santos" (Judas 1:3). En ningún momento uno puede volverse apático sin correr un gran peligro. Y debemos esforzarnos legalmente; es decir, o somos cristianos o no lo somos. No hay término medio. El falso profeta Balaam trató de estar del lado de Dios y de Satanás al mismo tiempo. Eso es imposible. Entonces, la pregunta es: ¿Cómo te presentas ante Dios? El mundo vive mecánicamente, sin amor, por eso la gente necesita ver que los hijos e hijas de Dios "se aman

los unos a los otros". Así es como "los hombres saben que sois mis discípulos" (Juan 13:35). Según Romanos 8:38, 39, somos nosotros quienes decidimos si queremos estar separados del amor de Dios, porque nada "puede separarnos del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro". ¡Seamos vencedores ya que somos ciudadanos del reino eterno!

El Pastor Humberto Avellaneda, vicepresidente de la Asociación General, dirigió el servicio de apertura del sábado y habló sobre el tema "**El tierno toque del amor**". En Rut 1:16, 17, Rut hizo un pacto con su suegra Noemí que se basó en el toque de amor. Ese amor está abarcado por el amor eterno. La hermana Elena G. de White escribió en *The Review and Herald* que un cristiano verdadero y amoroso es el mejor y más poderoso argumento a favor de la verdad eterna de Dios.

Las Escrituras contienen ejemplos del poder del tacto. Jesús tocó al leproso intocable y lo limpió. En Daniel 10:7-10, 15, 16, 18, 19, el profeta fue tocado varias veces y fortalecido por el ángel. Todo hijo de Dios necesita ese toque que lo transforme a la imagen de Jesús. En la parábola del hijo pródigo, fue el amor de su padre, que conocía bien, lo que le hizo querer volver a casa. La ilustración es profunda, porque el Padre celestial quiere darle a cada pecador redimido una túnica, zapatos y un anillo (emblemas de pertenencia a la familia celestial) junto con el título de hijos e hijas de Dios. El hijo en adelante mostraría la obediencia del amor. Dios ha salvado y salvará a todo aquel que acuda a Él para ser abrazado en Sus brazos de amor.

Sábado

El culto matutino estuvo a cargo del Pastor Edison Henríquez. Habló sobre "**El Gran Mandamiento**". La respuesta de Jesús en Mateo 22:37, 38 a la pregunta del intérprete de la ley: "Maestro, ¿cuál es el gran mandamiento de la ley?" apareció en diferentes momentos, según las Escrituras. Jesús citó el mandamiento de amar a Dios con todo el corazón, el alma y la mente, y mencionó tres facultades. En Deuteronomio 6:4, 5, Moisés dio el mandamiento de manera similar: "Oye, Israel: Jehová

nuestro Dios, Jehová uno es. 5 Y amarás a Jehová tu Dios de todo tu corazón, y de toda tu alma, y con todas tus fuerzas". Nuevamente se otorgan tres facultades. Luego, en Marcos 12:29, 30, Jesús los combinó. "...El primer mandamiento de todos es: Oye, Israel; el Señor nuestro Dios, el Señor uno es. Y amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas. Este es el principal mandamiento". El intérprete dio la lista de facultades como corazón, entendimiento, alma y fuerza.

El amor está mucho más allá de los sacrificios y ofrendas. Para adorar a Dios y hacer Su voluntad, es necesario comprender el amor, porque Él es amor. ¿Cómo se mide ese amor? Humanamente no es posible. El amor de Dios es demasiado amplio, largo, alto y profundo para que el hombre lo pueda comprender. Nada ni nadie puede separar a nadie de ese gran amor excepto por su propia elección. ¡Es la mayor bendición abrazar el amor de Dios para poder devolvérselo en servicio, alabanza y adoración!

La **Escuela Sabática** fue dirigida por el Pastor Larry Watts. La Escuela Sabática en español fue enseñada por el hermano Mario Cisneros y la Escuela Sabática en inglés fue enseñada por su esposa, la hermana Inessa Cisneros. El tema de la lección fue "Roma", la última lección de los estudios del semestre sobre "Los Hechos de los Apóstoles". La hermana Erica Murua presentó los minutos de salud, una descripción básica de los principios de salud. Para el Minuto Misionero, el Anciano Samuel Alejos animó a todos a ser activos para despertar el interés en el evangelio y compartir la Santa Palabra.

