



OCRS  
CATHOLIC RELIEF SERVICES



**ALIMENTOS JUSTOS**



AYUNO DE  
**COMIDA**

**VERSIÓN DE 24 HORAS**

OCRS  
CATHOLIC RELIEF SERVICES

AYUNO DE  
**COMIDA**

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](http://cmdnet.org) (en inglés).

# VERSIÓN DE 24 HORAS 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 1.

Recursos adicionales se pueden encontrar en [education.crs.org](http://education.crs.org) (en inglés).

# VERSIÓN DE 24 HORAS

3

¿Se trata sólo de alimentos o de alimentos JUSTOS? Este Ayuno de Comida 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.

## DÍA 1

*Determinar los tiempos de llegada del equipo de planeación y los participantes.*

- 5:00 p.m. . . . . Actividad de apertura para romper el hielo: Bienvenida/Socialización con etiquetas para los nombres
- 5:15 p.m. . . . . Oración de apertura
- 5:45 p.m. . . . . Actividad: Una relación correcta con los alimentos \*
- 7:15 p.m. . . . . RECESO
- 7:30 p.m. . . . . Actividad: Comida, comida, comida—¡una clase divertida de amistad!
- 8:00 p.m. . . . . Arte de pared interactivo \*
- 8:30 p.m. . . . . Dinámica comunitaria: ¿De dónde en el mundo provienen nuestros alimentos?
- 9:15 p.m. . . . . RECESO
- 9:30 p.m. . . . . Melodrama: La feria de ciencias, Un "10" fácil \*
- 10:15 p.m. . . . . Actividad: La elaboración del pan—un asunto espiritual \*  
Actividad: Los alimentos en la Biblia  
Arte de pared interactivo  
Tiempo de oración personal
- 11:30 p.m. . . . . Oración de la noche
- 12:00 a.m. . . . . ¡Hora de dormir!

## DÍA 2

- 8:00 a.m. . . . . ¡Despertar!
- 8:30 a.m. . . . . Dinámica comunitaria: Música sobre los alimentos \*
- 9:00 a.m. . . . . Oración de la mañana
- 9:15 a.m. . . . . Actividad: Seis grados de separación ...  
¿Qué diferencia hace mi relación con los alimentos?
- 10:15 a.m. . . . . RECESO
- 10:40 a.m. . . . . Meditación: Consumo consciente
- 11:00 a.m. . . . . Actividad: TED talks—¡acerca de los alimentos! \*
- 12:00 p.m. . . . . RECESO
- 12:30 p.m. . . . . Actividad: Cambiando nuestra relación con los alimentos/Pasos de acción
- 1:00 p.m. . . . . Actividad: Crear tu propio programa de alimentos (45 minutos) \*
- 1:45 p.m. . . . . RECESO
- 2:00 p.m. . . . . Actividad: ¿Qué hay de comer? Loncheras escolares y menús (30 minutos)
- 2:30 p.m. . . . . Abogar: ser una voz para los que sufren de hambre (60 minutos)
- 3:30 p.m. . . . . Arte de pared interactivo (30 minutos)\*
- 4:00 p.m. . . . . Receso / Limpieza / Empacar / Preparación para la liturgia o ejercicio de oración
- 4:30 p.m. . . . . Misa/Ejercicio de comisión
- 5:45 p.m. . . . . Cena/Romper el ayuno/Compartir historias \*

## 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.**

4 **VERSION DE 24 HORAS**

### 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** 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.**

# 5 VERSIÓN DE 24 HORAS

### 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.

6  
VERSIÓN DE 24 HORAS

### 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

## 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.

# 7 VERSIÓN DE 24 HORAS

- ❑ **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
  - **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





5:00 P.M.  
DÍA UNO  
ACTIVIDAD INICIAL  
PARA ROMPER  
EL HIELO

BIENVENIDA /  
SOCIALIZACIÓN  
USANDO LAS  
ETIQUETAS PARA LOS  
NOMBRES

1 de 1

9  
9  
VERSION DE 24 HORAS

**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, 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, 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 24 horas para recaudar fondos para 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.

**OBJETIVOS:**

- Establecer el tono para el ayuno, invitando a los participantes a conectar la experiencia del ayuno con su fe
- Pedir la bendición de Dios a través del ayuno

**PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:**

- Espacio de oración preparado con una mesa, una Biblia, un paño colorido, una vela, una maceta con hierbas, una canasta con pan, una cruz, un palo ligero y un tazón lleno con granos
- Hojas de reflexión para todos los participantes
- Si hay diarios disponibles para los participantes, invitar a los participantes a traer estos a la oración
- Un bolígrafo para cada participante

**PROCESO:**

- 1 Antes de comenzar, repartir las hojas de reflexión. Tener al músico listo para reunir a los participantes con algunas canciones divertidas y luego pasar a la oración.

