



ALIMENTOS JUSTOS



**AYUNO DE COMIDA
PARA LA FAMILIA**

El contenido de Ayuno de Comida de CRS
fue desarrollado en colaboración con el




El Center for Ministry Development (Centro para el Desarrollo del Ministerio) es una organización que promueve el desarrollo del ministerio y de la catequesis con los jóvenes y familias a través de la formación de liderazgo, el aprendizaje de servicio, y recursos arraigados en la tradición católica y la Sagrada Escritura. Para obtener más información, visita: cmdnet.org (en inglés).

VERSIÓN PARA LA FAMILIA INTRODUCCIÓN Y PROGRAMA DE MUESTRA

1 de 1

Si bien todas las actividades son oportunidades para publicaciones en las redes sociales, las sesiones marcadas con un asterisco (*) son clave para contar la historia de Ayuno de Comida.

Busca este símbolo: , para incorporar recordatorios sobre el uso de los medios de comunicación social para el bien común!

Si deseas ampliar el tiempo designado para tu Ayuno de Comida, las sesiones marcadas con doble asterisco (**) dan opciones para hacerlo y una sesión adicional llamada "Inspirar" se puede encontrar en el Anexo I.

Recursos adicionales se pueden encontrar en education.crs.org (en inglés).

AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

3

¿Se trata sólo de alimentos o de alimentos JUSTOS? El Ayuno de Comida de CRS para la Familia se centra en la relación entre nuestra fe católica y la forma en que pensamos en y usamos la comida. Los participantes explorarán lo que significa tener una relación justa o "correcta" con los alimentos. A través de la experiencia, la oración, el arte, las redes sociales y el diálogo, los jóvenes descubrirán el efecto que sus propias prácticas alimentarias tienen sobre los millones de personas que se van a dormir con hambre cada noche. Ellos descubrirán cómo Catholic Relief Services apoya a las personas que padecen hambre para conseguir alimentos y obtener la seguridad alimentaria a largo plazo. Fundamental a esta exploración de fe y justicia, los participantes tendrán el reto como discípulos de Jesús de descubrir su papel en la erradicación del hambre en todo el mundo.

Catholic Relief Services se enorgullece en anunciar una sociedad con el Center for Ministry Development, que desarrolló el contenido para los programas de Ayuno de Comida de CRS.

AGENDA SUGERIDA PARA AYUNO DE COMIDA DE CRS PARA LA FAMILIA

¡Este evento crea la oportunidad perfecta para ofrecer después de una misa de vigilia en sábado, invitando a las familias a saltarse su cena y reunirse para ver el hambre en el mundo!

- 6:00 p.m. Actividad inicial para romper el hielo: Socialización con etiquetas para los nombres
- 6:15 p.m. Actividad: La relación correcta con los alimentos*
- 7:10 p.m. RECESO
- 7:20 p.m. Melodrama: La feria de ciencias, un "10" fácil*
- 8:00 p.m. Meditación: Consumo consciente
- 8:10 p.m. Actividad: Cambiando nuestra relación con los alimentos
- 8:40 p.m. Bendición/Clausura
- 9:00 p.m. Romper el ayuno

NOTAS ESPECIALES

1 de 1



ESTAR ATENTO A LOS
SÍMBOLOS DE LAS REDES
SOCIALES QUE MARCAN LOS PUNTOS
CLAVE EN AYUNO DE COMIDA CUANDO
PUBLICAR SERÍA MÁS EFICAZ.

AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

4

NOTAS ESPECIALES PARA AYUDARTE EN TU PLANEACIÓN:

Si bien todas las actividades son oportunidades para publicaciones en las redes sociales, las sesiones marcadas con un asterisco (*) son clave para contar tu historia de Ayuno de Comida. ¡Busca el símbolo a la izquierda para incorporar recordatorios sobre el uso de los medios de comunicación social para contar tu historia! Te animamos a compartir fotos o videos a través de las redes sociales de tu comunidad parroquial, los sitios de redes sociales de Catholic Relief Services, y Ayuno de Comida de Catholic Relief Services. ¡La página principal de CRS (<http://crsespanol.org>), el resumen de CRS Social Networks (<http://www.crs.org/act/social-networks/>) (en inglés) y Ayuno de Comida de CRS (<http://foodfast.org>) (en inglés) ofrecen enlaces a todos los sitios de las redes sociales de CRS! ¡Contar tu historia de Ayuno de Comida es realmente compartir las buenas noticias de los jóvenes de hoy y usar las redes sociales para fomentar el bien común!

1 Asegúrate de haber descargado dos importantes guías:

- La **Guía del coordinador de Ayuno de Comida de CRS** proporciona toda la orientación que necesitas para la preparación previa.
 - El **Manual de Ayuno de Comida de CRS** que coincide con tu programa elegido. En el manual, encontrarás la **Lista de verificación para la preparación previa** y una **Lista de verificación de suministros & materiales** que brindan un resumen de tus instrucciones para la preparación previa y la lista de materiales para tu Ayuno de Comida. Las instrucciones para la Preparación/Materiales también se enumeran en cada actividad y oración, pero este resumen adicional ofrece una simple lista de verificación para tus compras anticipadas y organización.
- 2** Considerar la posibilidad de descargar el módulo de 24 horas, ya que contiene todas las actividades desarrolladas para el tema Alimentos JUSTOS. Otras actividades que no se señalan en este módulo pueden servir como un reemplazo o actividad complementaria para esta versión para la familia de Ayuno de Comida de CRS.
- 3** Si deseas ampliar el tiempo designado para tu Ayuno de Comida o sustituir cualquier actividad con otras, busca recursos adicionales en el sitio de internet CRS Education (<http://education.crs.org>) (en inglés) y el sitio en internet de Ayuno de Comida de CRS (<http://foodfast.org>) (en inglés).

PREPARACIÓN PREVIA

1 de 4



ESTAR ATENTO A LOS
SÍMBOLOS DE LAS REDES
SOCIALES QUE MARCAN LOS PUNTOS
CLAVE EN AYUNO DE COMIDA CUANDO
PUBLICAR SERÍA MÁS EFICAZ.

AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

5

LISTA DE VERIFICACIÓN PARA LA PREPARACIÓN PREVIA

Revisar la Guía del coordinador para una línea del tiempo útil. ¡Esta guía sencilla resume los elementos más importantes para completar un Ayuno de Comida exitoso!

- Ordena tus materiales de Ayuno de Comida de CRS complementarios con buena anticipación a tu Ayuno de Comida. Estos incluyen un paquete de carteles, tarjetas de oración *Una sola familia humana*, alimentos para todos, y cruces para comisionar para los voluntarios adultos y participantes antes de tiempo. En 2015–16, todos los pedidos de Ayuno de Comida de CRS incluirán un tazón complementario tallado a mano de Indonesia para que lo conserves como un regalo de nuestro agradecimiento por tu apoyo a CRS.
- Crea tu plan de mercadotecnia para invitar a los jóvenes a participar en Ayuno de Comida de CRS. Considera utilizar Instagram y comenzar una página de Facebook para correr la voz.
- Sigue las políticas de seguridad del medio ambiente de tu (arqui)diócesis local con respecto a las hojas de permiso para jóvenes, voluntarios adultos, y los arreglos para dormir. Un ejemplo de la hoja de permiso se incluye en el Manual del coordinador.
- Asegúrate de tener acceso a internet para multimedia y las redes sociales. Si no está disponible, descarga toda la multimedia antes de tu Ayuno de Comida.
- Preparar un proyector y pantalla para las presentaciones de PowerPoint.
- Crear un plan para utilizar las redes sociales para dar seguimiento a la experiencia de Ayuno de Comida. Incluye lo siguiente en tu plan:
 - Decidir quién enviará mensajes por Twitter y publicará videos durante el Ayuno de Comida. Si lo deseas, crea un programa y pide a los participantes registrarse para tuits y videos en diferentes horarios.
 - Hacer lo mismo con Instagram, Pinterest y/o Vine.
 - Decidir si deseas configurar una página de Facebook o utilizar una existente para publicar fotografías e impresiones. Asignar participantes particulares y/o líderes adultos para publicar regularmente durante el ayuno.
 - NOTA: Estar atento a los símbolos de las redes sociales que marcan los puntos clave en Ayuno de Comida cuando publicar sería más eficaz.

PREPARACIÓN PREVIA

2 de 4



ESTAR ATENTO A LOS
SÍMBOLOS DE LAS REDES
SOCIALES QUE MARCAN LOS PUNTOS
CLAVE EN AYUNO DE COMIDA CUANDO
PUBLICAR SERÍA MÁS EFICAZ.

AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

6

LISTA DE VERIFICACIÓN DE SUMINISTROS & MATERIALES:

Cada actividad y oración en el manual de Ayuno de Comida de CRS enumera los materiales necesarios para esa actividad u oración específica. Asegúrate de consultar esa lista y organizar tus materiales de antemano por sesión. ¡Esta lista sencilla simplemente resume todo lo que necesitas para un Ayuno de Comida exitoso!

- Paquete de carteles de Ayuno de Comida de CRS para decoración e inspiración
- Copias de **Citas sobre la justicia y la solidaridad y pasajes de la Sagrada Escritura** (en la Guía para el coordinador de CRS) para el uso de los participantes en las redes sociales o en sesiones y actividades en las que tienen planeada una presentación
- Copias de todos los folletos y hojas de recursos
- Recursos gratuitos disponibles a través del sitio en internet de Ayuno de Comida de CRS (cruces para comisionar, carteles, y tarjetas de oración)
- Sillas
- Mesas
- Varias Biblias
- Música (se incluyen sugerencias tanto en el sitio de internet como en los módulos, pero no dudes en incluir tus propias selecciones)
- Reproductor de música
- Altavoces
- Proyector LCD y una computadora para las presentaciones
- Pantalla
- Dependiendo del tamaño de los equipos, tener a la mano una serie de artesanías de comercio justo para dar como premios para los concursos
- Acceso a internet y las redes sociales
- Decoraciones (por ejemplo, fotografías, plantas, telas, mapas)
- Variedad de marcadores de colores
- Marcadores indelebles o marcadores delgados, uno por participante
- Etiquetas grandes en blanco para los nombres de los participantes
- Bolígrafo o lápiz para cada participante
- Papel prensa grande o papel tamaño cartel
- Cinta adhesiva para pintores
- Notas Post-it
- Suministros para el **Arte de pared interactivo**:
 - Dos metros (2 yardas) o más de lienzo (cosido o pegado a un revestimiento de 2.5-5 centímetros (1-2 pulgadas) en la parte superior para su exhibición después del Ayuno de Comida); utilizando la **Hoja de recursos para arte de pared**, prepara el lienzo para crear
 - Varios artículos para manualidades (por ejemplo, papel para álbum de recortes, sellos, tinta, botones, gemas, algodón, retazos de tela de 2.5 a 5 centímetros (1 a 2 pulgadas) de largo, en todos los colores y diseños)
 - Varias pistolas para silicona, barras de pegamento, y pegamento viscoso
- 1-2 resmas de papel de 215.9 mm x 279.4 mm (8 ½" x 11"), sobre todo para el concurso ¿De dónde provienen nuestros alimentos? y para tener a la mano cuando sea necesario para otras sesiones
- Suministros para el **melodrama**:
 - Seleccionar de antemano alguien para ser el narrador. También, elegir a alguien para interpretar el personaje de Josh. Elegir personas que pueden leer de manera expresiva y dramática.
 - Entregarles una copia del guión antes del Ayuno de Comida. (A medida que llegan los participantes para el Ayuno de Comida, solicita voluntarios. Hazles saber que no tendrán que decir nada. Explícales lo que es un melodrama. Ellos deben estar listos para entrar en el melodrama al escuchar su personaje anunciado, y deben llevar puesto o cargar su utilería y su gafete con su nombre.)
 - Materiales para preparar la escena para el melodrama: imitación de aula, con un escritorio y un par de sillas y una pizarra

PREPARACIÓN PREVIA

3 de 4



ESTAR ATENTO A LOS
SÍMBOLOS DE LAS REDES
SOCIALES QUE MARCAN LOS PUNTOS
CLAVE EN AYUNO DE COMIDA CUANDO
PUBLICAR SERÍA MÁS EFICAZ.

AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

7

- **Tarjetas de apuntes para el jefe de utilería:** Utiliza la siguiente lista para hacer las tarjetas de apuntes para el jefe de utilería en una cartulina mediana. Simplemente escribe con un marcador grueso cada frase o palabra que aparece a continuación en una cartulina por separado.
 - “UN 10 FÁCIL”
 - “¡SE ESTÁ PONIENDO COMPLICADO!”
 - “¡CREO QUE YA ENTENDÍ!”
 - “¡SUSPIRO!”
 - CLASE DE CIENCIAS
 - CASA
 - PARCELA
 - PLANTA PROCESADORA DE ALIMENTOS
 - EMPRESA DE ENVASADO Y VENTA DE ALIMENTOS
 - OFICINA DE WALL STREET EN IOWA
 - SUPERMERCADO
 - NEGOCIO DE TACOS
 - CASA DE LA ABUELA
 - FERIA DE CIENCIAS
 - **Personajes y utilería:** Hacer tarjetas con los nombres de cada personaje. Hacerlas un poco más grande de lo habitual para que puedan ser leídas por el público. Reunir con anticipación la utilería que se indica a continuación y entregarla a las personas que harán los personajes durante el melodrama.
 - Narrador: guión y micrófono
 - Jefe de utilería: letreros para sostener cada vez que se digan palabras clave
 - Josh Keller: chaqueta o camisa deportiva
 - Sr. Martínez, profesor de ciencias: suéter de punto o bata de laboratorio
 - Sr. Weber, agricultor: overol
 - Marco, representante de una compañía de semillas: portapapeles
 - Srta. Nguyen, directora de una compañía procesadora de alimentos: portafolio
 - Jim, gerente de envasado de alimentos: pila de recipientes de poliestireno extruido
 - John Smith, representante de ventas de alimentos de Smith & Sons: tableta, carpetas de archivo
 - Sr. Mousavi, Mousavi Chemical Company: teléfono
 - Sr. Jones, controlador de precios de Wall Street: bolsa de dinero
 - Sr. Wallace, dueño de supermercado: mandil
 - Sarah, cajera de supermercado: chaleco
 - Pedram, consumidor: bolso y bolsa de compras reutilizable
 - Sr. Meléndez, propietario del negocio de tacos: una toalla y botella de agua
 - Sra. Keller, madre de Josh: suéter
 - Abuela Keller, genio de enlatado y congelación: peluca gris
- Imprimir suficientes copias del folleto de la oración para la campaña **Una sola familia humana, alimentos para todos** para cada participante u ordena tarjetas de oración a través del sitio de internet de Ayuno de Comida de CRS
 - Dos canastas con pan de diferentes culturas/países
 - Cualquier alimento y suministros para comida necesarios para una comida sencilla para romper el ayuno (ideas para romper el ayuno se proporcionan en esta sesión)
 - Una naranja para cada participante
 - Toallas de papel
 - Música meditativa suave programada en un iPod u otro dispositivo
 - Recipiente para compostaje o bolsa de reciclaje

PREPARACIÓN PREVIA

4 de 4



ESTAR ATENTO A LOS
SÍMBOLOS DE LAS REDES
SOCIALES QUE MARCAN LOS PUNTOS
CLAVE EN AYUNO DE COMIDA CUANDO
PUBLICAR SERÍA MÁS EFICAZ.

8 AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

PARA LAS REDES SOCIALES:

- Cámaras/teléfonos con cámara (estos pueden ser proporcionados por los participantes)

PREPARACIÓN DEL ÁREA DE ORACIÓN:

- una Biblia
- un paño multicultural colorido
- una vela
- una maceta con hierbas
- una canasta con pan
- una cruz
- un palo ligero y tazón lleno de granos
- otros artículos de la elección del equipo de planeación

Te animamos a ofrecer diarios o hacer tus propios.

Busca en línea ideas sobre cómo hacer diarios de artículos reciclados. Considera la posibilidad de pegar los folletos en los diarios antes de tu Ayuno de Comida.

6:00 P.M.
ACTIVIDAD INICIAL
PARA ROMPER
EL HIELO
BIENVENIDA /
SOCIALIZACIÓN
USANDO LAS
ETIQUETAS PARA
LOS NOMBRES

1 de 1

AYUNO DE COMIDA
PARA LA FAMILIA
9

OBJETIVOS:

- Ayudar a los participantes a sentirse relajados y listos
- Invitar a los participantes a socializar con otras personas
- Comenzar a centrarse en el tema de los alimentos

PREPARACIÓN/MATERIALES:

- Etiquetas grandes en blanco para el nombre para los participantes
- Marcadores indelebles o bolígrafos, uno por participante

PROCESO:

- 1 Dar la bienvenida a los participantes diciendo algo similar a lo siguiente:

Bienvenidos a Ayuno de Comida de CRS para la Familia, traído a ustedes por Catholic Relief Services y [tu parroquia local o escuela preparatoria]. Catholic Relief Services, también conocida como CRS, los representa a ustedes mientras sirve a nuestros hermanos y hermanas que viven en la pobreza y que viven con hambre en más de 100 países diferentes alrededor del mundo. A través de este Ayuno de Comida de CRS para la Familia, CRS los invita a explorar la realidad del hambre. El tema de este año se centra en comprender nuestra relación con los alimentos. ¡Más sobre esto más adelante!

Nos sentimos inspirados por su voluntad de renunciar a la comida durante esta noche, para aprender más sobre el trabajo que CRS hace en nuestro nombre por las personas que viven en la pobreza en todo el mundo, y participar en las experiencias que están por venir.

¡Los invitamos a participar con abandono—sin reservas—en las diferentes actividades en las que estaremos participando durante las próximas 24 horas! En primer lugar, vamos a llegar a conocernos un poco mejor.

- 2 Repartir las etiquetas en blanco para el nombre y los bolígrafos. Instruir a los participantes para crear una etiqueta con su nombre en la parte superior (con letra grande, pero con suficiente espacio para dos listas debajo de su nombre). Después instruir a los participantes a escribir justo debajo de su nombre tres cosas que les gustaría hacer en el futuro, y debajo de eso, tres cosas que no les gustaría hacer. Al menos una cosa en cada lista tiene que ser acerca de la comida. A continuación se presenta un ejemplo sencillo:

Marcos: Le gustaría: viajar a Ruanda, la fotografía, hacer pizza en horno de ladrillo
NO le gustaría: bucear, luchar en el lodo, comer calamari

- 3 Darles tiempo para completar las etiquetas con su nombre. Es útil si todos los adultos voluntarios portan una etiqueta con su nombre también. Cuando hayan completado las etiquetas, invitar a todos a convivir y compartir las preferencias de cada uno.
- 4 Después de 5-7 minutos, llamar “tiempo” e invitar a los participantes a prepararse para la oración de apertura.
- 5 Una vez que los participantes estén listos, continuar con la siguiente oración.

Nos reunimos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

Señor, nos hemos reunido para este Ayuno de Comida para la Familia. Hemos reservado este tiempo juntos para pensar acerca de los alimentos, la justicia, los que tienen hambre, los pobres, y cómo cada uno de nosotros puede hacer una diferencia. Sabemos que toda la creación es un regalo tuyo: nuestras vidas, la tierra, todo lo que comemos y disfrutamos. Que este tiempo juntos nos ayude a enfocarnos en tu generosidad y nuestra responsabilidad de proteger y cuidar de la tierra, y unos de otros. Abre nuestros ojos, nuestros corazones y nuestras mentes a todo lo que quieres para nosotros. Ayúdanos a comprender mejor lo que significa ser un discípulo de Jesús. Que este tiempo sea divertido, desafiante, sorprendente e interesante, ¡y que nos dé la facultad para hacer cosas imposibles y asombrosas! Te lo pedimos todo en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.

6:15 P.M. UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

ACTIVIDAD

1 de 5



¡ESTA ES UNA GRAN
OPORTUNIDAD PARA
LAS REDES SOCIALES!

AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

10

OBJETIVOS:

- Ayudar a los participantes a centrarse en el papel que la comida desempeña en sus vidas
- Ayudar a los participantes a identificar los efectos de tener una relación equivocada con los alimentos
- Introducir a los participantes al concepto de una “relación correcta” con los alimentos

PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:

- PowerPoint
- Folleto, uno por cada grupo pequeño
- Hojas de trabajo (una copia de cada una, 2 si tienes 70 o más participantes)
- Papel tamaño póster grande y marcadores de varios colores
- Cinta adhesiva de pintor
- Cámaras/teléfonos con cámara (estos pueden ser proporcionados por los participantes)

PROCESO:

- 1 Comienza por introducir la idea de un ayuno de comida y una relación “correcta” con los alimentos con lo siguiente:

Acabamos de entrar en nuestro ayuno. Durante nuestro tiempo juntos, no vamos a comer ningún alimento. Esto se hará como un acto de auto-sacrificio para estar en solidaridad con los que no comerán hoy—no porque lo hayan elegido como tú y yo lo hicimos—sino porque no tienen qué comer. También estamos ayunando para recaudar fondos en nombre de los que sufren de hambre. Y, por último, estamos entrando en este ayuno para aprender cómo podemos alimentar mejor, y ser alimento para, un mundo con hambre.

Entonces, ¿qué significa tener una relación correcta con los alimentos? ¡Sigamos reflexionando sobre esa relación! Ya que probablemente no es algo sobre lo cual pasen mucho tiempo reflexionando, los invito a hacerlo ahora.

- 2 Explicar que vas a dar a los participantes varias declaraciones, y que ellos deben colocarse en un continuo en función de su grado de acuerdo o desacuerdo con la declaración. Dáles un ejemplo fácil, como, “Me gusta mucho comer coles de Bruselas.” Diles que si están fuertemente de acuerdo con esa declaración, ellos deben moverse al lado izquierdo de la sala. Si les desagradan intensamente los coles de Bruselas, ellos deben pasar al extremo derecho. Si pudieran tomarlos o dejarlos, ellos deben ir a la parte media de la sala. Después de preguntarles si tienen alguna pregunta, invita a los participantes a ponerse de pie y comenzar.

La primera declaración es: “Yo no pienso mucho en la comida. Yo más que nada como para sobrevivir.”

Si estas muy de acuerdo con esta declaración, muévete a la izquierda. Si estas en desacuerdo, muévete a la derecha. Si realmente no sabes, muévete al centro.

Permite tiempo para el movimiento, y luego invita a los participantes a compartir con alguien cerca de ellos por qué están de pie donde están. Después de compartir, llama a una o dos personas de diferentes partes de la sala para compartir con toda la comunidad por qué se quedaron donde lo hicieron. Después continuar.

La segunda declaración es: “Yo presto atención a donde viene mi comida, donde se cultiva o se produce.”

Repite el proceso de los participantes moviéndose y compartiendo con otra persona antes de invitar a un par de personas a compartir con todo el grupo. A continuación leer la tercera declaración:

UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

ACTIVIDAD

2 de 5



¡ESTA ES UNA GRAN
OPORTUNIDAD PARA
LAS REDES SOCIALES!