El sermón del sábado fue presentado por el Pastor Idel Suárez, Jr., presidente de la Unión Americana, "**Un amor más fuerte que la muerte**". Compartió la lectura de las Escrituras en Romanos 8:38, 39: "Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, 39 ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro". El Pastor Suárez les contó a los niños una historia sobre las manos de una madre que tenían tantas cicatrices que su hija mayor se avergonzaba de ellas. Pero un día su madre le contó la historia de cómo surgió esa cicatriz. Se produjo un incendio en su casa; y en el proceso de salvar la vida de esa hija,



las manos de la madre resultaron gravemente quemadas. Esa explicación cambió totalmente la visión que la hija tenía de las manos de su madre. Isaías 49:15, 16 habla de manera similar de otras manos amorosas: las del Salvador: “¿Se olvidará la mujer de lo que dio a luz, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque olvide ella, yo nunca me olvidaré de ti. He aquí que en las palmas de las manos te tengo esculpida; delante de mí están siempre tus muros”.

Se contó la historia de Ernest Shackleton y su tribulación, que intentaron llegar al Polo Sur y cruzar la Antártida. Era



el año 1914 y Europa estaba en guerra. Los desastres que encontraron los hombres fueron suficientes para hacer que la persona más fuerte se rindiera. Perdieron su barco, el *Endurance*, en el hielo de la Antártida; pero el propio Shackleton y otros cinco hombres remararon en uno de los botes salvavidas 800 millas hasta una estación ballenera en Georgia del Sur para conseguir ayuda para los que quedaron atrás. Después de muchas más dificultades terribles durante más de cuatro meses, en 1916 regresaron a buscar a los otros 22 hombres que estaban varados en la Isla Elefante. El amor de los hombres era más fuerte que el cansancio, el hambre y la muerte; y vencieron. Puedes leer su asombrosa historia de prueba y perseverancia en <https://www.history.com/news/shackleton-endurance-survival>.

Jesús vino del cielo a esta tierra para sufrir y morir para salvar a la humanidad, que se había separado de su Creador. Jesús murió tanto la primera como la segunda muerte (separación de Su Padre). Él es el único Ser en el universo que ha regresado o regresará de la muerte segunda, como se revela en el evangelio.

Hay tres grupos de personas que aman. El primer grupo (2 Timoteo 3:1, 4; 4:10) incluye a los que aman los placeres y el mundo presente: la moda, los deportes, el dinero, las mujeres, el alcohol y las drogas. El amor al mundo es como la lepra; se ve bien desde la distancia, pero su final es la muerte.

El segundo grupo (2 Timoteo 3:2) está compuesto por aquellos que son “amadores de sí mismos” (narcisistas). Se ven a sí mismos como mejores, más bellos e inteligentes que los demás; tienen fantasías de poder, éxito y belleza. Como Narciso en la mitología griega, su fin es también la muerte.

Pero el tercer grupo abarca a los que aman a Dios (2 Timoteo 3:4). Para amar es necesario ser amado. Lea 1 Corintios 13:4-8. Esos versículos revelan el amor divino, el que proviene únicamente de Dios. Oremos para recibir ese amor de Él y luego dárselo a todos los que Él coloque dentro de nuestro círculo.

Después del almuerzo, el Pastor Uldarico Alejos presentó un servicio sobre el tema “**El Segundo Gran Mandamiento**”. Este mandamiento, por supuesto, está relacionado con el primer gran mandamiento. Se encuentran juntos en Mateo 22:27-29. “Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primer y gran mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo”. Uno no puede dar amor si no lo tiene dentro de sí. Eso es amor ágape; es amor divino, que viene sólo de Dios. Entonces debemos amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos. La fe en el Hijo de Dios, Jesucristo, hace posible vaciarse y recibir a Dios en su interior por el Espíritu Santo.

Un amor así derriba barreras, facilitando la realiza-

ción de una buena obra, el sacrificio de todo por Dios y por los demás. ¡Cada uno de nosotros glorifique a Dios siendo un mensajero de amor!

El hermano Wikler Moran dirigió media hora de música con individuos y grupos que presentaron **música vocal e instrumental**. El hermano Isaac Sangay, de Perú, tocó himnos en varios instrumentos de ese país, entre ellos una flauta de pan (flauta de pan), una flauta de madera y un charango, e incluso todos ellos en varios momentos en una sola canción. ¡Alabado sea Dios por su maravilloso amor!

“**Amor por los niños**” fue el tema presentado por el Pastor Edison Henríquez. “He aquí, herencia del Señor son los hijos, y el fruto del vientre es su recompensa” (Salmo 127:3). Los niños no son nuestra propiedad; pertenecen al Señor. De hecho, nada nos pertenece. Los padres están en el lugar de Dios para con sus pequeños al principio, y eso es una gran responsabilidad. Cada niño es único. “He aquí, yo y los hijos que me dio Jehová somos por señales y presagios en Israel, de parte de Jehová de los ejércitos, que mora en el monte de Sion” (Isaías 8:18). El amor que damos a nuestros hijos proviene de Dios y es como un don, un principio alto y santo, una planta de origen celestial. Y Jesús es la mayor expresión de amor.