**Reunirse**

Canción de apertura: *One Family (Una familia)* de Pasquale Talarico (disponible en la página de medios de comunicación de Ayuno de Comida) o elegir algún otro canto apropiado.

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

Señor, nos hemos reunido para este Ayuno de Comida—tomando tiempo de nuestras vidas ordinarias para pasar tiempo aprendiendo, divirtiéndonos, teniendo hambre y acercándonos más a ti. 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 mientras profundizamos acerca de lo que realmente se tratan los alimentos y la justicia alimentaria. Te lo pedimos en tu nombre.

Amén.

**Escuchar**

**Lector 1:** Informes recientes de las Naciones Unidas señalan que cerca de 1.3 mil millones de toneladas de alimentos, o un tercio de lo que se produce para consumo humano, se pierde o se desperdicia cada año. (<http://www.fao.org/food-loss-and-food-waste/en/>) (en inglés). Mucho de esto se debe a que los consumidores en los países desarrollados compran alimentos de más, ya sea para el hogar o en los restaurantes. En junio de 2013, el Papa Francisco recordó a una audiencia en la Plaza de San Pedro que:

“Nuestros abuelos solían hacer hincapié en no tirar los restos de comida. El consumismo nos ha hecho acostumbrados a desperdiciar comida diariamente y no somos capaces de ver su valor real.” Agregó que “tirar la comida es como robar de la mesa de los pobres y los que tienen hambre.”

## ORACIÓN DE APERTURA

2 de 2

11  
VERSIÓN DE 24 HORAS

Lector 2: Santiago 2,14–17

### Responder

*Existe un reto para cada uno de nosotros—analizar el don de los alimentos. ¿Cuál es nuestra relación hacia y con los alimentos? ¿Cómo reflejan nuestras decisiones acerca de los alimentos nuestra fe y la forma en que la expresamos en nuestra vida cada día? Toma tu hoja de reflexión (o diario) y abrela a la primera página. Durante los próximos minutos, anota tus pensamientos al lado de las preguntas.*

Dar a los participantes tiempo para anotar sus reflexiones. Después de unos minutos, cerrar con una oración.

*Hemos reservado este tiempo juntos para pensar acerca de los alimentos, la justicia, los que sufren de hambre, los pobres, y cómo cada uno de nosotros puede hacer una diferencia. Nuestra fe católica tiene mucho que decir acerca de todo esto. Tener conocimiento de esto nos ayuda a entender lo que significa ser un discípulo de Jesús. Que este tiempo sea divertido, desafiante, sorprendente e interesante, ¡y que nos dé el poder de hacer cosas imposibles y asombrosas! Pedimos todo esto en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.*

Canción de clausura: *Impossible Things (Cosas imposibles)* por Sarah Hart (Oregon Catholic Press, del álbum *Your Time (Tu tiempo)*) u otro canto apropiado

**ORACIÓN DE  
APERTURA  
PREGUNTAS DE  
REFLEXIÓN**

**HOJA**

1 de 1

**1** ¿Qué te gustaría que este retiro de Ayuno de Comida haga por ti?

**2** ¿Cuál será tu mayor reto?

**3** Describe tu relación con los alimentos. ¿Qué tan importante es la comida para ti? ¿Demasiado importante? ¿O no podría importarte menos, y simplemente comes para vivir? ¿La nutrición realmente es importante para ti? ¿Alguna vez has pensado en el impacto que tus opciones de alimentos tienen sobre los que tienen hambre?

**4** Escribe una pequeña oración por aquellos que pasan hambre hoy.

12

## 5:45 P.M. UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

### ACTIVIDAD

1 de 5



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

# 13 VERSIÓN DE 24 HORAS

#### 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 las próximas 24 horas, no vamos a comer ningún alimento. Esto se hará como un acto radical de sacrificio propio para ser solidarios 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.*

*En nuestra oración de apertura, comenzamos a pensar en la comida de una manera diferente. Incluso, tú pasaste tiempo registrando en un diario tu relación con los alimentos. ¡Sigamos reflexionando sobre esa relación! Ya que probablemente no es algo en lo que pasas mucho tiempo reflexionando, te 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:

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



## UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

### ACTIVIDAD

2 de 5



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

14  
VERSIÓN DE 24 HORAS

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.