AYUNO DE COMIDA
PARA LA FAMILIA

11

La tercera declaración es: “Realmente saboreo mi comida prestando atención a los sabores y la textura e incluso la apariencia de mi comida.”

Repetir el proceso, y después continuar.

La cuarta declaración es: “Supongo que más personas mueren de hambre que de VIH y sida en el mundo cada año.”

Repetir el proceso, y después continuar.

La quinta declaración es: “Yo hago la elección de alimentos con base en la salud más que nada.”

Repetir el proceso, y después continuar.

La sexta declaración es: “Yo pienso en cómo mi comida llega a mi mesa y en todas las personas involucradas en hacerla llegar ahí: los agricultores, las personas que limpian, hacen y/o empaacan la comida, los transportistas y proveedores, los trabajadores en los mercados y tiendas de comestibles.”

Repetir el proceso, y después continuar.

La última declaración es: “Lo que como tiene consecuencias morales.”

Repetir el proceso, luego invita a los participantes a sentarse. Continuar, utilizando el PowerPoint para destacar la enseñanza de la Iglesia.

Diapositiva #1: Esperamos que esto te tenga pensando en la comida de una manera nueva. No solemos pensar en los alimentos desde una perspectiva de la fe.

Diapositiva #2: Tal vez por eso cerca de 3 millones de niños mueren de hambre cada año

Diapositiva #3: y más de 800 millones de personas se irán a dormir con hambre esta noche. Por supuesto, la mayoría de las personas—el 98 por ciento de hecho—viven en países en desarrollo, pero esa estadística significa que hay personas con hambre en nuestras comunidades que se pasan por alto. En los países en desarrollo, muchos productores de alimentos—a veces los alimentos que ellos ayudaron a llevar a nuestras mesas—irónicamente pasan hambre. Por lo general es el agricultor, el productor, al que se le paga menos y que corre el riesgo de recibir un salario injusto.

Diapositiva #4: Cuando sólo pensamos en llenar nuestro estómago, no prestamos atención a estas otras realidades...la realidad que muchos ayudaron a traer nuestra comida a nosotros, las realidades que perpetúan el hambre. Cuando sólo estamos llenando nuestro estómago, es simplemente comida. Claro, puede saber bien, pero caemos en una mentalidad en la que simplemente es comida. El hecho es que lo que comemos nunca es sólo comida. Por supuesto, hay aditivos químicos que podrían hacerla algo más que comida...y vamos a hablar más de eso. Pero esta noche, ¡también queremos hablar de alimentos JUSTOS! ¿Alguna vez has pensado en una relación correcta con los alimentos? La justicia tiene que ver con estar en la relación correcta. Cuando pensamos en alimentos JUSTOS, comenzamos a reconocer una historia más grande de los alimentos que comemos.

UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

ACTIVIDAD

3 de 5



¡ESTA ES UNA GRAN
OPORTUNIDAD PARA
LAS REDES SOCIALES!

AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

12

Diapositiva #5: En el Evangelio, Jesús nos llama a ayudar a los más necesitados y llegar a los miembros más vulnerables de la sociedad.

Diapositiva #6: Uno de los principios más básicos de nuestra doctrina social católica es la **Opción por los pobres y vulnerables**. Nos recuerda que como católicos tenemos la responsabilidad de garantizar que todas las personas tengan acceso a los alimentos. Es un derecho humano básico.

Diapositiva #7: Los obispos católicos de los Estados Unidos reiteraron este punto en una carta que escribieron al Congreso en 2013. En esta carta, ellos declararon:

“La comida es una necesidad básica y un derecho humano fundamental; sin embargo, una de cada nueve personas en el mundo pasan hambre todos los días, incluso en nuestro país. Esto es una injusticia que podemos y debemos ayudar a cambiar.”

3 Distribuir el folleto *Vivir con justicia incluye tener una relación correcta con los alimentos*, y luego continuar.

Diapositiva #8: Catholic Relief Services, la agencia oficial de la comunidad católica en los Estados Unidos para ayuda humanitaria internacional y patrocinador de nuestro Ayuno de Comida, sabe algo acerca del hambre. CRS nos representa a todos nosotros a través de su trabajo de servir a los pobres en más de 100 países en todo el mundo.

Diapositiva #9: Un objetivo central de CRS es contribuir a soluciones que ponen fin al hambre. A través de la alimentación escolar, programas de mejoras agrícolas y al medio ambiente, y similares, CRS intenta aumentar la seguridad alimentaria de las personas que viven en la pobreza—en otras palabras, asegurar que las personas tengan acceso a suficientes alimentos para mantenerse ellos mismos y a sus familias.

Diapositiva #10: La Iglesia Católica cree que cómo y dónde compramos alimentos, cómo nos relacionamos con los alimentos—nuestros hábitos alimenticios—y la manera en que apoyamos a los que no tienen comida son acciones que tienen consecuencias morales.

Diapositiva #11: Con una comprensión de la doctrina social católica, CRS habla acerca de la necesidad de que tengamos una “relación correcta con los alimentos”, que es un término que probablemente no utilizamos. Pero CRS señala que si la justicia se trata de estar en una “relación correcta”—con Dios, entre nosotros, con la comunidad global y el medio ambiente—entonces la justicia ciertamente tiene que incluir una relación correcta con los alimentos. ¿Pero qué significa eso? ¿Qué crees que significa eso? (solicitar respuestas)

Estamos llamados a estar en una relación correcta con lo que comemos de las siguientes maneras:

Diapositiva #12: Comer para vivir, no vivir para comer

Diapositiva #13: Prestar atención al origen de nuestros alimentos y quién los lleva a nuestra mesa

Diapositiva #14: Analizando cuánta comida compramos, comemos y tiramos, y cómo eso nos afecta a nosotros—y a los demás

Diapositiva #15: Analizando la conexión entre nuestros hábitos alimenticios y cómo afectan el medio ambiente (cuidado de la creación de Dios)

Diapositiva #16: Viendo qué tan saludables son nuestros alimentos—tanto en calidad como cantidad—y lo que hacen para que nuestros cuerpos sean energéticos y saludables

UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

ACTIVIDAD

4 de 5



¡ESTA ES UNA GRAN OPORTUNIDAD PARA LAS REDES SOCIALES!

AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

13

Diapositiva #17: Explorando la relación entre qué y cómo comemos, y qué y cómo comen las personas que tienen hambre

Diapositiva #18: Comer conscientemente, prestando atención al don dado por Dios que es la comida natural y apreciándolo

El Papa Francisco desafiaba la cultura de usar y tirar del consumismo y nos invita a ser buenos corresponsables de toda la creación de Dios. Eso significa buenos corresponsables de nosotros mismos, unos de otros, y del medio ambiente. También significaría de los alimentos que cultivamos y cómo los hacemos disponibles para que nadie pase hambre.

Muy bien, te acabamos de aventar un montón de palabras. Hagamos esto real—para ti y tus compañeros. En primer lugar, vamos a separarnos en 7 grupos pequeños (14 si la comunidad es realmente grande).

- 4 Invitar a cada grupo a pensar en los comerciales o anuncios acerca de la comida, los que claramente tienen a los consumidores en una relación INCORRECTA con los alimentos. Dar algunos ejemplos como: “Taste a rainbow” (Prueba un arco iris) de Skittles; “You can’t eat just one” (No se puede comer sólo una) de las papas fritas Lay’s; “Open happiness!” (¡Destapa la felicidad!) de Coca Cola. Pide a los grupos elegir uno de estos comerciales y rehacerlo, mostrando la relación REAL que las personas tienen con ese alimento en particular. Anímalos a pensar en la falsa promesa en el comercial y el efecto real que tiene la comida en el consumidor. Recuérdales que se diviertan un poco con esto.
- 5 Permite suficiente tiempo para que los grupos terminen su trabajo, y después invítalos a actuar sus nuevos “comerciales” a toda la comunidad. Darles las gracias por sus reflexiones, y después continuar.

Ahora vamos a analizar las relaciones CORRECTAS con los alimentos. Cada grupo estará trabajando con una de las formas en que podemos tener una relación correcta con los alimentos. Tu reto es crear una representación visual de lo que significa vivir en una buena relación con los alimentos. La representación visual puede ser arte en un cartel—y los suministros están aquí (señalar la mesa de suministros)—del cual después tomarás una foto. O tu representación visual puede ser un retrato humano de ustedes mismos en poses que muestran una relación correcta con los alimentos. En cualquier caso, vamos a publicar todas nuestras fotografías en Instagram cuando estén terminadas. Bueno, vamos a comenzar.

- 6 Distribuir el folleto **Una relación correcta con los alimentos**. Solicita preguntas. Después invita a los pequeños grupos a crear una imagen de un adolescente o un grupo de adolescentes haciendo realidad una correcta relación con los alimentos. Darles aproximadamente 15 minutos para crear su imagen.
- 7 Invita a cada grupo a compartir su trabajo y publícalo—en una pared o en Instagram y Facebook. Concede a los participantes unos minutos para mirar las fotos.
- 8 Después concluir con lo siguiente.

Los comerciales y los anuncios pueden trabajar tanto a favor como en contra de la alimentación sana; ustedes acaban de demostrar eso al crear anuncios que nos pueden alentar a pensar más detenidamente acerca de los alimentos. ¿Cómo alientan los comerciales y los anuncios una relación equivocada con los alimentos? (Invitar respuestas de todo el grupo.)

UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

ACTIVIDAD

5 de 5



¡ESTA ES UNA GRAN
OPORTUNIDAD PARA
LAS REDES SOCIALES!

AYUNO DE COMIDA
PARA LA FAMILIA

14

Reflexionar sobre las respuestas. Asegúrate de explorar ideas que se relacionan con lo siguiente:

- La publicidad fomenta una dependencia excesiva en los alimentos procesados y no naturales que a menudo ofrecen poco valor nutricional.
- La publicidad fomenta un consumo excesivo que puede conducir al desperdicio.
- La publicidad puede fomentar un sentido de derecho sin realmente ayudarnos a entender la alimentación como un derecho básico de todos.
- En relación con el punto anterior, los anuncios pueden crear una demanda por alimentos que después tienen que ser enviados de otras partes del mundo. Esto aumenta la huella de carbono de los alimentos.
- La publicidad nos puede inducir erróneamente a creer que los alimentos son fácilmente accesibles para todos. Entonces después simplificamos o fallamos en entender los desafíos de conseguir alimentos.

Lamentablemente, esta relación equivocada con los alimentos contribuye al hambre en todo el mundo porque a menudo no vemos el panorama completo de la nutrición, la distribución de los alimentos, y la seguridad alimentaria. ¿Cuántos saben que hay suficientes alimentos en el mundo para dar de comer a todos? Y sin embargo, tantas personas viven con hambre todos los días. Si fuéramos más conscientes de nuestra conexión con los demás, con la Tierra, y sí, incluso con nuestros alimentos, tal vez podríamos reconocer mejor cómo nuestras elecciones juegan un papel para poner fin o contribuir al hambre.

Tú acabas de empezar a explorar lo que significa tener una relación correcta con los alimentos. Es una que toma en consideración los que sufren de hambre así como aquellos de nosotros que tenemos suficiente para comer. Es aquella que valora la comida como una fuente de salud y de vida, pero no como nuestro mejor amigo. Es una relación que reconoce que hay muchas personas cuyo trabajo y esfuerzos contribuyen a llevar comida a nuestras mesas. Es reconocer que muchas personas que trabajan duro para cultivar, producir o empacar nuestros alimentos están entre los millones de personas que se van a dormir con hambre. Es promover—como lo hace nuestra Iglesia—que nuestros hermanos y hermanas alrededor del mundo merecen salarios justos por su trabajo, precios justos por los alimentos que cultivan, y acceso a suficientes alimentos nutritivos para dar de comer a sus familias.