Los lenguajes del amor incluyen servicio, tiempo de calidad, contacto físico, dar y recibir regalos y palabras de afirmación. Como Jesús, que vino a servir, y como Marta, que disfrutó sirviendo a Jesús, todos estamos llamados a servir en la iglesia de Dios y en la sociedad. Pasa tiempo con Jesús y mantenlo siempre en tus pensamientos. “El amor



es una planta de origen celestial. No es irrazonable, no es ciego. Es puro y santo" (*Mensajes para los jóvenes*, pág. 324).

El hermano *Sebastián Simancas* compartió pensamientos importantes sobre el tema "**Amor fraternal**" Personas de la Biblia, como José y sus hermanos, así como Moisés, Aarón, Lázaro y sus hermanas, demostraron que cada familia tiene el potencial de recibir bendiciones maravillosas y problemas difíciles. La iglesia también es una familia, unida por tener un Padre en el cielo. Todos tenemos personalidades diferentes y todos venimos de diferentes países, donde la cultura influye en nuestra forma de pensar (nuestra cosmovisión). En lugar de ser una fuente de dificultades, esta enorme diversidad es una gran bendición al ampliar los puntos de vista de los creyentes y también al hacer de la iglesia un hogar para todo tipo de personas.

"¡Mirad cuán bueno y cuán delicioso es habitar los hermanos juntos en armonía!" (Salmo 133:1). Cada persona necesita ver a sus compañeros cristianos como hermanos y hermanas y promover la unidad y la paz en toda la iglesia. El apóstol Pablo escribió: "Amémonos bondadosamente unos a otros con amor fraternal; en honor prefiriéndose unos a otros". Aprender a reflejar el amor de Dios hacia nuestros hermanos y hermanas nos prepara para pasar la eternidad juntos. Es como regar una planta, que multiplica las bendiciones a medida que crece. "Todos los que están conmigo te saludan. Saludad a los que nos aman en la fe. La gracia esté con todos ustedes" (Tito 3:15).

La hermana *Persia Suárez* y la hermana *Inessa Cisneros* dirigieron el siguiente servicio, en el que varias personas dieron **testimonios** y contaron experiencias. "Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia; y todas estas cosas os serán añadidas" (Mateo 6:33). El verdadero amor viene sólo de Jesús; y cuando lo guardamos en nuestro corazón y lo reflejamos a los demás, cumplimos Su santa ley.

Hubo un par de juegos bíblicos. La hermana *Margie Seely*, líder de educación de la Asociación General y directora de Orion Christian Academy, explicó la importancia de enseñar y capacitar a los niños, de proteger y preservar sus mentes y de darles valores morales. La hermana *Margie* visitó escuelas en otros países, como Mozambique, Guatemala y Venezuela, para apoyarlas y ayudarlas en su misión. El Departamen-

to de Educación también supervisa un programa de voluntariado en el que personas con formación educativa van a dichas escuelas y trabajan con ellas durante un período de tiempo. Véase www.imseducation.org.

Después de la cena, el hermano *Jonathan Figueroa* presentó el tema "**Amor a los extraños**". Se centró en la experiencia que Jesús y los discípulos tuvieron con la mujer de Sirofenicia, cuya hija estaba poseída por un espíritu maligno. La madre estaba en gran angustia por esto y deseaba de todo corazón que su hija quedara libre de tan terrible aflicción. El ministerio de Jesús hacia ella no fue casualidad. Viajó deliberadamente con Sus discípulos durante un día y medio para encontrarse con ella y al mismo tiempo demostrarles cómo se debía ministrar a los gentiles.

Aunque esta mujer era extranjera y estaba lejos de la ciudadanía de Israel, creía que Jesús era el único que podía responder a su grito de ayuda. Jesús sabe cómo se sienten los de afuera, porque Él también era un extraño en Israel. Para dar una lección a los discípulos, al principio habló de una manera que parecía llamar perro a la mujer, que era como la habrían considerado los judíos. Pero su sorprendente respuesta en Mateo 15:27 fue: "Sí, Señor; pero aun los perrillos comen de las migajas que caen de la mesa de sus amos". Ella no se sintió ofendida por Sus comentarios, pero estaba más que dispuesta a aceptar cualquier bendición que Él le diera, porque confiaba en Su amor. Jesús respondió diciendo: "Oh mujer, grande es tu fe; hágase contigo como quieres" (Versículo 28). Asimismo, debemos abrazar y animar a quienes conocemos y a quienes visitan la iglesia, porque "todos somos uno en Cristo Jesús" (Gálatas 3:28).