**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.

# UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

## ACTIVIDAD

3 de 5



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

15  
VERSIÓN DE 24 HORAS

**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

**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 desafía 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

# UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

## ACTIVIDAD

4 de 5



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

16  
VERSIÓN DE 24 HORAS

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.)*

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.

## UNA RELACIÓN CORRECTA CON LOS ALIMENTOS

### ACTIVIDAD

5 de 5



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

17  
VERSIÓN DE 24 HORAS

*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?



**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.

7:15 P.M.  
RECESO

7:30 P.M.  
COMIDA,  
COMIDA, COMIDA  
—¡UNA CLASE  
DIVERTIDA DE  
AMISTAD!

## ACTIVIDAD

1 de 4

20  
VERSIÓN DE 24 HORAS

### OBJETIVO:

- Ayudar a los participantes a comenzar a entender su relación con los alimentos

### PREPARACIÓN/MATERIALES:

- Presentación de PowerPoint
- Computadora, proyector

### PROCESO:

- 1 Invitar al grupo a sentirse cómodo. Decirles que van a explorar su relación con los alimentos al reflexionar sobre imágenes, palabras, estadísticas y preguntas que serán proyectadas en la pantalla. Ellos deben dejar que las diapositivas les ayuden a pensar un poco más profundamente acerca de cómo ven y utilizan los alimentos.

Comenzar la presentación, leyendo el siguiente guión con las diapositivas correspondientes.

**Diapositiva #2:** ¿Recuerdas cuando eras pequeño y querías toda la comida sabrosa que supuestamente era mala para ti?

**Diapositiva #3:** ¡Ya sabes, la comida que tal vez tus padres pudieron haber tratado de limitar o mantener lejos de ti!

**Diapositiva #4:** ¡Oh, de lo que te estabas perdiendo!

**Diapositiva #5:** ¡Los padres saben un par de cosas! Los padres están motivados al querer lo mejor para sus hijos. Esto significa comida, salud, felicidad y un futuro brillante. Estos van de la mano.

**Diapositiva #6:** Aún así, ¡toda esa comida chatarra se veía bien!

**Diapositiva #7:** Y cuanto más envejecemos, más nos damos cuenta. No se trataba sólo de comida chatarra ... La comida se asocia con la celebración y la socialización. Piensa en los banquetes de los días festivos, las fiestas de cumpleaños, barbacoas, cenas formales, una noche de fiesta con los amigos. Todo esto afecta la forma en que vemos los alimentos. ¿Has estado alguna vez en una gran cena italiana? ¿O un festín de comida mexicana? ¿Un furúnculo de mariscos o festín de cangrejo?

**Diapositiva #8:** Nuestra perspectiva de los alimentos se forma en parte por nuestra familia y cultura. ¿Cómo ve los alimentos tu familia? ¿Las comidas son tiempos sociales para conectar y visitar? ¿O comes a la carrera, en cuyo caso el comer puede ser más un molestia que un placer? ¿Las reuniones familiares se centran en la comida? ¿Tienes tradiciones familiares centradas en los alimentos y tu herencia étnica?

**Diapositiva #9:** A medida que envejecemos, nuestra relación con los alimentos sigue cambiando ... esta vez la socialización puede pasar de nuestras familias a nuestros grupos de compañeros. Los adolescentes y adultos jóvenes pasan más tiempo y dinero comiendo fuera que cualquier otro grupo por edad. ¡Es un asunto social!

**Diapositiva #10:** ¿Pero todo ese comer siempre es bueno para nosotros? ¿Podría fomentar una relación no saludable con la comida? Café en Starbucks cuando realmente odias el café ... Noches tarde en la casa de panqueques o restaurante de pizza cuando realmente no tienes hambre ... Palomitas, dulces y refrescos en el cine o juegos de béisbol. En medio de los amigos y la diversión, realmente estamos tomando decisiones sobre los alimentos.

En la diapositiva #10, hacer un alto y dar tiempo para que los participantes compartan sus respuestas a las dos preguntas con un compañero.

**COMIDA,  
COMIDA, COMIDA**  
—¡UNA CLASE  
DIVERTIDA DE  
AMISTAD!

**ACTIVIDAD**

2 de 4

**VERSIÓN DE 24 HORAS**

21

**Diapositiva #10:** Preguntas. Voltea hacia la persona a tu derecha, preséntate y discute tus respuestas a estas dos preguntas.