¿No es inspirador saber que la Iglesia Católica representa a los más vulnerables—los hambrientos y los pobres—en nuestro mundo? ¿Tú eres parte de eso!

A medida que continuamos nuestra jornada de Ayuno de Comida, vamos a seguir reflexionando sobre nuestra relación individual con los alimentos, y preguntarnos: “¿Tengo una relación correcta con los alimentos?”

VIVIR CON JUSTICIA INCLUYE TENER UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

HOJA

1 de 1

Tener una relación “correcta” con los alimentos tiene varias dimensiones. Reflexionar sobre las siguientes preguntas.

- ¿Como para vivir, o vivo para comer? ¿Es demasiado importante la comida en mi vida? ¿Es suficientemente importante?
- ¿Presto suficiente atención a de dónde vienen mis alimentos y quién los lleva a la mesa? ¿Sé si los trabajadores de la industria alimentaria en todo el mundo reciben un salario justo por su trabajo?
- ¿Veó cuánta comida compra mi familia, cuánto comemos y cuánto tiramos? ¿Pienso en cómo esto nos afecta a nosotros—y cómo afecta a los demás? (Los demás puede incluir a los agricultores/productores, los que transportan los alimentos, los abarroteros, aquellos que irán a la cama con hambre esta noche, etc.)
- ¿Considero la conexión entre mis hábitos alimenticios y el efecto que pueden tener sobre el medio ambiente? ¿Estoy cuidando de la creación de Dios cuando tomo decisiones sobre qué y cuánto comer?
- ¿Me tomo el tiempo de revisar qué tan saludables son los alimentos que como—tanto en calidad como cantidad—y lo que hacen para hacer mi cuerpo más o menos energético y sano?
- ¿Exploro la relación entre lo que como y mi manera de comer, y lo que comen y la manera de comer de las personas que tienen hambre?
- ¿Como conscientemente, prestando atención al don dado por Dios que es la comida natural y apreciando su textura, color, sabor y aspecto saludable?

VIVIR CON JUSTICIA INCLUYE TENER UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

HOJA

1 de 1

LA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

Concéntrate en expresar a qué se parece ser un adolescente en una relación correcta con los alimentos al comer para vivir, no vivir para comer. Haz un dibujo o toma una fotografía de una persona o grupo de personas que demuestran este valor.

LA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

Concéntrate en expresar a qué se parece ser un adolescente en una relación correcta con los alimentos al prestar atención a de dónde vienen nuestros alimentos y quién los lleva a nuestra mesa. Haz un dibujo o toma una fotografía de una persona o grupo de personas que demuestran este valor.

LA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

Concéntrate en expresar a qué se parece ser un adolescente en una relación correcta con los alimentos al ver cuánta comida compras, consumes y tiras. Piensa en cómo eso te afecta, y cómo afecta a los demás. Haz un dibujo o toma una fotografía de una persona o grupo de personas que demuestran este valor.

LA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

Concéntrate en expresar a qué se parece ser un adolescente en una relación correcta con los alimentos al hacer la conexión entre tus hábitos alimenticios y cómo afectan el medio ambiente (cuidado de la creación de Dios). Haz un dibujo o toma una fotografía de una persona o grupo de personas que demuestran este valor.

LA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

Concéntrate en expresar a qué se parece ser un adolescente en una relación correcta con los alimentos al ver lo saludable de tus alimentos—tanto calidad como cantidad—y lo que hacen para hacer tu cuerpo energético y saludable. Haz un dibujo o toma una fotografía de una persona o grupo de personas que demuestran este valor.

LA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

Concéntrate en expresar a qué se parece ser un adolescente en una relación correcta con los alimentos al considerar la relación entre qué y cómo comes, y qué y cómo comen las personas que tienen hambre. Haz un dibujo o toma una fotografía de una persona o grupo de personas que demuestran este valor.

LA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

Concéntrate en expresar a qué se parece ser un adolescente en una relación correcta con los alimentos al comer de manera consciente, prestando atención al don dado por Dios que es la comida natural, y apreciando el sabor, la textura y el color de tus alimentos. Haz un dibujo o toma una fotografía de una persona o grupo de personas que demuestran este valor.

7:10 P.M.
RECESO

7:20 P.M.
MELODRAMA:
LA FERIA DE
CIENCIAS,
UN "10" FÁCIL



¡ESTA ES UNA GRAN
OPORTUNIDAD PARA
LAS REDES SOCIALES!

1 de 2

AYUNO DE COMIDA
PARA LA FAMILIA
17

En un melodrama, sólo el narrador habla. El personaje sigue adelante y hace lo que dice el narrador. Los personajes en este melodrama usarán un letrero que identifica quiénes son. El público participará cuando el jefe de utilería sostenga letreros que indiquen que digan algo juntos. Al final, el personaje principal resumirá la historia.

OBJETIVOS:

- Ofrecer una manera alegre para que los participantes tracen el camino desde el campo a la mesa
- Ayudar a reconocer la complejidad involucrada en la alimentación de las personas
- Abrírles los ojos ante las posibles injusticias cuando se trata de la distribución de los alimentos

PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:

- Seleccionar de antemano alguien para ser el narrador. También, elegir a alguien para interpretar el personaje de Josh. Elegir individuos que pueden leer de manera expresiva y dramática. Darles una copia del guión antes del Ayuno de Comida.
- Mientras los participantes llegan para el Ayuno de Comida, solicitar voluntarios. Hacerles saber que no tendrán que decir nada. Explicar lo que es un melodrama. Ellos deben estar listos para entrar en el melodrama cuando escuchen su personaje anunciado, y deben usar o cargar su utilería y su gafete con su nombre.
- Ver la lista a continuación para hacer las tarjetas de apuntes del jefe de utilería en papel cartulina mediano. Simplemente escribe con marcador grueso cada frase o palabra en la lista en una cartulina separada.
- Hacer tarjetas con los nombres de cada personaje. Hacerlas un poco más grande de lo habitual para que puedan ser leídas por el público.
- Reunir con antelación la utilería que se enumera a continuación bajo **Personajes y utilería** y distribuirla a las personas que interpretan los personajes.
- La escena inicial se puede preparar como un salón de clases, con un escritorio y un par de sillas y una pizarra.

**TARJETAS DE APUNTES PARA EL JEFE DE UTILERÍA
UN "10" FÁCIL**

“¡SE ESTÁ PONIENDO COMPLICADO!”

“¡CREO QUE YA ENTENDÍ!”

“¡SUSPIRO!”

CLASE DE CIENCIAS

CASA

PARCELA

PLANTA PROCESADORA DE ALIMENTOS

EMPRESA DE ENVASADO Y VENTA DE ALIMENTOS

OFICINA DE WALL STREET EN IOWA SUPERMERCADO

NEGOCIO DE TACOS

LA CASA DE LA ABUELA

FERIA DE CIENCIAS

PERSONAJES Y UTILERÍA

- Narrador: guión y micrófono
- Jefe de utilería: letreros para sostener cada vez que se digan palabras clave
- Josh Keller: chaqueta o camisa deportiva
- Sr. Martínez, maestro de ciencias: suéter de punto o bata de laboratorio

foodfast.org

MELODRAMA: LA FERIA DE CIENCIAS, UN "10" FÁCIL



2 de 2

¡ESTA ES UNA GRAN
OPORTUNIDAD PARA
LAS REDES SOCIALES!

AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

18

- Sr. Weber, agricultor: overol
- Marco, representante de una compañía de semillas: portapapeles
- Srta. Nguyen, directora de una empresa procesadora de alimentos: portafolio
- Jim, gerente de envasado de alimentos: pila de recipientes de poliestireno extruido
- John Smith, representante de ventas de alimentos de Smith & Sons: tableta, carpetas de archivo
- Sr. Mousavi, Mousavi Chemical Company: teléfono
- Sr. Jones, controlador de precios de Wall Street: bolsa de dinero
- Sr. Wallace, propietario de supermercado: mandil
- Sarah, cajera de supermercado: chaleco
- Pedram, consumidor: bolso y bolsa de compras reutilizable
- Sr. Meléndez, propietario de un negocio de tacos: una toalla y botella de agua
- Sra. Keller, madre de Josh: suéter
- Abuela Keller, genio de enlatado y congelación: peluca gris

PROCESO:

- 1** Cuando es hora del melodrama, asegúrate de tener a todos los personajes frente al grupo—o, si hay lugar, a un lado. Diles que no aparezcan hasta que su personaje sea mencionado. Una vez que su parte haya terminado, deben regresar a su asiento.
- 2** Pedir al público guardar silencio y preparar el escenario para que comience el drama. Darles instrucciones de decir en voz alta lo que aparece en los letreros que el jefe de utilería estará sosteniendo durante el melodrama. Solicitar al jefe de utilería practicar con el público con uno o dos de los letreros.
- 3** Después de que se haya presentado el melodrama, hacer las siguientes preguntas para indagar acerca del melodrama.
 - El proceso de alimentos completo no siempre fue claro en este melodrama. ¿Qué crees que eso dice acerca de cómo nuestros alimentos son cultivados, producidos y distribuidos? ¿Qué factores hacen esto tan complicado?
 - Si la prioridad de los consumidores es que los alimentos sean, ante todo, baratos y fácil de conseguir, ¿cómo podría eso afectar la manera en que los alimentos son cultivados, producidos y puestos a disposición?
 - ¿De quién crees que es la responsabilidad de informarnos sobre lo que contienen nuestros alimentos y de dónde vienen? ¿Es nuestra responsabilidad averiguar, responsabilidad del productor hacerlo más claro, o ambos? ¿Por qué piensas eso?
 - Si es nuestra responsabilidad informar a nosotros mismos, ¿qué crees que necesitamos para estar mejor informados? No todos podemos hacer lo que hizo Josh; así que, ¿cómo podemos estar mejor informados?
 - ¿Cuáles son tus pensamientos sobre las ideas de la abuela? ¿Qué tan realista es esto en nuestras vidas, a menudo tan ocupadas? ¿Cómo podemos hacerlo más realista?
 - ¿Hay otras ideas o conclusiones de este melodrama? ¿Qué crees que esto dice sobre el concepto de una relación correcta con los alimentos?

MELODRAMA: LA FERIA DE CIENCIAS, UN “10” FÁCIL

HOJA

1 de 6

El narrador lee hasta la presentación de cierre de Josh.

Un estudiante de noveno grado llamado Josh elige un proyecto de ciencias que él cree será un “10” fácil. Él sólo tiene que rastrear lo que se necesita para llevar la comida del campo a la mesa. Él calcula que esto será sencillo. Él descubre rápidamente que es un asunto complicado y que tomará más tiempo de lo esperado. En el proceso, Josh tiene una epifanía sobre su relación con los alimentos.