El servicio de clausura del sábado estuvo a cargo del *Pastor Larry Watts*. El tema era "**El triunfo del amor**". El amor de Dios es lo más valioso del universo. El Señor mismo, después de perdonar la rebelión de Israel después del mal informe traído por los diez espías que espionaron Canaán la primera vez, dijo: "Yo lo he perdonado conforme a tu dicho (el de Moisés). Mas tan ciertamente como vivo yo, y

mi gloria llena toda la tierra" (Números 14:20, 21). Hoy es nuestra elección si seremos o no parte de la revelación de la gloria de Dios en el mundo.

En Mateo 15:2, Jesús fue desafiado por los escribas y fariseos judíos: ¿Por qué tus discípulos quebrantan la tradición de los ancianos? Porque no se lavan las manos cuando comen pan". Si bien Jesús era la encarnación y enseñaba principios espirituales eternos, los maestros de la época se centraban en las cosas físicas y enseñaban a la gente a hacer lo mismo. Esta conversación tuvo lugar justo antes de que Jesús y los discípulos viajaran 45 millas hasta Tiro para encontrarse con la mujer sirofenicia cuya hija estaba poseída por un espíritu maligno. Y antes de eso, Jesús alimentó a los 5.000 hombres, además de mujeres y niños, y dijo a los discípulos que se fueran y cruzaran el mar. El problema era que había un plan en marcha para hacer de Jesús el Rey terrenal de Israel, y los discípulos eran parte de eso. Debido a que los discípulos no obedecieron a Jesús y no fueron inmediatamente, quedaron atrapados en una tormenta mortal; Fue entonces cuando Jesús caminó sobre el agua y después de que los discípulos le dieron la bienvenida a la barca, ésta inmediatamente llegó a tierra. Esta experiencia está registrada en Juan 6:5-21.

Se avecina una enorme tormenta espiritual sobre el mundo y la iglesia. ¿Qué deberíamos estar haciendo ahora mismo? Jesús elige guiar a aquellos que lo aceptan voluntariamente. Después de esta conferencia, volveremos al trabajo, de vuelta al mundo. ¿Qué trabajo haremos? La hermana *Elena G. de*





White escribió: "No conozco pecado mayor contra Dios que el de ocuparse en el ministerio los hombres que trabajan guiados por el yo y no por Cristo" (*Testimonios para la Iglesia*, tomo 3, pág. 508). Podemos estar ocupados con todo tipo de trabajos, programas y actividades. Pero la pregunta es: ¿Estamos haciendo la obra o la está haciendo Cristo? "Entonces le dijeron: ¿Qué debemos hacer para poner en práctica las obras de Dios? Respondió Jesús y les dijo: Esta es la obra de Dios, que creáis en el que él ha enviado" (Juan 6:28, 29). ¿Te ha encontrado Dios? Entonces Él te necesita. Él tiene un lugar para ti. Si crees y estás en paz con tus hermanos y hermanas, ¡Dios actuará!

Domingo

Para el culto matutino, el *hermano Francisco Vázquez* presentó el tema "**Amor sin límite**". El verdadero amor es un vínculo perfecto entre individuos. Es un principio divino y eterno, así como un sentimiento intenso por alguien o algo. Cuando decimos que algo no tiene límite, significa que es infinito, sin principio ni fin. El amor ágape—el amor divino—cae dentro de esta categoría. Es lo que Dios da: buena voluntad y benevolencia esenciales, que conducen a la fidelidad y a una naturaleza moral elevada. Ningún ser humano tiene esto por sí mismo o en sí mismo. Hay que pedirselo a Dios, porque eso es lo que describe Juan 3:16. En Mateo 22:37, 38, Jesús habló de amar a Dios con todo el corazón, el alma y la mente: jeso es verdaderamente enamorarse del Señor!

Otros tipos de amor, como el *fileo* (amor fraternal) y el *eros* (amor conyugal), necesitan que el amor divino (ágape) esté presente en ellos para que sean sin límite. Eso produce dedicación total, compromiso y fidelidad que pueden soportar problemas y tor-

mentas. Como está escrito en Génesis 2:24: "Por tanto, el hombre dejará a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne". Que el amor de Dios sea ilimitado en cada relación, según Su voluntad.

Luego del desayuno, el *hermano Elvis Feliciano* habló sobre el tema "**Lo más**

difícil para el amor". Un tipo de amor con el que muchas personas tienen dificultades, que Jesús presentó en el sermón del monte, es el siguiente: "...Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen" (Mateo 5:44). Lo que Jesús ordenó es humanamente imposible. ¿Deberíamos fingir? No, eso no funcionará, porque el amor tiene que ser genuino, o no será amor. ¿Qué tal amar a los enemigos tanto como sea posible?