1. ¿Con qué frecuencia comiste fuera esta semana? ¿A dónde fuiste? ¿Qué comiste? ¿La mayoría fue comida chatarra?
2. Si bien no todo el comer fuera es social (por ejemplo, el restaurante de comida para llevar en el camino a casa después del partido de baloncesto), ¿qué tanto de tu vida social se centra en la comida?
3. ¿Con qué frecuencia comes a la carrera?

**Diapositiva #11:** Mientras disfrutamos nuestra socialización y degustamos el sabor de muchos alimentos, otra realidad se ha desarrollado. Analiza estos datos del Center for Disease Control (Centro de Control de Enfermedades):

1. La obesidad infantil se ha duplicado en los niños y se ha cuadruplicado en los adolescentes en los últimos 30 años.
2. El porcentaje de adolescentes de 12 a 19 años que eran obesos aumentó de 5 por ciento a casi el 21 por ciento en el mismo período.
3. En 2012, más de un tercio de los niños y adolescentes tenían sobrepeso o eran obesos.

**Diapositiva #12:** La verdad: con todas las opciones de alimentos poco saludables disponibles, hay una creciente preocupación sobre la salud de los adolescentes. Hay otra dinámica que influye en nuestra elección de alimentos y patrones de alimentación: la gran cantidad de mensajes contradictorios en los medios de comunicación hoy en día que dificultan determinar la verdad acerca de los alimentos y los hábitos alimenticios sanos.

**Diapositiva #13:** ¡Y ahora, somos una nación obsesionada!

(The Biggest Loser, Jenny Craig, Curves, Nutrisystem, Nutribullet, Vitamix, Pilates, Jillian Michaels, Doctor Oz, Bowflex, Atkins, South Beach, Special K, Dash, TLC, Weight Watchers, Flexitarian, Ornish, Mediterranean, bajo en grasas, bajo en carbohidratos, sin carbohidratos, pomelos, bajo índice glicémico, 3-horas, sin grasas, etc.)

**Diapositiva #14:** La pregunta ahora es: ¿Cómo podemos realmente saber y elegir lo que es saludable? Y ¿qué pasa con toda la publicidad que refleja la obsesión de nuestra sociedad con modelos delgadas, en forma, fuertes y con photoshop y el deseo de no ver ningún defecto o imperfección? ¿Cómo cumple uno con esta descripción de la salud o la belleza? ¿Qué debe hacer una persona?

**Diapositiva #15:** Nuestros cuerpos necesitan alimentos, agua y ejercicio para mantenerse sanos. Eso nosotros lo sabemos. Sin embargo, hay muchas decisiones que nosotros debemos tomar. ¿Alguna vez has caminado por el pasillo de los cereales en el supermercado? Y hay tantos mensajes contradictorios acerca de qué alimentos son saludables para nosotros y cuáles no lo son. Parece que cada semana nos enteramos que un producto alimenticio diferente está relacionado al cáncer, enfermedades del corazón o presión arterial alta. ¿Cómo aprendemos a tomar las mejores decisiones?

**COMIDA,  
COMIDA, COMIDA**  
—¡UNA CLASE  
DIVERTIDA DE  
AMISTAD!

**ACTIVIDAD**

3 de 4

**VERSION DE 24 HORAS**

22

**Diapositiva #16:** Es posible que hayamos escuchado a nuestros padres y nos hayamos comido nuestras verduras. Tal vez hayamos probado alimentos nuevos, aprendiendo a consumir comidas balanceadas. Pero, ¿alguna vez te has preguntado lo que realmente estamos comiendo? Las etiquetas de los alimentos a menudo enumeran varios contenidos que se leen como un idioma extranjero, haciendo difícil para nosotros descifrar lo que realmente está en nuestros alimentos. Y rara vez somos capaces de conocer de dónde provienen nuestros alimentos en realidad. ¿Una parcela local? ¿Una fábrica? ¿Otro país?

**Diapositiva #17:** Los movimientos han tratado de llevar la nutrición a la cafetería. Aún así, los nuevos platos de comida de nutrición y el National School Lunch Act (Ley Nacional de Almuerzos Escolares) a menudo son desafiados. Son grandes ideas—pero a veces tienen dificultad en salir adelante en el mundo real de la cafetería de la escuela preparatoria.

**Diapositiva #18:** Por último, dónde nacemos influye en nuestra relación con los alimentos. En los Estados Unidos, Canadá, Europa y otros países desarrollados, hay un sentido de derecho sobre la comida. Mientras que la alimentación es un derecho humano, también es una bendición y don de nuestro Dios creador. Las culturas que aún viven cerca de la tierra a menudo comprenden eso mejor que los que no.