Son las tres de la tarde del viernes, y Josh está en su clase de ciencias de noveno grado. *(el jefe de utilería sostiene un cartel que dice “CLASE DE CIENCIAS”)* Su maestro, el señor Marshall sostiene un frasco que contiene los temas para la feria de ciencias. El señor Marshall llama a Josh al frente de la clase y dice, “¡Pon la mano en el frasco y elige un tema para la feria de ciencias!” Josh vacila. Él vio lo que consiguieron sus compañeros: Física cuántica—enemigo o amigo; La tabla periódica—es elemental; La teoría de cuerdas según el Dr. Sheldon Cooper. Si los temas anteriores están cualquier cosa cerca de eso, él no va conseguir lo que realmente quiere: un tema para un “10” fácil. Él coloca su mano en el frasco y retira una pieza de papel...Del campo a la mesa: el recorrido de los alimentos. “¡Sí!” exclama. *“Es (el jefe de utilería sostiene el letrero) «un 10 fácil»”.*

Josh camina a casa desde la escuela, decidido a comenzar el proyecto de inmediato para que pueda terminar esta noche ¡y tener el fin de semana para hacer lo que quiera! Él sonrío de manera pícaro mientras piensa (el jefe de utilería sostiene el letrero) “Un 10 fácil”

Él pasa la tienda de comestibles Wallace *(el jefe de utilería sostiene el letrero que dice, “SUPERMERCADO”)* en camino a casa, por lo que se detiene ahí para hacer algunas preguntas como, “¿Este es el inicio del recorrido de los alimentos?” Josh entra a la tienda y ve al señor Wallace. El señor Wallace lo saluda y le da la mano. Josh le dice acerca de su proyecto y le pregunta si este es el lugar para comenzar. El señor Wallace se ríe a carcajadas. Es el tipo de risa que llena toda la habitación. Cuando termina, él dice, “No puedes comenzar aquí, Josh. Yo estoy cerca al final del recorrido de tus alimentos. Basta con echar un vistazo a tu alrededor—las cosas están empacadas y listas para vender. Incluso los artículos frescos han recorrido una larga distancia para llegar hasta aquí. Las manzanas que ves no son de la huerta en el camino, ni la leche, ni la mantequilla o el pan. Estas vienen de dondequiera que mi proveedor opta por comprar las manzanas. Estarías mejor comenzando en la parcela. Sarah, la cajera del supermercado, sonrío a Josh y le dice que espera que obtenga *(el jefe de utilería sostiene el letrero) “UN 10 FÁCIL”.*

Josh comienza a bombear su puño, saboreando la idea de *(el jefe de utilería sostiene el letrero) “UN 10 FÁCIL”.* Su siguiente parada es la parcela del señor Weber. El señor Weber resulta ser un amigo de la familia.

Cuando Josh llega a casa, *(el jefe de utilería sostiene el letrero que dice “CASA”)* le grita a su mamá: “¡Mamá! ¿Me puedes llevar a la parcela de los Weber? Tengo un proyecto que hacer.”

La mamá de Josh sube del sótano con libros en las manos, sacudiendo el polvo de sus brazos y piernas. Ella dice, “Sí, Josh, te puedo llevar con los Weber, pero ¿por qué? Siempre te has quejado de cómo huele a vacas y gallinas. De hecho, ¡yo estaba preocupada que tú realmente nunca superaste el haberte perdido en el laberinto de maíz el verano pasado!”

MELODRAMA: LA FERIA DE CIENCIAS, UN "10" FÁCIL

HOJA

2 de 6

"Mamá, no me perdí, simplemente me di la vuelta", dice Josh. Mamá se ríe y dice, "Dile eso al niño de 5 años que te encontró llorando de miedo como a 3 metros (10 pies) de distancia de la salida." Josh sonríe avergonzado recordando ese horrible, terrible laberinto del cual pensó que nunca podría escapar. Mamá continúa, "Bueno, de todos modos, vamos antes de que tenga que tener la cena lista en la mesa."

Cuando el coche se aproxima a la parcela de los Weber (*el jefe de utilería sostiene el letrero que dice, "PARCELA"*), Josh puede ver que ya hay algunos coches en la entrada y el señor Weber parece enojado. Lo único que Josh puede hacer es (*el jefe de utilería sostiene el letrero*) "suspiro". Esto podría tomar más tiempo de lo que esperaba.

Josh se baja del coche y ve que hay alguien de una compañía de semillas; su gafete dice "Marco". Josh escucha a Marco decirle al señor Weber que él (el señor Weber) no puede utilizar las mismas semillas que el año pasado, aunque le hayan sobrado. Mientras el señor Weber está comprometido a utilizar las semillas de la empresa, no entiende por qué no puede utilizar las semillas sobrantes o semillas obtenidas de las cosechas del año pasado. Josh escucha disimuladamente y escucha a Marco estipular algo acerca de un contrato que el señor Weber firmó.

Marco dice, "Estas semillas son más fuertes y más resistentes contra insectos, virus y el clima. ¡El propio Hombre Araña no es rival para este súper maíz! El poder absoluto de este maíz tendrá a los cuervos temblorosos en sus garras. Estas son las semillas disponibles este año y esto es lo que tiene que usar." El señor Weber deja escapar un frustrado (*el jefe de utilería sostiene el letrero*) "suspiro".

Josh, cansado de esperar, decide interrumpir la fiesta. Dice un poco muy fuerte, "¡Hey, señor Weber! Tengo un proyecto de la escuela y tengo algunas preguntas que me gustaría hacerle. ¡Tal vez el caballero de las semillas puede ayudar también! Entonces," pregunta Josh, "¿cuál es el primer paso para llevar buenos alimentos desde el campo hasta la mesa?"

El señor Weber responde, "Bueno, hijo, me encantaría llevar un poco de maíz local a tu mesa—maíz bueno y delicioso de Iowa. Mira a tu alrededor: el maíz que ves no es el maíz que tendrás en tu mesa, hijo. El maíz que vas a comer esta noche en la cena muy probablemente proviene de México." El señor Weber deja escapar otro triste tipo de (*el jefe de utilería sostiene el letrero*) "suspiro".

Josh le hace a Marco de la compañía de semillas algunas preguntas como, "¿A dónde irá el maíz del señor Weber? Y ¿Por qué lo llamas súper maíz?" Y por último, "¿Es realmente incluso maíz?"

Marco dice, "Bueno, si el señor Weber utiliza nuestras semillas, nos aseguramos que encuentre un mercado. Nuestra compañía trabaja con empresas químicas para asegurar que el maíz sea fuerte, que pueda resistir las enfermedades, la sequía, insectos y mucho más. ¡Es bastante resistente! Y será procesado para todo tipo de productos." Josh parece intrigado pero se da cuenta que (*el jefe de utilería levanta el letrero*) "Se está poniendo complicado."

Marco continúa, "Claro que es maíz. Es sólo diferente del tipo de maíz que el agricultor Weber había estado cultivando. Cuando los agricultores compran nuestra semilla patentada, ellos firman un acuerdo que no van a guardar y replantar semillas producidas a partir de la semilla que nos compran a nosotros y que van a utilizar las semillas nuevas y mejoradas que hacemos cada año. Y vamos a seguir trabajando para cambiar las semillas cada año, creando aún mayores súper semillas para nuestro súper maíz. Y este maíz será utilizado para todo tipo de cosas increíbles...no sólo los alimentos en tu mesa."

Josh dice (*el jefe de utilería levanta el letrero*), "¡Se está poniendo complicado!"

Marco toma su teléfono celular y llama a un colega en la empresa química, el señor Mousavi. Él le pasa el teléfono a Josh. "Aquí está chico. Habla con mi colega, el señor Mousavi. Este señor sabe todo acerca de nuestra comida."

MELODRAMA: LA FERIA DE CIENCIAS, UN "10" FÁCIL

HOJA

3 de 6

"Hola. ¡El señor Mousavi aquí, de Mousavi Chemicals! He oído que quieres saber cómo trabajamos con los agricultores. Bueno, hacemos químicos que ayudan a los agricultores a cultivar más cosechas, y criar animales más grandes que pueden producir más." Josh pregunta, "¿Estos químicos dañan los seres vivos?" Una pausa... después el señor Mousavi responde, "Bueno, somos fieles a nuestro lema: «Creecemos más grande y mejor para ti.» Todo es cuestión de progreso, ya sabes. ¡Y nos aseguramos que los agricultores utilizan nuestras semillas!" Josh responde, "Hmmm. Suena como que todo podría tratarse de ganancias." Otra pausa del señor Mousavi, que finalmente replica, "¿El dinero, dices tú? ¿Se trata de dinero? Bueno, ¡nosotros no queremos poner eso en nuestro lema!"

Josh cuelga el teléfono y (*el jefe de utilería levanta el letrero*) "suspiro" y dice de nuevo (*el jefe de utilería levanta el letrero*), "¡Se está poniendo complicado!"

Antes de irse, le pregunta a Marco y al señor Weber con quién debe hablar ahora. Ambos sugieren que hable con la señorita Nguyen, directora de una compañía procesadora de alimentos; Jim, un gerente de envasado de alimentos; y John Smith, un representante de ventas de alimentos. "Eso podría conseguirte un poco más de información." El señor Weber y Marco dicen adiós.

Así que Josh se va a entrevistar a estas personas. Este proyecto se ha convertido en mucho más trabajo de lo que esperaba. Por ahora, parece que la parcela del señor Weber no es de donde provienen sus alimentos. Puede ser que necesite otra visita al supermercado también.

Sabiendo que no va a terminar durante bastante tiempo, Josh (*el jefe de utilería levanta el letrero*) "suspiro". Él y su mamá se suben al auto y se marchan.

Primera parada: un planta procesadora de alimentos local (*el jefe de utilería levanta el letrero que dice, "PLANTA PROCESADORA DE ALIMENTOS"*) Josh entra en el edificio grande de lujo y pregunta por la señorita Nguyen en el mostrador de la recepción. La señorita Nguyen, al parecer, es una persona bastante importante aquí. Ella lo sabe todo.

La señorita Nguyen invita a Josh a su oficina y le ofrece una silla. Hay todo tipo de refrigerios en su oficina, y se ven bastante bien ya que él aún no ha cenado. Hay frituras de maíz, caramelos de maíz, unas cajas pequeñas de hojuelas de maíz y un poco de palomitas de maíz con sabor a caramelo. Ella le ofrece los refrigerios, y él sin pensar toma unas frituras de maíz y abre la bolsa.

La señorita Nguyen le pregunta en qué le puede ayudar, y él dice, "Me gustaría saber qué tipo de cosas hace una compañía procesadora de alimentos con el maíz de las parcelas locales." Sus ojos se iluminaron y se emociona mucho. "¡Basta con mirar a tu alrededor, Josh!" Hacemos todo tipo de cosas con el maíz, como los refrigerios que ves aquí. Pero también hacemos jarabe de maíz, harina y mezclas para preparar pastel—vendemos algunos de nuestros productos a otras empresas que hacen millones de otras cosas también, algunas de las cuales son comestibles." Se ríe como si se suponía que era una broma, pero Josh no está seguro que realmente lo es.

"Así que básicamente deseas que a los cultivos de maíz les vaya bien para hacer muchos productos que difícilmente se asemejan al maíz y que se encuentran bastante lejos del estado natural del maíz, como cuando está en la mazorca, ¿verdad?"

"Eso es correcto," dice la señorita Nguyen. Le molesta a Josh que ella diga esto tan a la ligera.

Josh sale, dejando atrás los caramelos de maíz y otras cosas que normalmente le encantan. Deja escapar un largo (*el jefe de utilería levanta el letrero*) "suspiro".

Después, él va con el envasador de alimentos y la compañía de ventas. Suena muy aburrido, y se pregunta qué tienen que ver con llevar alimentos a su mesa.

Josh y su madre suben al coche y aceleran. Llegan a la empresa de envasado de alimentos y la compañía de ventas (*el jefe de utilería sostiene el letrero que dice: "COMPAÑÍA DE*

MELODRAMA: LA FERIA DE CIENCIAS, UN “10” FÁCIL

HOJA

4 de 6

ENVASADO Y VENTA DE ALIMENTOS”). Por casualidad ambas están en el mismo gran rascacielos en el centro de la ciudad.

Josh pregunta en el mostrador principal si puede hablar con alguien acerca de su proyecto de ciencias. Ese es el secreto para entrar sin una cita. ¿Quién no adora a un lindo estudiante de primer año con un proyecto de ciencias?

Josh se encuentra en un especie de almacén, a la espera de hablar con Jim, el experto en el envasado de alimentos. Tiene sus preguntas listas.