Jesús dio el ejemplo en Lucas 23:34. "Padre, perdónalos; porque no saben lo que hacen". Tal amor es la esencia del ser mismo de Jesús y, por tanto, también del cristiano. Hay tres maneras de amar a los enemigos. Vuelve a revisarlo que dijo Jesús en el sermón del monte, citado anteriormente. (1) Bendícelos; sé amable. Rompe el ciclo del odio a través de las palabras; habla bien de los que te odian. "...Si tu enemigo tiene hambre, dale de comer; si tiene sed, dale de beber; porque al hacerlo, carbones de fuego amontonarás sobre su cabeza" (Romanos 12:20). (2) Sigue la regla de oro. Haz el bien a los que te aborrecen, a quienes no has hecho daño alguno. (3) Orad por ellos; interceded por aquel que os critica o humilla. Contrarresta el odio con amor; Conquista con oración cuando te sientas tentado a responder de la misma manera. Eso es lo que hizo Jesús. Es parte de la perfección cristiana (Mateo 5:48). Esto es verdaderamente posible, pero sólo si el amor de Jesús está en el corazón. Lleva a tus enemigos a Jesús y ora para que Él plante Su amor en tu corazón.

En el último servicio, el *Pastor Yony Delgado*, secretario de la Asociación General, presentó el tema "**Conjugando el verbo amar**". Los oradores durante esta conferencia también se refirieron a los conceptos que se encuentran en 1

Corintios 13:4-8 en estos versículos. La raíz hebrea de lo que se traduce "caridad" en la versión King James en inglés proviene de los labios y puede no ser del corazón: lo que una persona realmente siente. En Mateo 15:8, Jesús dijo lo que el profeta había escrito en Isaías 29:13. "...este pueblo se acerca a mí con su boca, y con sus labios me honra, pero su corazón está lejos de mí".

Por el contrario, lo que hace que una persona sea hija del Padre celestial es el amor incondicional por todos. Esto sólo es posible si Jesús vive en el corazón a través del Espíritu Santo. Dios es amor y es perfecto, por eso podemos decir que reflejar el amor divino es perfección. El amor es el motivador supremo en el reino de Dios. Es una bendición reemplazar la palabra "caridad" en 1 Corintios 13:4-8 por "Jesús". Luego, reemplace "caridad" con su propio nombre. Nuevamente se ve que en realidad somos así sólo cuando Jesús está en nosotros. Según el Espíritu de profecía, Él es el gran Centro. Nos acercamos unos a otros en la medida en que nos acercamos a Él. El amor divino nos pone en sintonía unos con otros, porque el amor de Dios se derrama en nuestros corazones.

Para cerrar esta conferencia bendecida, el *Pastor Uldarico Alejos* llamó a todos los oradores a la plataforma y expresó su gratitud por sus presentaciones durante la conferencia. Cada uno leyó un versículo de la Biblia y dio palabras de aliento. Las preguntas presentadas por los creyentes fueron leídas y respondidas principalmente por los Pastores Idel Suarez, Jr.; Larry Watts; y Yony Delgado. El último himno que se cantó fue "Es El Amor Divino".

Se expresaron palabras de gratitud a todos los que participaron en la conferencia y en la conferencia juvenil: presentadores, músicos, organizadores y participantes de la conferencia juvenil, personal de cocina, personal de campo y voluntarios, amas de llaves y asistentes.

Para cerrar este resumen, examinémoslos cada uno de nosotros mientras observamos lo que sucede en el mundo que nos rodea. Los próximos cuatro meses (y los siguientes, como lo muestra la profecía bíblica) muy probablemente serán caóticos política, económica y socialmente. El tema de esta conferencia y los mensajes que se presentaron nos ayudarán a atravesar estos tiempos y honrar al Dios del cielo hasta que venga Jesús. ¡Que el infinito amor y bendición de Dios sean tuyos!

EVENTOS

Congreso Anual del Campo Noreste

UNION AMERICANA IGLESIA ADVENTISTA SEPTIMO DIA MOVIMIENTO DE REFORMA
SOCIEDAD MISIONERA INTERNACIONAL

FORTALECE TU VIDA ESPIRITUAL!

PRONTO SE PUEDE REGISTRAR!

GUARDA LA FECHA!

ALOJAMIENTO Y COMIDA = \$70.- POR PERSONA

FOX RUN FARM AND RETREAT CENTER

AGO 30- SEPT 1, 2024

945 MOUNTAIN HOUSE ROAD | HALIFAX, PENNSYLVANIA 17032

 (347) - 657 - 4241

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

Duerme en Jesús

Los hermanos de la iglesia de Elizabeth, Nueva Jersey, perdieron a un precioso hermano espiritual.



EL HERMANO REYNALD LAURENT

falleció el sábado 9 de marzo de 2024, a la edad de 68 años. Fue diligente en su empleo como impresor de pantalla en su natal Haití, así como en Canadá y Estados Unidos. Él y su esposa, la hermana Magdaly Laurent, tuvieron cuatro hijos. Además de ellos, quedan su nieto y diez hermanos y hermanas. Los amigos dieron testimonio de su fidelidad como amigo, consejero y hermano en la fe.