**Diapositiva #19:** En los países desarrollados, la obesidad es un problema que amenaza la vida. Debido a eso, podría parecer extraño que también haya hambre e inseguridad alimentaria en los países desarrollados. La realidad es que no todas las personas tienen acceso a los alimentos nutritivos. Muchas comunidades urbanas pobres y comunidades rurales remotas son desiertos de alimentos, que carecen de las opciones más saludables de alimentos frescos y proporcionan en su mayoría alimentos procesados con un alto contenido de azúcar. Esto puede llevar a altas tasas de hambre, desnutrición y enfermedades, como la diabetes, en muchas partes de los países desarrollados.

**Diapositiva #20:** ¿Qué pasa con el resto del mundo? ¿Conoces la situación de salud o alimentaria en los países vecinos como México? ¿Sabes lo que la persona promedio en Afganistán, Siria o China podría comer en un día? ¿Cuáles crees tú que son las principales causas del hambre en el mundo?

**Diapositiva #21:** Analizar nuestra relación con los alimentos nos ayuda a entender las cuestiones alimentarias en todo el mundo. Podemos ser desafiados a cambiar nuestra perspectiva y nuestros hábitos alimenticios.

**Diapositiva #22:** Así que aquí hay un reto. Reflexiona sobre tu relación con los alimentos. Reflexiona sobre tu fe, la comida y las necesidades en el mundo. ¿Qué puedes hacer para estar saludable, en forma y bien informado sobre la nutrición? ¿Cómo puedes cuidar mejor de la creación de Dios a través de las decisiones que tomas acerca de los alimentos?

¿Cómo puedes entender mejor la realidad del hambre y lo que puedes hacer para cambiar esa realidad?

**COMIDA,  
COMIDA, COMIDA**  
—¡UNA CLASE  
DIVERTIDA DE  
AMISTAD!

## ACTIVIDAD

4 de 4

23  
**VERSIÓN DE 24 HORAS**

**Diapositiva #23:** Una cosa más: la próxima vez que te sientes a comer—ya sea en público o en casa con la familia o amigos—haz una pausa... Toma un momento para bendecir los alimentos en agradecimiento por todas las personas que ayudaron a llevar alimentos a nuestras mesas. Recuerda incluir a nuestros hermanos y hermanas en todo el mundo que tienen hambre. Visualízate a ti mismo como si estuvieras conectado con el agricultor y el empacador. Y pide a nuestro Dios ayudarte a ser una voz para nuestras hermanas y hermanos que pasan hambre. Podría comenzar en ese momento en una conversación durante la cena, o tal vez involucrando a tus compañeros en una discusión sobre los alimentos y alzando la voz a favor de políticas justas en materia de agricultura y distribución de los alimentos. La oración nos puede hacer más conscientes; nos puede cambiar. ¡Incluso puede cambiar nuestra relación con los alimentos!

Finalizar esta sesión con una oración espontánea por los que sufren de hambre en nuestro mundo hoy en día.



8:00 P.M.  
ARTE DE PARED  
INTERACTIVO

1 de 1



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA LAS  
REDES SOCIALES!