Jim dice: “Hola, ¿qué puedo hacer por ti?” Josh lee de su lista de preguntas. “¿Cuándo recibe usted los alimentos para ser envasados? ¿Los alimentos vienen directo de la parcela? ¿El envasado es en algún momento perjudicial para los alimentos? ¿El envasado eleva el precio? ¿La comida es la misma comida, pero puesta en diferentes paquetes para diferentes empresas?”

“¡Estoy sorprendido de lo bueno que son estas preguntas, joven!”, dice Jim. “Yo puedo responder a estas de manera bastante eficiente: bastante rápido; no; sí; sí; no. ¿Alguna otra pregunta?” Josh se ve un tanto sorprendido por su honestidad.

Josh luego dice, “Sólo tengo una más. Así que, si algo del envasado es perjudicial para los alimentos, el medio ambiente o las personas, ¿no hay otra manera de hacer esto?”

Jim sólo sonríe. “La mayoría de la gente no quiere que el costo de sus alimentos se eleve—por lo que toman algunos riesgos aquí y allá. ¿La lata que contiene tus judías verdes realmente te perjudica? ¿El plástico en que están envueltos tus pepinos en realidad deja residuos en ellos que pueden hacer que te enfermes?”

Las pruebas que hacemos no son concluyentes. Pero la gente quiere su comida de inmediato y quiere que los alimentos se vean bien y que se mantengan lo más fresco posible. Si existe la demanda, nosotros estamos aquí para cumplir la demanda. Por otro lado, la gente también quiere mantener los precios bajos. El plástico es barato y también lo son las latas de aluminio; así que usamos esos para envasar. Es un riesgo que la gente está dispuesta a tomar para mantener un poco de verde en sus bolsillos. Después de todo, se obtiene lo que se paga. Oye chico—¿De verdad crees que alguien se preocupa por esto? Bueno, ¡me tengo que ir! Espero que tu proyecto de ciencias funcione.”

Josh, pensando que (el jefe de utilería sostiene el letrero) “se está poniendo complicado”, encuentra el camino a la oficina de ventas de alimentos y se sorprende al ver televisores pasando comerciales y carteles, anuncios e imágenes de personas famosas colgados por todas partes. Esta podría ser una parada interesante.

Josh conoce a John Smith, que dice que sólo tiene un minuto porque él se reunirá con una famosa estrella de televisión cuyo nombre él no puede mencionar. ¡La estrella pronto estará firmando como el nuevo portavoz de frituras de maíz! Josh desea poder haber llegado tan sólo 5 minutos más tarde—él podría haber conocido a alguien famoso y conseguido ayuda con su proyecto de ciencias. ¡Eso hubiera sido asombroso!

Josh tiene sus preguntas listas. “Señor Smith, sólo necesito un par de preguntas contestadas. ¿Es su publicidad de fiar? ¿Los actores y personajes famosos realmente consumen sus productos? Y, por último, ¿saben qué y qué no hay en ellos?”

“Bueno, Josh, la publicidad y las ventas son un poco como el humo y los espejos. Necesitamos vender un producto,” dice el señor Smith. “A ti te interesa el maíz, ¿verdad? Bueno, nosotros trabajamos para empresas que quieren vender el maíz y todas las cosas hechas con maíz. A la gente le gusta pensar que las cosas son frescas y reales. Si algo no tiene vitaminas o nutrientes en ella después de ser procesado, sólo hay que poner un poco de vuelta—no es tan difícil. En cuanto a los portavoces realmente utilizando nuestros productos o comerlos—no puedo decir con seguridad. Por supuesto, nosotros manejamos un montón de letra pequeña. Hora de terminar por hoy, Josh. ¡Tal vez tú puedas venir cuando hagamos un comercial y conocer a alguien famoso! Tal vez también podrías querer preguntarle al señor Jones, nuestro financiero, sobre este proyecto.”

MELODRAMA: LA FERIA DE CIENCIAS, UN “10” FÁCIL

HOJA

5 de 6

Es un poco demasiado para Josh, por lo que (*el jefe de utilería sostiene el letrero*) “suspiro” y (*el jefe de utilería sostiene el letrero*) “suspiro”, y (*el jefe de utilería sostiene el letrero*) “suspiro” y dice (*el jefe de utilería sostiene el letrero*), “¡Esto se está poniendo complicado!” Sin embargo, se da cuenta de que, aunque al principio él quería (*el jefe de utilería sostiene el letrero*) un “10 fácil”, se ha vuelto bastante preocupado acerca de la industria de los alimentos. Empieza a sentir como si quisiera hacer una diferencia.

Sólo un par de paradas más para este supuesto proyecto rápido. Una de las últimas paradas es el financiero de Wall Street, el señor Jones. Luego, es salir a conseguir algo de comida rápida con su mamá y, por último, una visita rápida prometida con la abuela.

Josh se pregunta: “¿Quién es este tipo Jones que trabaja para Wall Street y por qué está trabajando en Iowa y no en la ciudad de Nueva York? ¿Qué tiene que ver con el maíz?” El siguiente edificio en el que Josh y su mamá se detienen se ve bastante viejo y elegante (*el jefe de utilería sostiene el letrero que dice, “OFICINA DE WALL STREET EN IOWA”*). Él salta del coche y corre tan rápido como puede mientras alguien se va y el guardia de seguridad está a punto de cerrar. Se está haciendo tarde, y es viernes, pero Josh quiere resolver esto. Él le pregunta al hombre en la puerta si es el señor Jones. “Sí, soy el Sr. Jones—listo para llegar a casa y empezar mi fin de semana. Hay algunos juegos de fútbol para ver, y nietos con quienes jugar. ¿Qué necesitas?” Josh le dice acerca de su proyecto de ciencias, y el señor Jones dice que va a responder a dos preguntas—y sólo dos.

Josh las tiene listas. “¿Cómo gana dinero de los agricultores y sus cultivos? ¿De qué manera el agricultor gana dinero de sus cultivos?”

El señor Jones piensa por un minuto. Él dice: “Yo gano dinero tomando los productos y colocándolos por ahí para que la gente los pueda comprar. A veces, se han hecho para ser más ostentosos y llamativos; otras veces es sólo el maíz crudo. Sabemos lo que va a pagar la gente, por lo que mantenemos las cosas estables—el dinero se tiene que ganar por mucha gente. Decidimos el costo del maíz haciendo nuestra investigación sobre las compañías, el clima, las técnicas de cultivo, las compañías de semillas y empresas de procesamiento. ¡Escucha niño! ¿Realmente crees que la gente se preocupa tanto por esto? A nadie le gusta conocer el lado oscuro de las cosas—lo que quieren es su caja de palomitas de maíz, sus patatas fritas y salsa o sus deliciosos caramelos de maíz en la Noche de Brujas. Nosotros vendemos la idea de ingredientes frescos de la parcela—nos hace sentir mucho mejor. Que tengas un buen fin de semana”

Josh (*el jefe de utilería sostiene el letrero*) “suspiro” y dice (*el jefe de utilería sostiene el letrero*), “Creo que ya entendí.”

Josh vuelve al coche y está muy feliz de que su madre le ha pedido un burrito y tamales. ¡Después de tanto alboroto, él siente bastante apetito! La mamá de Josh se detiene en el negocio de tacos Meléndez (*el jefe de utilería sostiene el letrero que dice: “NEGOCIO DE TACOS”*), y él corre a recoger y pagar por la orden.

El señor Meléndez está en la caja registradora, ya esperando con su orden. Josh decide hacer algunas preguntas mientras el señor Meléndez está cobrando. “Señor Meléndez, cuando compra los alimentos para su restaurante, ¿de dónde vienen?” “Yo ordeno de un gran almacén,” le dice el señor Meléndez. “Me los traen a diario tan frescos como sea posible. ¿Por qué lo preguntas?”

Josh dice: “Bueno, estoy trabajando en este proyecto de ciencias acerca de cómo llevar los alimentos del campo a la mesa, y me estaba preguntando si algo vino de las parcelas locales.” Pero el señor Meléndez dice: “No, es demasiado caro hacer eso y tarda demasiado tiempo. Necesito ganar dinero también. Así que si yo compro de estas grandes empresas por menos, puedo mantener mis costos bajos y tú puedes conseguir el burrito que tanto amas a un precio razonable—o no voy a verte de nuevo, ¿cierto?”

“Cierto,” dice Josh.

MELODRAMA: LA FERIA DE CIENCIAS, UN “10” FÁCIL

HOJA

6 de 6

Josh y su mamá llevan la cena a casa de su abuela (*el jefe de utilería sostiene el letrero que dice: “LA CASA DE LA ABUELA”*). Cuando llegan a la cocina huele algo increíble. “¿Qué está cocinando, Abuela?” Ella dice, “Acabo de enlatar un poco de salsa y salsa de espagueti hoy— los tomates estaban listos y yo tenía tiempo.”

Se sientan a cenar y la abuela abre uno de sus nuevos frascos de salsa. ¡Es una obra maestra increíble! Su salsa tiene tomates de jardín, cebollas, frijoles negros y maíz, junto con algunas especias secretas. ¡Abuela realmente debería envasarla y venderla!

Josh decide hacer algunas preguntas a la Abuela acerca de su jardín y el enlatado, entre bocado y bocado de su burrito, ¡por supuesto! “Abuela, ¿por qué gasta tiempo en esto? Es mucho trabajo para usted, y usted podría comprar bastante barato en la tienda.”

Abuela dice: “Me gusta saber lo que estoy comiendo. Sé de dónde provienen todos los ingredientes y cómo fueron atendidos. Yo sé cómo fueron enlatados o congelados, y estoy bastante segura de que son tan frescos y saludables, como pueden ser. Es por eso que lo hago. Eso, y también me gusta ver que disfrutes de las cosas que vienen desde el jardín a la mesa.”

Después de terminar con la Abuela, Josh y su madre regresan a casa. Este proyecto de ciencias es muy intenso, así que empieza de inmediato. Él trabaja por un par de horas, y mientras Josh termina la última diapositiva de PowerPoint, dice (*el jefe de utilería sostiene el letrero*): “¡Creo que ya entendí!”

(*Los narradores preparan la escena.*) ¡Ahora avanza una semana más tarde! Estamos en la feria de ciencias (*el jefe de utilería sostiene el letrero que dice, “FERIA DE CIENCIAS”*) y Josh está haciendo un resumen de lo que significa llevar tu comida del campo a la mesa.

Josh dice, (*El narrador debe ahora ceder la palabra a la persona que interpreta el personaje de Josh, que lee en voz alta.*) “Como pueden ver, esto no es tan simple como ir a la parcela del señor Wallace y conseguir mi maíz en la mazorca. Es mucho más complicado que eso. De hecho, me detuve en la tienda esta mañana para comprar un poco de maíz para traer hoy. Mientras estuve ahí, me encontré con Pedram, de la clase; su proyecto es sobre los tomates hidropónicos que son geniales. Pero, al igual que el maíz que tengo aquí, vinieron de muy lejos. Ellos viajaron en camión y tren, que cuestan dinero. Luego fueron llevados al almacén, y finalmente fueron distribuidos a las tiendas y restaurantes. Eso ni siquiera incluye todas las otras personas que conocemos que participan en este maíz, o aquellos tomates, que añaden cosas a los cultivos o toman cosas de ellos basado en el dinero.