Los servicios fúnebres se llevaron a cabo el viernes 29 de marzo de 2024. Que las promesas de Dios en Apocalipsis 21:4 consuelen y fortalezcan a su familia, los creyentes y sus amigos. "... Dios mismo estará con ellos como su Dios. Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron".

La iglesia de Norman Park, Georgia, les pide que oren por la familia de la

LA HERMANA MYRA THORNTON

quien falleció el viernes 19 de abril de 2024, a la edad de 57 años.

La hermana Myra trabajó fielmente como jefa de cocina para conferencias y otros eventos en Norman College durante los últimos dos años. Fue muy activa en la iglesia de Norman Park, pre-

sentando los minutos de salud para la escuela sabática y animando a sus compañeros creyentes, familiares, amigos, y contactos telefónicos para ser fuertes en el Señor.

El funeral y los servicios junto a la tumba se llevaron a cabo el lunes 29 de abril de 2024. Los pastores Larry Watts e Idel Suarez, Jr., presentaron las promesas que sostienen al cristiano en este mundo que "yace en el poder del maligno" (1 Juan 5:19).

La hermana Myra dejó atrás a su esposo, el hermano JD Thornton, a sus dos hermanos y una hermana, seis hijos y tres nietos. Oramos para que se sientan reconfortados al saber que su esperanza estaba en el Señor. ¡Qué alegría será saludarla en la resurrección de los justos!





aceites que contienen grasas saturadas por aquellos con alto contenido de grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, más saludables, que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Como recomendación general, si uno ingiere 2000 calorías por día, el objetivo diario para las mujeres es de 5 a 6 cucharaditas, mientras que el objetivo diario para los hombres es de 6 a 7 cucharaditas, según la Universidad de Maine.

1. aceite de oliva. El aceite de oliva es un ingrediente básico del famoso cardiosaludable; Dieta mediterránea. Es perfecto para rociar ensaladas, pastas y pan. El aceite de oliva virgen extra se extrae de las aceitunas sin utilizar altas temperaturas ni productos químicos, manteniendo así los nutrientes naturales del aceite, llamados fenoles, según Harvard Health Publishing. Contiene más de 30 compuestos fenólicos diferentes, un grupo de fitoquímicos que incluyen muchos con acciones antiinflamatorias y dilatadoras de los vasos sanguíneos. El aceite de oliva virgen extra contiene mayores cantidades de grasas monoinsaturadas saludables que otros aceites. Sin embargo, dado que se descompone a altas temperaturas, no es el mejor aceite para sofreír y debe reservarse para platos salteados y rociados.

En una nota espiritual, el aceite de oliva, junto con el trigo integral y la uva, son los tres principales alimentos que han nutrido a los pueblos del mundo mediterráneo durante miles de años. Son los tres ingredientes principales de los que participamos en el pan y el vino de la Cena del Señor.

2. Aceite de canola. El aceite de canola tiene sólo 1 gramo (g) de grasa saturada en 1 cucharada y, al igual que el aceite de oliva, tiene un alto contenido de grasa monoinsaturada (con aproximadamente 9 g por cucharada). También contiene altos niveles de grasas poliinsaturadas (4 g por cucharada), según el Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA). El aceite de canola tiene un punto de calentamiento más alto que el aceite de oliva y un sabor neutro, por lo que es mejor que el aceite de oliva para cocinar a temperaturas más altas, como asar y freír. Sin embargo, dado que no tiene tanto sabor como otros aceites vegetales y de semillas, se puede desaconsejar su uso para aderezos para ensaladas y platos en los que el aceite añade sabor.

3. Aceite de linaza. El aceite de linaza es una excelente fuente de ácido alfa-linolénico, un ácido graso omega-3. Además de sus beneficios para el corazón, los omega-3, un tipo de grasa poliinsaturada que el cuerpo no puede producir por sí solo, puede reducir la inflamación, reduciendo así

*Emil Bainhardt
Líder de Salud del Campo Oeste
Novato, California*

El sábado 11 de mayo de 2024, los miembros de la congregación de Sacramento se unieron a los hermanos de San José para una mini conferencia. Durante mi charla vespertina sobre el tema de la salud, una hermana me preguntó acerca de la eficacia del aceite de semilla de uva. Si bien he visto aceite de semilla de uva en botellas pequeñas y caras en los estantes de las tiendas de comestibles (junto con otros aceites utilizados en cantidades más pequeñas, como los elaborados con nueces, semillas de sésamo, linaza y semillas de limón), no lo he encontrado en la literatura sobre aceites. Por eso, en este artículo me gustaría presentar datos y recomendaciones útiles sobre el uso de aceites en la cocina y otras preparaciones alimenticias.