24  
VERSIÓN DE 24 HORAS

24

**OBJETIVO:**

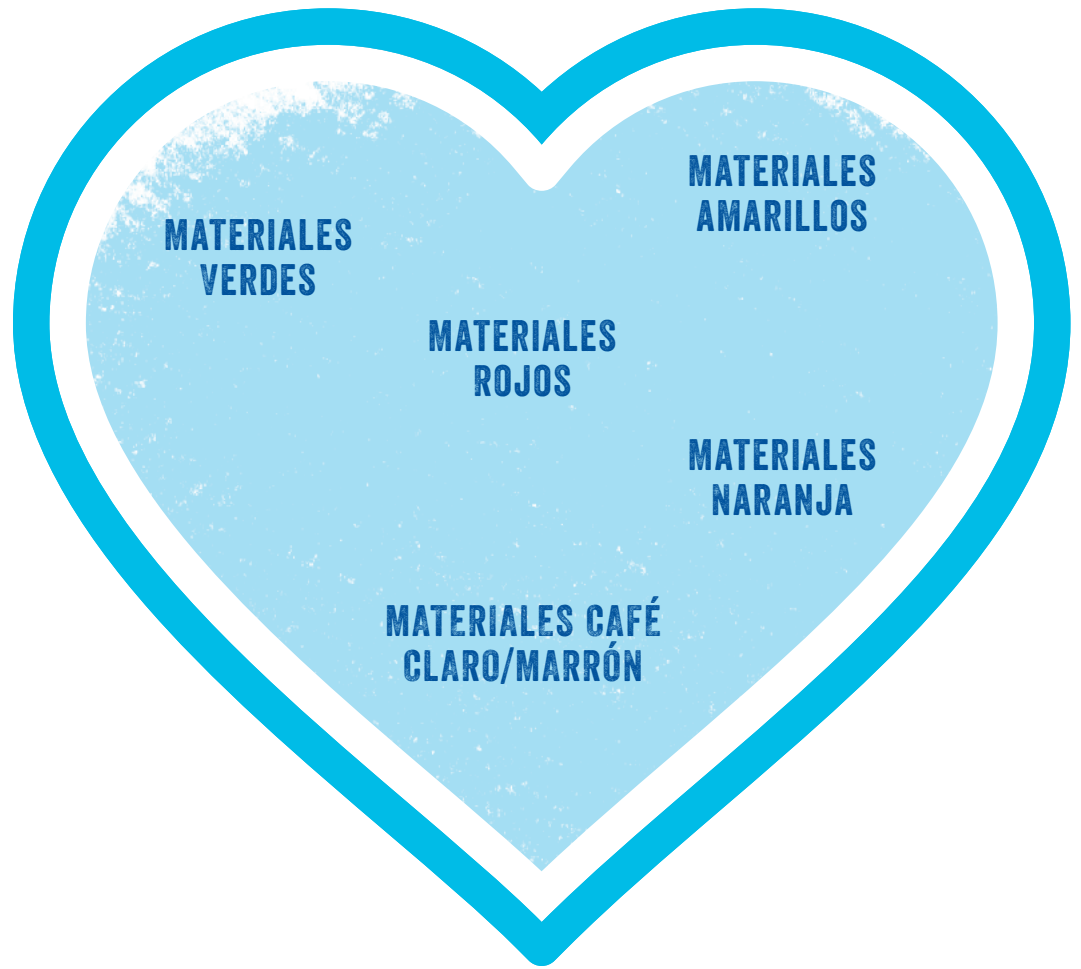
- Dar a los participantes tiempo para reflexionar sobre lo que están escuchando, sintiendo y pensando, y expresarse a través del arte con base en los colores y las texturas de los alimentos

**PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:**

- Dos o más metros (dos o más yardas) de tela ligera, cosida o pegada a un revestimiento de 2.5 a 5 centímetros (1 a 2 pulgadas) en la parte superior; utilizando la *Hoja de recursos para arte de pared*, prepara el lienzo
- Una gran cantidad de artículos para artesanías—papel para álbum de recortes, sellos, tinta, botones, gemas, retazos de tela de 2.5 a 5 centímetros (1 a 2 pulgadas) de largo, de todos colores y diseños
- Varias pistolas para silicona, y barras de pegamento y pegamento viscoso

**PROCESO:**

- 1** Comienza por preguntar si los participantes han visto arte que representa comida en los restaurantes, museos o incluso en sus cocinas. Recordar a los participantes que nuestra fascinación con la comida expresada en arte es a menudo una forma de disfrutar el gusto que viene de comer—el sabor, la socialización, etc. El arte puede ser una expresión para celebrar ese gusto.
  - 2** Informar a los participantes que durante el Ayuno de Comida, ellos van a crear una obra de arte con una mezcla de medios que representa la comida. Utilizando los materiales disponibles y siguiendo el diseño en el lienzo, se pueden hacer pequeñas obras de arte y después pegarlas al lienzo. Este tiempo se utiliza para iniciar el arte de pared; hay tiempos designados para seguir construyendo sobre el mismo durante el Ayuno de Comida. También puedes animar a los participantes a construir sobre esto durante el tiempo libre.
- El resultado final podría ser algo así como una versión de la imagen del corazón de alimentos. (Se proporcionan instrucciones en la *Hoja de recursos para arte de pared*.) Los participantes también pueden trabajar en un mural diseñado de antemano por tu equipo de planeación. Lo que elijas, asegúrate que sea algo en lo que todos pueden participar y contribuir. Anima a los participantes a agregar citas sobre el hambre y los alimentos alrededor del arte o en un lienzo por separado. Exhibir el producto final en algún lugar en tu parroquia/escuela después del Ayuno de Comida.



8:30 P.M.  
DINÁMICA  
COMUNITARIA  
¿DE DÓNDE EN EL  
MUNDO PROVIENEN  
NUESTROS  
ALIMENTOS?