¡Es una locura! Todo el mundo quiere una “mordida” del maíz. Lo único que les preocupa es lo que pueden obtener del maíz al ser parte de su recorrido del campo a la mesa. Lo que es realmente triste de todo esto es que sería más saludable para nosotros, y menos caro—y mucho mejor para el señor Wallace—si sólo condujéramos a su parcela y escogieramos sus mejores mazorcas de maíz o tomates increíbles. En su lugar, enviamos productos agrícolas de un lado para otro y una vez que vuelven a nosotros, han sido procesados para verse como el maíz o transformados para parecer un tomate, pero no lo son. Es una versión abaratada de sí mismo. Las buenas cualidades de los cultivos se han ensuciado y se les han puesto aditivos nocivos. ¡Parece bastante loco!

Lo que he aprendido de hacer este proyecto es que este es un sistema loco, absurdo que fue creado antes de nuestro tiempo—y sin embargo tú y yo lo mantenemos en marcha por las decisiones que tomamos. Sí, puede crecer en la parcela, pero nuestra comida sin duda no tiene un viaje sencillo del campo a la mesa. Tiene muchos vuelos de conexión que nos deben preocupar; por desgracia, nuestra sociedad se ha vuelto más centrada en el “verde” que ganamos que de lo verde que comemos.”

(*El narrador lee.*) Fin.

(*El jefe de utilería sostiene el letrero.*) “Suspiro.”

OBJETIVOS:

- Ayudar a los participantes a dar un paso atrás y estar conscientes de las vistas, los sonidos, el olor y el sabor de los alimentos que consumen
- Proporcionar de forma creativa un poco de nutrición para ayudar a los jóvenes durante su ayuno

PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:

- Una naranja para cada participante
- Servilletas de papel
- Música meditativa suave programada en un iPod u otro dispositivo
- Recipiente para el abono o bolsa de reciclaje

PROCESO:

- 1** Bajar las luces o encender una vela. Invitar a los participantes a buscar un lugar donde tengan un poco de espacio para sí mismos, pero aún puedan ver y escuchar lo que está sucediendo.
- 2** Dar a cada participante una naranja, un par de toallas de papel y comenzar.

La mayoría de nosotros comemos nuestras comidas en un apuro. Podemos tomar un pan tostado o cereal por la mañana, pasar por un auto-servicio en el camino a la escuela o el trabajo, o tomar un café o bebida energética. El almuerzo puede consistir en comida rápida, un almuerzo escolar o un aperitivo. La cena podría ser también para llevar, dependiendo de nuestros planes después de clases—entrenamiento, juegos, competencias, conciertos o trabajo.

La actividad que estamos a punto de realizar es acerca de la alimentación consciente. Es una práctica espiritual que nos ayuda a conectarnos con las cosas maravillosas que podemos comer. Elegimos una naranja para ti porque las naranjas son bastante increíbles. Así que pongámonos conscientes.

- » *Tomar la naranja en tus manos y observar su textura, color y forma.*
- » *Ahora cierra los ojos e imagina donde comenzó esta naranja. ¿Puedes sentir el calor del sol, el olor de las flores de los árboles en los bosques? ¿Puedes ver los árboles cargados de frutos?*
- » *Hacer rodar la naranja hacia atrás y hacia adelante sobre la toalla de papel y luego levántala a tu nariz y huele su fragancia.*
- » *Abrir los ojos, y comenzar a retirar la cáscara de la naranja, pieza por pieza. Observar cómo la naranja está formada. Una vez que retires la cáscara, olerla de nuevo. ¿Es más fuerte? ¿Más dulce?*
- » *Separar algunos gajos y observar más de cerca uno de ellos. ¿Qué ves? ¿Cuál es la estructura interna de la naranja?*
- » *Cerrar los ojos de nuevo, tomar uno de los gajos y morderlo. ¿Cómo se siente en tu boca? ¿Qué es lo que saboreas?*
- » *Masticar la naranja lentamente, y pensar en todas las partes de la naranja que saboreas.*
- » *Disfrutar el resto de los gajos, haciendo lo mismo con cada uno, manteniendo los ojos cerrados. Mientras masticas, imaginar que esta es la última naranja en la tierra y que es toda tuya.*

- 3** Una vez que todos estén a punto de terminar, invítalos a abrir los ojos. Hacer las siguientes preguntas:
 1. ¿Cómo se sintió comer la naranja de esta manera?
 2. ¿Qué sería diferente para ti si comieras la comida de esta manera más a menudo?
 3. ¿Con qué frecuencia comes porque tienes hambre?
 4. ¿Qué cantidad de lo que comes no es realmente acerca de tener hambre?
 5. Si esta naranja fuera realmente la última en la tierra y tuvieras que evitar que el recuerdo de ella se pierda en el mundo, ¿cómo describirías la experiencia?
 6. ¿Cómo podemos nosotros, como familia, practicar el consumo consciente en torno a nuestras comidas juntos?
- 4** Cuando se concluye la discusión, hacer que los participantes desechen las cáscaras en un cesto para composta o una bolsa para reciclaje para que alguien pueda llevarlas a casa para el compostaje. Tomar un descanso para que todos se laven las manos.

8:10 P.M.
CAMBIANDO
NUESTRA
RELACIÓN CON
LOS ALIMENTOS

PASOS DE
ACCIÓN

1 de 2

AYUNO DE COMIDA
PARA LA FAMILIA

27

OBJETIVOS:

- Ayudar a los participantes a darse cuenta de que pueden desarrollar una mejor relación con los alimentos
- Desafiarlos a comprometerse a acciones específicas que ayudan a reducir el hambre en el mundo

PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:

- Copias del folleto “*Recursos, ideas, inspiración*,” uno para cada participante
- Una nota post-it por participante
- Bolígrafos, uno por cada dos participantes
- Proyector LCD y altavoces
- Computadora
- Elegir 1-2 de los videos de CRS del DVD que puedes ordenar a través del sitio en internet de Ayuno de Comida de CRS. (También puedes visitar el canal de YouTube de CRS para los videos más recientes sobre los programas de agricultura y alimentación de CRS: <https://www.youtube.com/user/CatholicRelief>) (en inglés).

PROCESO:

1 Comenzar esta sesión con lo siguiente:

Hemos estado hablando acerca de nuestra relación correcta con los alimentos. Al inicio de la sesión, mencioné que este programa es desarrollado por Catholic Relief Services. CRS es la agencia oficial de la Iglesia Católica en los Estados Unidos para la ayuda humanitaria internacional y el desarrollo. Eso significa que ayuda a las personas que viven en las situaciones más vulnerables alrededor del mundo. De hecho, CRS ayuda a las personas a vivir en una buena relación con los demás, con los alimentos que cultivan, y con toda la creación de Dios. Vamos a a ver.

Mostrar el(los) videoclip(s) que has seleccionado. Después de verlos, invitar a los participantes a compartir cómo ven a CRS ayudando a las personas a vivir en una relación correcta.

2 Continuar con lo siguiente:

Vamos a explorar cómo podemos crear una relación correcta con los alimentos. Si bien esta idea todavía puede ser nueva para nosotros, y tal vez su calidad contracultural parece desalentadora, poner algo en práctica nos ayuda a pensar más profundamente acerca de un nuevo concepto. En otras palabras, al actuar sobre algo, nos encontramos viviendo en una nueva forma de pensar. Tratando de actuar sobre esta idea de la relación correcta con los alimentos nos ayuda a considerar nuestra salud, nuestro impacto en el medio ambiente, y nuestra conexión con otras personas alrededor del mundo. Antes de que te des cuenta, eso afecta otros comportamientos y pensamientos. Incluso, ¡podemos llegar a darnos cuenta que el disciplinado en efecto desafía nuestro enfoque a comer!

¡Imagínate, también, cuando hacemos este cambio juntos! Una cosa de ti (apuntar a uno de los participantes), otra de ti (apuntar a otro participante) y otra de ustedes tres (apuntar a tres personas) puede repercutir seriamente en la forma en que nuestra sociedad se relaciona con los alimentos—y con los que no tienen alimentos.

A veces no somos capaces de actuar para hacer nuestro mundo más justo, porque estamos demasiado ocupados con otras cosas. Pero a veces es porque honestamente no sabemos qué hacer. Así que durante los próximos 20 minutos, vamos a darte tiempo para explorar algunas de las opciones que están disponibles para ti. Vas a trabajar en esto dentro de tu familia, así que piensa en cómo pueden actuar como una unidad familiar.

CAMBIANDO NUESTRA RELACIÓN CON LOS ALIMENTOS

PASOS DE ACCIÓN

2 de 2

Tomar el folleto “Recursos, ideas, inspiración”, revísalo, encerrando las ideas que te intrigan o interesan. Añade tus propias ideas al final de la lista. Luego regresa a los encerrados, y redúcelos a tres. Date una fecha límite—escríbela—para llevar a cabo cada acción. En tu nota post-it, escribe el nombre de tu familia, los tres números que encerraste con un círculo y la fecha que elegiste para su realización. Tendrás unos 7 minutos para hacer esto.

- 3 Reproducir música reflexiva mientras los participantes trabajan sobre el folleto. Después de 10 minutos, llamar su atención de nuevo a ti y continuar.

Ahora encuentra otra familia.

Concédeles un minuto para que formen pareja con otra persona. Luego continuar.

Comparte tus metas con tu compañero. Pídele firmar sus iniciales al lado de cada una de tus tres metas. ¡Dale a tu compañero la nota post-it y pídele reportarse contigo en cada fecha para ver si completaste tu acción! Recuerda que el Papa Francisco dijo que para ser fiel—ser un verdadero discípulo de Jesús—necesitas salir. Necesitas ¡ACTUAR!

Entérate. Mantente informado sobre lo que está sucediendo en el mundo. Conoce lo que la Iglesia está haciendo en el mundo actual y participa.

Catholic Relief Services sugiere un marco para la creación de un mundo en el que nadie tendrá hambre jamás, y donde la injusticia se encontrará sólo en los libros de historia. Las cuatro formas de lograr una relación correcta con los alimentos, un mundo de alimentos JUSTOS, incluye orar, aprender, actuar y dar. Estas son algunas maneras que puedes hacer una diferencia en nuestro mundo actual.

Orar

1. Leer los pasajes de la Sagrada Escritura que hablan acerca de los alimentos—¡hay muchos!
2. Crear un ejercicio de oración para tu parroquia centrado en los alimentos, el ayuno y los que padecen hambre. ¡Ofrécelo durante la Cuaresma o en el Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre)!
3. Crear tus propias oraciones antes de los alimentos y bendiciones, recordando siempre orar por todos aquellos que padecen hambre, por todos los que ayudaron a llevar la comida a nuestras mesas y por todos los que toman decisiones sobre las políticas alimentarias.

Aprender

4. Evaluar tus propios hábitos de consumo, incluyendo la cantidad de comida que desperdicias.
5. Evaluar los hábitos de consumo de tu familia.
6. Aprender acerca de la nutrición.
7. Visitar los bancos de alimentos locales o comedores de beneficencia para ser voluntario y aprender cuáles son las necesidades de tu comunidad.
8. Entrevistar a las personas de la tercera edad en tu parroquia o comunidad y preguntarles cómo el concepto de los alimentos ha cambiado a lo largo de su vida, y sus pensamientos sobre el tema.
9. Cuando eliges un restaurante, preguntar si compra los alimentos a nivel local. Preguntar si ofrece alimentos de comercio justo u orgánicos y explicar por qué es importante para ti.
10. Averiguar si hay alguna parcela o proyecto de agricultura apoyada por la comunidad (CSA, por su sigla en inglés) cercano para visitar. Explora las oportunidades del voluntariado.
11. Aprender más acerca de la campaña *Una sola familia humana, alimentos para todos* para acabar con el hambre para el año 2025. Esta campaña fue iniciada por el Papa Francisco y tiene muchas herramientas de aprendizaje que se pueden utilizar para educar a ti mismo y a los demás. Visita <http://food.caritas.org> (en inglés).

