

UN VIAJE POR LA BIBLIA

1

David nos dice en el Salmo 139 que fuimos creados de manera formidable y maravillosa y que somos tan preciosos para Dios, que si pudiéramos contar Sus pensamientos hacia nosotros, serían más que la arena, ¡y hay mucha arena en el mundo!

¡Siempre estamos en Su mente! Dios sabe cuándo dormimos y cuándo estamos despiertos, hacia dónde vamos y de dónde venimos. ¡Dios sabe todo sobre nosotros y nos ama!

Mientras lees este mes, ten en cuenta las muchas maneras en que David menciona la misericordia de Dios para con nosotros.



2

LECTURA DIARIA

1	Salmo 119:121-128	
2	Salmo 119:129-136	
3	Salmo 119:137-144	
4	Salmo 119:145-152	
5	Salmo 119:153-160	
6	Salmo 119:161-168	
7	Salmo 119:169-176	
8	Salmo 121:1-8	
9	Salmo 124:1-8	
10	Salmo 125:1-5	
11	Salmo 126:1-6	
12	Salmo 127:1-5	
13	Salmo 128:1-6	
14	Salmo 130:3-8	
15	Salmo 135:1-7	
16	Salmo 135:8-14	
17	Salmo 135:15-21	
18	Salmo 136:1-5	
19	Salmo 136:6-11	
20	Salmo 136:12-16	
21	Salmo 136:17-21	
22	Salmo 136:21-26	
23	Salmo 138:1-8	
24	Salmo 139:1-6	
25	Salmo 139:7-12	
26	Salmo 139:13-18	
27	Salmo 139:19-24	
28	Salmo 141:1-4; 8-10	
29	Salmo 143:7-12	
30	Salmo 144:9-13	

3

PIENSA EN ESTO...

Una red de nervios envía mensajes desde el cerebro a diferentes partes del cuerpo. ¡Estos mensajes circulan por los nervios a una velocidad de aproximadamente 400 mil millas por hora!

MIS NOTAS BÍBLICAS:



MI LUGAR CON JESÚS UN VIAJE POR LA BIBLIA

ANTIGUO TESTAMENTO, AÑO 4

Formulario de Lectura

En el principio Dios creó... ¿bollos de queso, refrescos, barras de chocolate y helado? No, Dios creó alimentos como las fresas, las zanahorias, los plátanos, el brócoli y las ciruelas: un arcoíris de colores, sabores, texturas y nutrientes. En varios lugares de la Biblia, Dios dio instrucciones dietéticas a sus hijos (Levítico 11, Deuteronomio 14) y les prometió que si seguían esas instrucciones, disfrutarían de una vida feliz y saludable (Éxodo 15:26). La frase “eres lo que comes” se ha demostrado vez tras vez, como en la historia de Daniel (Daniel 1:8–20).

Es importante seguir las instrucciones del fabricante si quieres mantener un coche funcionando sin problemas. Lo mismo ocurre con nuestros cuerpos. Para que podamos permanecer en óptimas condiciones, Dios nos creó para que funcionemos con cierto tipo de combustible.

Este mes nos enfocaremos en comer lo más saludable posible. ¡Vamos a comer un arcoíris!

Además de mantener una dieta equilibrada, asegúrate de incluir frutas y verduras de la categoría de colores enumeradas a continuación. No olvides incluir cereales integrales, semillas y frutos secos.

Semana 1 frutas y verduras de color rojo

Semana 2 frutas y verduras de color naranja

Semana 3 frutas y verduras de color amarillo

Semana 4 frutas y verduras de color verde

Semana 5 frutas y verduras de color azul/violeta



HE COMPLETADO UN VIAJE POR LA BIBLIA #39
DE MI LUGAR CON JESÚS DEL ANTIGUO TESTAMENTO



Nombre: _____ Edad: _____

Dirección: _____

Firma de Padre/Guardián: _____

Al marcar esta casilla, doy mi consentimiento para que Mi Lugar con Jesús pueda publicar mi Formulario de Lectura en forma impresa o por internet.

