

preparados de la manera más simple y natural posible, son los más saludables y nutritivos” (Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p.81).

“En los cereales, las frutas, las legumbres, las hortalizas y las frutas secas oleaginosas (nueces) han de encontrarse todos los productos alimenticios que necesitamos. Si acudimos al Señor con sencillez de mente, él nos enseñará cómo preparar alimentos sanos libres de la corrupción de la carne” (Consejos Sobre Régimen Alimenticio, p.367).



Aquellos a quienes les preocupa que una dieta vegetariana carezca de nutrientes esenciales para una verdadera vitalidad deberían considerar el ejemplo de Daniel, quien deseaba evitar la “rica” comida de la mesa del rey con carnes que no eran limpias; pidió una prueba de diez días con una dieta más simple de vegetales y agua. El mayordomo encargado de ellos estuvo de acuerdo. “Al cabo de los diez días, parecían más sanos y mejor nutridos que cualquiera de los jóvenes que comían el alimento real” (Daniel 1:15). Cuando terminaron su educación, el rey examinó a Daniel y sus amigos. “En todo asunto de sabiduría y de inteligencia que el rey les preguntó, los encontró diez veces mejores que todos los magos y encantadores de todo su reino” (Daniel 1:20).

#### EL DESAFÍO

Si ya eres vegetariano, no dejes de hablar y enseñar a tus familiares u otras personas que conoces en el gimnasio, en la tienda y en tu lugar de trabajo sobre una dieta basada en plantas. Habla sobre lo bueno y sencillo que es preparar comidas vegetarianas. Si la carne es una parte habitual de tu dieta, reduce su consumo para que sea una comida ocasional. Puedes entrenar tu paladar para disfrutar de una dieta sencilla basada en plantas. Seamos buenos administradores de nuestros cuerpos. Vivamos la vida abundante que Jesús quiere que tengamos.

Aubrey, A. (31 de agosto de 2022). La dieta estadounidense es mortal. Aquí hay 7 ideas para que los estadounidenses coman más saludablemente. Obtenido de [www.npr.org: https://www.npr.org/sections/health-shots/2022/08/31/1120004717/the-u-s-diet-is-deadly-here-are-7-ideas-para-lograr-que-los-estadounidenses-coman-más-saludablemente](https://www.npr.org/sections/health-shots/2022/08/31/1120004717/the-u-s-diet-is-deadly-here-are-7-ideas-para-lograr-que-los-estadounidenses-coman-más-saludablemente)



#### Acerca del Autor

Fugiandae plit aut perferum et fuga. Itaturitem. Ut a suntureiur? Luptatis dolori sim nobitaes quam et qui numquanti il mi, il ipsant perum harundam que conetus mos doluptas voluptur? Neque es valoribus sa conda valoribus.

PRODUCIDA Y  
DISTRIBUIDA POR:  
MINISTERIOS DE  
MAYORDOMÍA  
DE LA DIVISIÓN  
NORTEAMERICANA

# MENÚ DEL MAYORDOMO

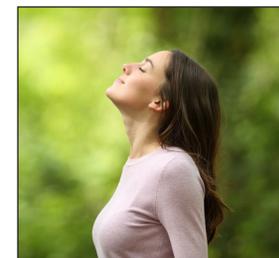
COLECCIÓN DE IDEAS PRÁCTICAS PARA SER MEJORES MAYORDOMOS

Mayo/Junio 2024 • Volumen 1 • Número 3

## Respira: Definiendo la Mayordomía como un Camino hacia la Santificación

Por Dr. Roland Hill

En el ajetreo y el bullicio de nuestra vida diaria, el susurro divino “Respira” nos llama a hacer una pausa, a reflexionar profundamente y a redefinir la esencia de la mayordomía en nuestra trayectoria espiritual. Es un momento para acallar el ruido, aquietar nuestros corazones y contemplar la mayordomía no como una obligación transaccional sino como una experiencia transformadora. Este replanteamiento de la mayordomía nos aleja de verla simplemente como un medio para financiar la misión de la iglesia. Más bien, posiciona la mayordomía como el fruto de la misión de la iglesia, una expresión tangible de nuestra santificación.



La santificación, el proceso continuo de llegar a ser más como Cristo, está marcado por los cambios internos obrados por el Espíritu Santo. La mayordomía, desde este punto de vista, se convierte en una evidencia externa de esta transformación interna. Es un reflejo de una vida bajo una nueva dirección: Jesucristo. Cuando abrazamos la mayordomía como una forma de santificación, reconocemos que cada decisión, cada acto de dar y cada recurso que administramos es una oportunidad para manifestar la obra que Dios está haciendo dentro de nosotros.

#### ADMINISTRACIÓN TRANSFORMADORA: MÁS ALLÁ DE LA TRANSACCIÓN

La mayordomía transaccional se centra en el acto de dar como un deber, una contribución necesaria para sostener las actividades operativas y basadas en la misión de la iglesia. Si bien esta perspectiva no carece de mérito, limita estrictamente la mayordomía a las transacciones financieras, pasando por alto las implicaciones más amplias y profundas de la mayordomía en nuestras vidas.