Los aceites o grasas son nutrientes de los alimentos que el cuerpo utiliza para formar membranas celulares, tejidos nerviosos (incluido el cerebro) y hormonas. El cuerpo también utiliza la grasa como combustible. Si las grasas que uno come no se queman como energía ni se utilizan como componentes básicos, se almacenan en las células grasas.

Cuatro tipos de grasa

1. La grasa saturada es un tipo de grasa dietética que se sabe que no es saludable, junto con las grasas trans. Estas grasas suelen ser sólidas a temperatura ambiente. Alimentos como la mantequilla, los aceites de palma y de coco, el queso y las carnes rojas tienen altas cantidades de grasas saturadas. Estos pueden provocar enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.

2. Las grasas trans, de todas las grasas, son las peores. Aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas de salud. Las grasas trans se elaboran convirtiendo aceites líquidos en grasas sólidas, como manteca vegetal o margarina. Se utilizan en alimentos fritos, envasados y procesados, en particular pasteles, tartas y galletas horneados comercialmente, así como masa refrigerada. Las etiquetas de los alimentos suelen incluir las grasas trans como aceites parcialmente hidrogenados (PHO).

3. Las grasas monoinsaturadas son grasas saludables, junto con las grasas poliinsaturadas. Son líquidos a temperatura ambiente, pero se vuelven sólidos cuando se enfrían. Se encuentran en plantas, como nueces, aguacates y aceites vegetales. El consumo de cantidades moderadas de grasas monoinsaturadas en lugar de grasas saturadas y trans puede beneficiar la salud al ayudar a reducir el colesterol LDL (malo).

4. Las grasas poliinsaturadas también se consideran grasas saludables. Se encuentran en plantas, aceites vegetales y algunas nueces y semillas. Pueden ayudar a reducir el colesterol LDL y los triglicéridos, disminuir el riesgo de desarrollar un ritmo cardíaco irregular, reducir ligeramente la presión arterial, controlar el azúcar en sangre y reducir el riesgo de diabetes.

Los 8 mejores aceites para una buena salud

Ahora que hemos cubierto las cuatro grandes categorías de grasas, veamos cada uno de los aceites por separado, comenzando por los que son más beneficiosos.

Sólo asegúrese de elegir el aceite adecuado, lo que significa cambiar los

el riesgo de ciertos tipos de cáncer, según el MD Anderson Cancer Center. El aceite de linaza en particular puede ayudar a reducir los síntomas de la artritis, según la Arthritis Foundation. Contiene ácidos grasos omega-6, que también son importantes para la salud, según Mount Sinai. Un estudio encontró que los niveles más altos de ácido linolénico (el ácido graso omega-6 más común) estaban relacionados con menores probabilidades de sufrir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y muerte prematura. No caliente este aceite, ya que hacerlo puede alterar el contenido de ácidos grasos, según una investigación. En su lugar, úselo en preparaciones frías como batidos y ensaladas.

4. Aceite de aguacate. Los aguacates y el aceite de aguacate son ricos en grasas monoinsaturadas saludables. El aceite de aguacate tiene un excelente valor nutricional tanto a bajas como a altas temperaturas. El aceite de aguacate tiene un punto de calentamiento más alto que el aceite de oliva, por lo que es mejor cuando se cocina a temperaturas más altas. Se puede utilizar para sofreír y saltear. Mientras tanto, el sabor neutro del aceite de aguacate lo convierte en una buena opción para hornear.

5. Aceite de nuez. El aceite de nuez también es una opción saludable y una buena fuente de ácidos grasos omega-3, principalmente ácido alfa-linolénico. Las investigaciones muestran que una dieta que incluya aceite de nueces (y las propias nueces) puede tener efectos protectores del corazón y ayudar al cuerpo a lidiar con el estrés. Además, las personas que tenían niveles elevados de omega-3 en sus glóbulos rojos experimentaron una mejor función cognitiva en la mediana edad. El aceite de nuez no está refinado y tiene un punto de calentamiento muy bajo, por lo que no debe usarse para cocinar. Tiene un rico sabor a nuez y se utiliza mejor como aderezo para ensaladas y como potenciador del sabor para terminar un plato. Solo asegúrate de mantenerlo refrigerado. El aceite de nuez es ideal para postres y otras recetas que se benefician del sabor a nuez.

6. Aceite de sésamo. El aceite de sésamo es conocido por sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, lo que potencialmente ayuda a reducir las probabilidades de enfermedades cardiovasculares y arteriosclerosis, que es la acumulación de grasa y otras sustancias en las paredes de las arterias que hacen que estos vasos se estrechen y aumenten la presión arterial. El aceite de sésamo tiene un alto punto de calentamiento, lo que lo hace bueno para cocinar a altas temperaturas, como sofreír; sin embargo, tiene un sabor fuerte.