1 de 4

26  
VERSIÓN DE 24 HORAS

**OBJETIVOS:**

- Crear una conciencia más profunda de la naturaleza global de nuestro suministro de alimentos
- Hacer a los participantes más conscientes de las personas que producen los alimentos que consumen
- Ayudar a los participantes a ver que hay muchos pasos—desde el agricultor hasta la mesa—en la producción de los alimentos
- Crear conciencia de qué cantidad de nuestros alimentos son procesados
- Animar a los participantes a pensar acerca de la salubridad de sus elecciones de alimentos

**PREPARACIÓN/MATERIALES:**

- Papel en blanco y marcadores, suficiente para 14 hojas de papel y 1 marcador por equipo de 6 a 8 participantes
- PowerPoint con las preguntas

**PROCESO**

- 1** Comenzar la sesión dividiendo a los participantes en equipos de 6 u 8 de alguna manera creativa. Invitar a los participantes a compartir con sus compañeros de equipo su comida favorita y menos favorita.
- 2** Decirles que les vas a aplicar un examen sobre lo que saben acerca de dónde provienen los alimentos que consumen. Cuando se les hace una pregunta, cada equipo debe reunirse para tomar una decisión sobre la respuesta o respuestas y escribirlas en una hoja de papel. Diles que tendrán un minuto para anotar su respuesta. Al final del minuto, deben levantar el papel con su respuesta. El equipo que no levante inmediatamente su respuesta queda descalificado para esa ronda. Cada equipo recibirá un punto por cada respuesta correcta y debe llevar un registro de sus puntos.

Diles que pueden ganar hasta 40 puntos.

- 3** Invitar a las preguntas, después comenzar el proceso como se describe: hacer cada pregunta y dar a los equipos 60 segundos para conferir. Después de 60 segundos, pide a los equipos levantar sus respuestas. Pide a uno o dos equipos compartir sus respuestas con todo el grupo. Después, dáles la respuesta correcta e invítalos a dar seguimiento a la cantidad de respuestas que tienen correctas. Tal vez desees mezclar las cosas un poco al dar puntos extra para las respuestas difíciles (por ejemplo, Irán como productor principal de tomates) o por excelente caligrafía. Diviértete con esto.

Las preguntas sobre el PowerPoint se enumeran a continuación con las respuestas.

1. ¿Qué hizo posible que la raza humana dejara de ser nómadas (cazadores y recolectores)?

**Respuesta:** la agricultura—cultivar cosechas y domesticar animales

2. Nombrar 5 de los 10 principales productores de tomate en el mundo.

**Respuesta:** Los 10 principales países productores de tomate en orden son:

- a. China
- b. India
- c. Estados Unidos
- d. Turquía
- e. Egipto
- f. Italia
- g. Irán
- h. España
- i. Brasil
- j. México

**DINÁMICA  
COMUNITARIA**  
**¿DE DÓNDE EN EL  
MUNDO PROVIENEN  
NUESTROS  
ALIMENTOS?**

2 de 4

**27**  
**VERSIÓN DE 24 HORAS**

3. Nombrar 5 de los 10 principales países productores de plátanos en el mundo.  
**Respuesta:** Los 10 principales países productores de plátano en orden son:
- India
  - Brasil
  - China
  - Filipinas
  - Indonesia
  - Tailandia
  - Costa Rica
  - Colombia
  - México
  - Ecuador
4. Nombrar 5 de los 10 principales países productores de café, según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por su sigla en inglés).  
**Respuesta:** Los diez principales países productores de café en el mundo son:
- Brasil
  - Vietnam
  - Colombia
  - Indonesia
  - India
  - Etiopía
  - Honduras
  - Perú
  - Guatemala
  - México
5. Nombrar 5 de los 10 principales países productores de cacao en el mundo, que es de donde viene el chocolate.  
**Respuesta:** Los diez principales países en orden son:
- Costa de Marfil
  - Ghana
  - Indonesia
  - Nigeria
  - Camerún
  - Brasil
  - Ecuador
  - México
  - República Dominicana
  - Perú
6. ¿Qué tienen en común estos diez países productores de cacao?  
**Respuesta:** Todos ellos están dentro de 20 grados de la línea ecuatorial, ya sea al norte o al sur.
7. Digamos que tú vas a cenar un filete esta noche. ¿De cuál de los siguientes tres estados es más probable que provenga la carne?  
**Respuesta:** Los tres principales estados productores de vacuno en orden son:
- Texas
  - Nebraska
  - Kansas

**DINÁMICA  
COMUNITARIA**  
**¿DE DÓNDE EN EL  
MUNDO PROVIENEN  
NUESTROS  
ALIMENTOS?**

3 de 4

**VERSION DE 24 HORAS**

28

8. ¿Qué estado produce la mayor cantidad de brócoli?