Envía una copia de este formulario, y recibirás tu calcomanía/sticker de *Un Viaje por la Biblia*.

(El envío de calcomanías/stickers está disponible solamente a participantes que residen en los Estados Unidos.)

Envía una copia a: My Place With Jesus
P.O. Box 6, Chattanooga, TN 37401

O por correo electrónico a: msmelissa@myplacewithjesus.com

¡VAMOS A COMER EL ARCOÍRIS!

Arcoíris de alimentos

El arcoíris de alimentos y la tabla de alimentos coloridos proporcionadas te ayudarán a planificar qué frutas y verduras incluirás en tu dieta durante las siguientes semanas. Coloca ambas hojas en tu refrigerador. A la hora de comer, circula las frutas y verduras que estás comiendo y que coinciden con el color de la semana. Anota cualquiera que no esté en la lista.

Ideas de comidas arcoíris:

Sopa
Ensalada de vegetales
Ensalada de frutas
Batida
Sándwiches
Envolturas
Brochetas
Pizza



HE COMPLETADO EL DESAFÍO ARCOÍRIS DE ALIMENTOS.

NOMBRE DEL NIÑO/A: _____

FIRMA DEL PADRE/GUARDIÁN: _____

Envía una copia de este formulario a una de las direcciones a continuación.

Enviar una copia a:

My Place With Jesus

P.O. Box 6, Chattanooga, TN 37401

O por correo electrónico a:

msmelissa@myplacewithjesus.com



¡VAMOS A COMER EL ARCOÍRIS!

Tabla de alimentos coloridos

En cada columna de color, encierra en un círculo las frutas y verduras que has comido durante la semana. Incluye cualquier otra fruta o verdura que no aparezca en la lista.

SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4	SEMANA 5	Blanco/Marrón	Otros alimentos
Rojo	Naranja	Amarillo	Verde	Azul/Violeta		
Remolacha	Albaricoques	Bananas	Brotos de alfalfa	Moras	Coliflor	Granos:
Cerezas	Calabaza	Maíz	Alcachofa	Aceitunas negras	Hinojo	Cebada
Arándanos	Melón	Remolacha dorada	Espárragos	Arándanos	Ajo	Arroz integral
Guayaba	Zanahorias	Limón	Palta	Uvas Concordia	Jengibre	Alforjón
Granada	Mangos	Piña	Bok choi	Berenjena	Jícama	Mijo
Rábano	Nectarinas	Pomelo	Brócoli	Higos	Puerros	Avena
Frambuesas	Naranjas	Espagueti de calabaza	Coles de bruselas	Ciruelas	Hongos	Quinoa
Manzanas rojas	Pimienta naranja	Pimiento amarillo	Apio	Ciruelas pasas	Cebollas	Centeno
Pimiento rojo	Papaya	Calabaza amarilla	Cebollín	Repollo morado	Melocotones	Legumbres:
Pomelo rojo	Melocotones	Pomelo blanco	Cilantro	Uvas moradas	blancos	Frijoles negros
Uvas rojas	Caquis		Manzanas verdes	Ñame morado	Papas	Garbanzos
Cebolla roja	Calabaza		Pepino	Pasas	Chirivías	Frijoles
Patata roja	Mandarinas		Judías verdes		Nabos	Frijoles blancos
Ruibarbo	Batata		Col verde			Habas
Fresas			Uvas verdes			Frijoles pintos
Tomate			Pimiento verde			Frijoles rojos
Sandía			Col rizada			Nueces:
			Kiwi			Almendras
			Lechuga			Nueces del Brasil
			Cal			Anacardos
			Hojas de mostaza			Avellanas
			Perejil			Maní
			Espinaca			Pecanas
			Acelgas			Pistachos
			Calabacín			Nueces
						Semillas:
						Semillas de chíá
						Semillas de lino
						Semillas de calabaza
						Semillas de sésamo
						Semillas de girasol