Actuar

12. Realizar cambios en tu estilo de vida que reflejan una mayor comprensión de los alimentos, la nutrición, las necesidades en el mundo directamente relacionadas con los alimentos, la producción de alimentos y la seguridad alimentaria.
13. Organizar una discusión familiar sobre cómo puedes participar en el movimiento “del campo a la mesa”, comprar alimentos de comercio justo y orgánicos, y apoyar a nuestros hermanos y hermanas que padecen hambre.
14. En vez de salir a comer varias veces a la semana, aprender a preparar algunas comidas realmente buenas con ingredientes de producción local. Invitar a amigos a unirse a ti.
15. Ser anfitrión de una cena progresiva o de jueves retro con un menú de los años 50, 60 o 70.

16. Pedir para llevar unas cuantas veces por semana.
17. Cuidar de tu cuerpo.
18. Encontrar un ejercicio que te gusta y hacer un hábito de hacerlo tres o cuatro veces por semana.
19. Reunir amigos de la escuela o tu parroquia y hacer bolsas de comida adicionales para las personas que comen en los comedores de beneficencia locales o del Salvation Army (Ejército de Salvación) para que puedan llevarlas al trabajo. Tomar un refrigerio más tarde o compartir con alguien que tiene hambre. (Asegúrate de notificar a la agencia antes de tiempo para asegurar que esto será útil y para conseguir una fecha que funcione para ellos.)
20. Preparar una comida para un vecino, para alguien confinado en su hogar, o para padres primerizos.
21. Construir un pequeño jardín elevado o jardín de macetas para que tengas productos frescos.
22. Conviértete en un panadero realmente bueno—compartir tus creaciones con los necesitados.
23. Probar suerte en hacer pasta o algo más que te pueda gustar casero.
24. Cuando cenes fuera, pedir al camarero no traer una pajita de plástico para el agua.
25. Investigar tu origen étnico y encontrar algunas recetas que reflejan tu cultura—y pruébalas.
26. Practicar el comer conscientemente durante una semana—e intentarlo con tu fruta o verdura favorita.
27. Comer alimentos cultivados localmente durante una semana, y abstenerse de cualquier alimento que esté fuera de temporada.
28. Prestar atención a las propuestas de ley ante la legislatura estatal o nacional que se ocupan de la ayuda a los que padecen hambre, el apoyo a los pequeños agricultores o la nutrición. Enviar por correo electrónico a tus representantes tu perspectiva de fe.

Dar

1. Observar el presupuesto de alimentos de tu familia y las cuentas. Averiguar cómo se gasta tu dinero. Trabajar para hacer que refleje una manera más justa para comer y compartir con los demás.
2. Dejar el agua embotellada, refresco y/o otras bebidas azucaradas por un mes y donar el dinero que hubieras gastado a CRS o un banco de alimentos local.
3. Apoyar a una persona o grupo a través de un microcrédito con el programa faithACTS (ACTOSdefe) de CRS que ayuda a las comunidades a prosperar en todo el mundo (<http://faithacts.crs.org/>) (en inglés). El Catálogo de regalos de CRS también te permite comprar participaciones en proyectos que ayudan a las personas en todo el mundo (<http://gifts.crs.org>) (en inglés). Compra una participación que celebra u honra alguien especial en tu vida. Elije algo relacionado con los alimentos.

Elabora tus propias ideas. ¿Cuáles podrían ser esas?

OBJETIVOS:

- Recordar a los participantes del abundante amor de Dios
- Inspirarlos a compartir los recursos que tienen con los necesitados, tal como lo hizo Jesús
- Reconocer el sacrificio y el compromiso con la justicia que los jóvenes hicieron al ayunar
- Animarlos a seguir trabajando por la justicia alimentaria para todo el pueblo de Dios cuando regresen a casa
- Difundir las buenas noticias al invitar a los padres, amigos y otros miembros de la comunidad para aprender acerca de la experiencia y ayudar a comisionarlos

PREPARACIÓN/MATERIALES:

- Suponiendo que la comisión que se indica a continuación se llevará a cabo en el contexto de la Eucaristía, reúnete con el que preside con anticipación para informarle de su papel, la colocación de la comisión durante la misa y lo que va a ocurrir.
- Fomentar una homilía de diálogo durante la liturgia, invitando a los jóvenes a compartir algo que quieren recordar.
- Utilizar las lecturas del fin de semana/día o elegir una propia. Utiliza cantos de este Ayuno de Comida o consulta el sitio web de Ayuno de Comida de CRS para sugerencias de música adicionales. Para una canción de envío, utiliza One Family (Una familia) de Pasquale Talarico, disponible en el sitio web de Ayuno de Comida de CRS para su descarga.
- Tener las cruces lista para entregar a los jóvenes y adultos voluntarios.
- Imprimir suficientes copias del folleto con la oración de la campaña **Una sola familia humana, alimentos para todos** para cada participante u ordenar tarjetas de oración a través de la página web de Ayuno de Comida de CRS.
- Si la comisión no se lleva a cabo dentro de una liturgia, tener dos canastas con pan de diferentes culturas/países.
- Incluir otros objetos hechos durante el Ayuno de Comida (por ejemplo, una barra de pan, etc.) en la oración o enfoque del santuario.
- Elegir lectores para proclamar la Palabra.

Pedir al músico tocar música de preparación antes del canto de apertura.

Reunirse

Canción de apertura: *King of My Heart (Rey de mi corazón)* de Greg Walton (Oregon Catholic Press) o *Home in Me (Hogar en mí)*, de Ben Walther (*Spirit and Song*) (*Espíritu y canto*) u otro canto de tu elección.

Señor Dios, te damos gracias por un tiempo increíble juntos. Gracias por todo lo que hemos compartido. Hemos aprendido sobre los alimentos en más formas de las que podríamos imaginar. Se nos ha retado a ser conscientes, reflexivos, generosos y compasivos. Te pedimos ahora que nos des la valentía de hacer cambios en nosotros mismos y en nuestras comunidades. Abre nuestros ojos a los hambrientos en nuestras escuelas y vecindarios. Ayúdanos a escuchar con atención los sonidos de la injusticia y encontrar maneras de desafiar a otros para unirse a nosotros. Te lo pedimos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.

Escuchar

Lector 1: Mateo 25, 35–36

PROCESO DE COMISIÓN

Lector 2:

Favor de responder, "¡Voy a decir que sí!"

Cuando me incomodan las necesidades en el mundo y me pides compartir...

Cuando estoy tentado a desperdiciar, a tirar la comida o bebida y me recuerdas tomar menos...

Cuando tengo una opción para comprar localmente y apoyo a mis vecinos que cultivan...

Me recordarán cuyas manos y trabajo llevaron comida a mi mesa y en agradecimiento... Cuando me pidan desafiar los sistemas que niegan los derechos básicos y alimentos para todas las personas...

Cuando me pregunte Dios tomar lo que he aprendido y compartirlo con los demás y seguir haciendo una diferencia...

(Si se ha invitado a otros a unirse a la liturgia de comisión, invitar a todos los jóvenes y los voluntarios adultos que participaron en el Ayuno de Comida de CRS a pasar al frente en este momento. De otro modo, invitar a todos los participantes jóvenes y adultos a ponerse de pie frente a sus asientos.)

Guía:

Invitamos a los líderes adultos a pasar al frente para una bendición.

Por favor, levanten la mano para bendecir a estos voluntarios especiales.

Señor, te damos gracias por estos líderes reunidos aquí. Estamos agradecidos por su ministerio y por todo lo que hacen para acercar a los jóvenes más a ti. Presentamos esta cruz. Que sea un recordatorio del trabajo realizado aquí en Ayuno de Comida y que siga siendo un recordatorio del don de los alimentos, la apertura hacia los demás, y lo que significa vivir como Cristo. Amén.

Presentar a los líderes adultos con sus regalos. Después continuar:

Invitamos a las familias a pasar al frente para una bendición.

Por favor, levanten la mano para bendecir a estas familias especiales.

Señor, estas familias se han tomado el tiempo para aprender, crecer y ser desafiadas. Te pedimos que sigas trabajando en sus corazones para que puedan conocer tu voluntad, superar los retos ante ellas y confiar en ti para la fuerza, el coraje y la inspiración.

Que este regalo les recuerde estar en una relación correcta con toda la creación de Dios. Que las inspire a encontrar la alegría y la fuerza en la Eucaristía y estar listas para salir al mundo y hacer una diferencia. Amén.

Presentar a las familias con su regalo individualmente. Después invitar a todos a compartir una señal de la paz.

Agradecer a todos los que ayudaron con el Ayuno de Comida e invitar al grupo a mostrar su agradecimiento con una ronda de aplausos.

EJERCICIO DE COMISIÓN

3 de 3

AYUNO DE COMIDA PARA LA FAMILIA

33

Enviar

Ofrece tus propias palabras o usar estas para una reflexión final:

La comida nos une a todos y nos ayuda a saber que somos una sola familia humana unida por este hermoso planeta y todo lo que tiene para ofrecernos. A medida que avanzamos, celebremos nuestra unidad común y seamos solidarios con los que enfrentarán el hambre esta noche.

Si esto no se realiza dentro de una misa de clausura, a medida que cada persona pasa al frente para aceptar una cruz, invítalos a participar del pan para romper el ayuno y como un signo de su compromiso de ser pan para los que tienen hambre.

Concluir la comisión invitando a toda la comunidad a rezar la oración de la campaña **Una sola familia humana, alimentos para todos**. Para el canto de envío, cantar *One Family (Una familia)* de Pasquale Talarico.

9:00 P.M.
**ROMPER EL AYUNO/
COMPARTIR
HISTORIAS**

1 de 1

AYUNO DE COMIDA
PARA LA FAMILIA

34

PROCESO:

- 1** Considerar una comida simple para la cena de clausura. Calentar el pan que los participantes hicieron al inicio de la misa. Los archivos actuales de Plato de Arroz de CRS (<http://crsplatodearroz.org>) y las recetas de Plato de Arroz de CRS ofrecen recetas internacionales que garantizan una comida sencilla agradable. (<http://www.crsricebowl.org/recipe-archive/>).
- 2** Si los padres y otros miembros de tu comunidad se están uniendo a ti, invitar a cada participante a compartir un hito o una breve reflexión sobre lo que aprendieron durante el Ayuno de Comida de CRS.
- 3** Tomar una fotografía de grupo. ¡Públicala en tu parroquia y compártela con CRS!
- 4** Invitar a todo el grupo a rezar la oración *Una sola familia humana, alimentos para todos* al final de la noche.

HOJA

1 de 1



una sola familia humana, alimentos para todos ✱

Oh Dios, que nos confiaste los frutos de la creación para que cuidáramos la tierra y nos nutriéramos de su generosidad.

Nos enviaste a tu Hijo a compartir su propia carne y sangre y a enseñarnos tu Ley de Amor. A través de su muerte y resurrección nos has formado en una sola familia humana.

Jesús mostró una gran preocupación por aquellos que no tenían que comer—incluso transformó cinco hogazas de pan y dos pescados en un banquete que alimentó a cinco mil y más.

Venimos ante ti, oh Dios, conscientes de nuestros fallos y fracasos, pero llenos de esperanza, a compartir el alimento con todos los miembros de esta familia mundial.

A través de tu sabiduría, inspira a los líderes de los gobiernos y a los empresarios, así como a todos los ciudadanos del mundo, a encontrar soluciones de caridad para finalizar la hambruna mundial y asegurar el derecho de todo ser humano al alimento.

Así oramos, Oh Dios, para que en el momento de presentarnos ante Ti en el Divino Juicio, podamos proclamarnos como parte de “Una sola Familia Humana” con “Alimentos para todos”.

AMÉN.