LA MAYORDOMÍA ES GENEROSIDAD REVOLUCIONARIA. SE TRATA DE LAS 7 T'S:  
TIEMPO, TALENTO, TESORO, TEMPLO, TEOLOGÍA, TENER FE, Y TESTIMONIO.

La mayordomía transformadora, sin embargo, ve cada acto de dar, servir y administrar recursos como una disciplina espiritual, un acto de adoración que refleja nuestro compromiso con el reino de Dios. Es un reconocimiento de que todo lo que tenemos no es nuestro, sino que Dios nos lo ha confiado para que lo administremos para Su gloria. Este cambio de paradigma transforma nuestro ofrendar de un deber a un deleite, de una obligación a una expresión gozosa de gratitud por lo que Dios ha hecho en nosotros.

#### LA MAYORDOMÍA COMO FRUTO DE LA MISIÓN

Cuando entendemos la mayordomía como el fruto de la santificación, queda claro que la mayordomía no se trata sólo de apoyar financieramente la misión de la iglesia. Se trata de ser participantes activos en esa misión. A medida que crecemos en nuestra fe y nos acercamos al corazón de Dios, nuestro deseo de dar, servir y administrar nuestros recursos se alinea con los propósitos de Dios y fluye naturalmente de la transformación que ocurre dentro de nosotros.

Esta perspectiva nos desafía a mirar más allá de los aspectos financieros de la mayordomía para ver las implicaciones más amplias de cómo usamos nuestro tiempo, talentos y tesoros para hacer avanzar el reino de Dios. Es un enfoque holístico que abarca cada área de nuestras vidas, demostrando que el gobierno y el reinado de Jesús se extienden a cada decisión que tomamos y cada acción que realizamos.

#### MAYORDOMÍA: UNA EVIDENCIA EXTERIOR DE CAMBIO INTERIOR

La verdadera medida de la mayordomía no está en la cantidad que damos sino en la postura de nuestro corazón. Un corazón transformado por el evangelio es un corazón generoso, un corazón que refleja la generosidad de Dios mismo. La mayordomía, entonces, se convierte en una evidencia externa del cambio interno que ha tenido lugar en nosotros a través de la obra de Cristo. Es una señal visible de que Jesús es el gobernante y administrador de nuestras vidas, un testimonio de la obra santificadora del Espíritu Santo dentro de nosotros.

Mientras “Respiramos” y reflexionamos sobre la profundidad y amplitud de la mayordomía, abracémosla como un aspecto vital de nuestra santificación. Celebremos la mayordomía como una jornada transformadora que no sólo impacta a la iglesia y al mundo, sino que también moldea profundamente nuestros propios corazones y vidas. Al hacerlo, damos testimonio del poder del evangelio y de la obra transformadora de Dios en nosotros, y con nuestro ejemplo predicamos acerca del reino de Dios aquí en la tierra.



# Mayordomía de su cuerpo

**3** Juan 2 dice: “Querido amigo, oro para que todo te vaya bien y que disfrutes de buena salud de la misma manera que prosperas espiritualmente” (CEB).

La buena salud es algo que todos queremos. La vida cristiana feliz no se trata sólo de prosperar espiritualmente, sino también de disfrutar de buena salud. Jesús dijo: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10). Pero lamentablemente la dieta americana está provocando que esta vida sea menos abundante.

“Los datos son claros: la dieta típica estadounidense está acortando la vida de muchos estadounidenses. Las muertes relacionadas con la dieta superan a las muertes por fumar, y aproximadamente la mitad de las muertes por enfermedades cardíacas en Estados Unidos (casi 900 muertes por día) están relacionadas con una mala alimentación”. (Aubrey, 2022)

¡Ay! Esto significa que, aunque el consumo de cigarrillos ha disminuido en los últimos 50 años, nuestra dieta nos está matando.

#### EL CULPABLE

Uno de los principales culpables de la dieta norteamericana es el consumo de carne. Los restaurantes de comida rápida centrados en la carne están proliferando no sólo en las grandes ciudades sino incluso en los pueblos pequeños. Parece que lo que solía ser una comida especial para una parrillada en el patio los fines de semana se ha convertido en la dieta diaria de muchos



estadounidenses. El consumo de carne no era parte del plan original de Dios para la dieta humana. Una dieta basada en plantas es la mejor y dieta original para el ser humano. “Entonces Dios dijo: ‘Yo os doy toda planta que da semilla sobre la faz de toda la tierra y todo árbol que tenga fruto con semilla. Serán tuyos para comer’” (Génesis 1:29).

Como cristianos que creen en la Biblia, debemos creer que lo que Dios dice es verdad. Como Adventistas del Séptimo Día se nos ha dado aún más luz con respecto a la mejor dieta nutritiva.

“Los cereales, las frutas, las nueces y las verduras constituyen la dieta elegida para nosotros por nuestro Creador. Estos alimentos,