7. Aceite de semilla de uva. El aceite de semilla de uva es bajo en grasas saturadas y tiene un alto punto de calentamiento, lo que lo convierte en una opción saludable para muchos tipos diferentes de cocina. Su sabor a nuez, pero suave funciona bien en aderezos para ensaladas o rociado sobre verduras asadas. Al igual que el aceite de linaza, el aceite de semilla de uva contiene ácidos grasos poliinsaturados omega-6. El aceite de semilla de uva también contiene vitamina E, que actúa como antioxidante para ayudar a combatir los radicales libres y es una vitamina clave para el apoyo del sistema inmunológico, según los Institutos Nacionales de Salud.

8. Aceite de girasol. El aceite de girasol tiene un alto contenido de grasas insaturadas y un bajo contenido de grasas saturadas. Las investigaciones muestran que optar por aceite de girasol en lugar de un aceite con alto contenido de grasas saturadas podría reducir los niveles de colesterol LDL y triglicéridos. Al igual que el aceite de semilla de uva, 1 cucharada de aceite de girasol es una buena fuente de vitamina E.

Tres aceites para evitar

1. Aceite de coco. Este aceite es controvertido. Algunos creen que no todas las grasas saturadas son iguales y que el aceite de coco no es lo mismo que las grasas saturadas, como las que se encuentran en las carnes rojas. Algunos estudios muestran que el aceite de coco aumenta el HDL (colesterol bueno), mientras que otros estudios indican que aumenta el LDL (colesterol malo). Si desea utilizar aceite de coco para cocinar u hornear, la Clínica Cleveland recomienda hacerlo con moderación, dentro de los límites recomendados para la ingesta de grasas saturadas y como parte de una dieta saludable más amplia.

2. Aceites parcialmente hidrogenados. Según la AHA, la principal fuente de grasas trans nocivas para la salud en la dieta de una persona es el aceite parcialmente hidrogenado, que se encuentra en los alimentos procesados. Estas grasas trans artificiales se crean mediante un proceso industrial que agrega hidrógeno a los aceites vegetales líquidos para hacerlos más sólidos. La FDA dictaminó que estas grasas eran tan malas para la salud que los fabricantes tuvieron que eliminar todas las grasas trans de sus productos antes de enero de 2020. Todo el mundo debería eliminar los aceites parcialmente hidrogenados de su dieta. La forma en que se procesan estas grasas hace que tengan una larga vida útil, pero son muy perjudiciales para la salud humana.

3. Aceite de palma. Según Harvard Health Publishing, debido a que el aceite de palma es semisólido a temperatura ambiente, a menudo se usa en alimentos procesados en lugar de aceites parcialmente hidrogenados; Eso no es necesariamente malo, ya que el aceite de palma contiene menos grasas saturadas que la mantequilla y no contiene grasas trans. Sin embargo, nunca debe usarse para cocinar, especialmente porque se pueden usar aceites con niveles más bajos de grasas saturadas. Quienes tienen diabetes deben prestar mucha atención a su consumo de grasas saturadas (ya que tienen un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas) y evitar fuentes de grasas como el aceite de palma, según la Asociación Estadounidense de Diabetes. Además, según el Fondo Mundial para la Naturaleza, existen preocupaciones éticas sobre el uso de aceite de palma, porque la producción de aceite de palma está vinculada a la deforestación y a prácticas laborales injustas.

Lo anterior contiene información básica sobre los aceites más comunes, incluido cómo pueden usarse o incluso evitarse. El Dr. Michael Klaper, M.D., quien recientemente se jubiló y sigue siendo un entusiasta promotor de una dieta basada en plantas, recomienda evitar todos los aceites procesados en fábrica y vendidos en botellas u otros tipos de envases. Aconseja a las personas utilizar aceites tal como aparecen de forma natural en alimentos como los aguacates, las nueces y las semillas: orgánicos, sin refinar y prensados en frío. Él siente lo mismo acerca del azúcar y la sal: que deben evitarse. Entonces, su lista de alimentos no, no, no contiene tres elementos: azúcar, aceite y sal (SOS). Si bien estos objetivos pueden ser difíciles de seguir para algunas personas, vale la pena considerarlos y discutirlos con su proveedor de atención médica personal.

Referencias:

Asociación Americana de Diabéticos (ADA)
Asociación Americana del Corazón (AHA)
Michael Klaper, M.D.
Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)
www.cadadiasalud.com

Descargo de responsabilidad: este artículo tiene como objetivo proporcionar material útil e informativo sobre el tema de las grasas y los aceites. 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 cualquiera de los contenidos de este artículo.