**Respuesta:** California

9. De acuerdo con la U.S. Apple Association (Asociación de Manzanas de los Estados Unidos), cuáles tres estados producen la mayor cantidad de manzanas?

**Respuesta:** Los tres principales estados en orden son:

- Washington
- Nueva York
- Michigan

10. Nombrar los cuatro pasos principales que son necesarios para llevar comida a tu mesa.

**Respuesta:**

- Producción (sembrar, cuidar, cosechar)
- Procesamiento y embalaje
- Transporte
- Compras

11. En la dieta estadounidense, ¿qué porcentaje del total de calorías es proporcionando por alimentos “procesados”?

**Respuesta:** casi dos terceras partes, entre el 61% y el 62.5%

- ¿es menos del 10%?
- ¿alrededor del 25%?
- ¿casi dos tercios (66%)?
- ¿más del 90%?

12. ¿Por qué tantos alimentos son procesados? Dar tres razones.

**Respuestas aceptables son:**

- para mantenerlos frescos por más tiempo
- para preservar los antioxidantes en los alimentos
- para estabilizarlos de modo que conserven su textura
- para añadir color
- para añadir condimento
- para añadir aroma
- para hacerlos más atractivos

13. ¿Cuántos tipos de aditivos diferentes son utilizados ahora por las compañías de alimentos? **Respuesta:** Más de 10,000

- ¿alrededor de 100?
- ¿1,000?
- ¿5,000?
- ¿10,000?

14. ¿Cuáles son los dos alimentos más consumidos en la dieta estadounidense?

**Respuesta:**

- Papas
- Tomates

**4** Hacer que los grupos cuenten sus puntos y continuar.

*¿Algún equipo logró conseguir 40 puntos? ¿30–39? ¿20–29? 10–19? ¿Menos de 10? ¡Vamos a dar un aplauso a los equipos que sabían más sobre nuestros alimentos y de dónde vienen, y a todos los que participaron en el concurso!*



**DINÁMICA  
COMUNITARIA  
¿DE DÓNDE EN EL  
MUNDO PROVIENEN  
NUESTROS  
ALIMENTOS?**

4 de 4

29 **VERSIÓN DE 24 HORAS**

- 5** Invitar a los equipos a pasar unos minutos compartiendo los conocimientos que adquirieron de participar en el concurso. Darles 2 o 3 minutos y después solicita ideas. Asegúrate de incluir (si los participantes no lo hacen) estas ideas clave:
- nuestra comida viene de todo el mundo
  - gran parte de nuestros alimentos son demasiado procesados, lo cual puede quitar el valor nutricional de los alimentos y aumentar el costo de la comida
  - tenemos que prestar atención a los pasos desde el campo a la mesa, y cómo estos pasos afectan a los pobres y el medio ambiente
  - a veces elegimos alimentos menos saludables

Preguntar a los participantes por qué creen que las patatas son la fuente número uno de nutrientes en los Estados Unidos y qué dice eso sobre nuestros hábitos alimenticios. Señalar que las papas son la hortaliza más consumida en el mundo. Tener en cuenta que las patatas, aunque sanas, no son el miembro más rico en nutrientes de la familia vegetal. Desafíalos a considerar la forma en que ellos normalmente consumen las patatas—¿una saludable papa al horno? ¿Papas fritas?

- 6** Agradecer al grupo por su entusiasta participación.

# DINÁMICA COMUNITARIA ¿DE DÓNDE EN EL MUNDO PROVIENEN NUESTROS ALIMENTOS?

## HOJA DE RECURSOS

1 de 1

### FUENTES DE ESTADÍSTICAS PARA EL CONCURSO

- 1** Fuente: Autoridad para el desarrollo de las exportaciones de productos alimenticios agrícolas y procesados (APEDA, por su sigla en inglés)
- 2** Fuente: [www.countryranker.com/world-top-10-largest-producers-countries-of-bananas/](http://www.countryranker.com/world-top-10-largest-producers-countries-of-bananas/) (en inglés)
- 3** Fuente: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)
- 4** Fuente: [www.worldatlas.com/articles/100022-top-10-cocoa-producing-countries](http://www.worldatlas.com/articles/100022-top-10-cocoa-producing-countries) (en inglés)
- 5** Fuente: National Cattlemen's Beef Association (Asociación Nacional de Ganaderos)
- 6** Fuente: Agricultural Marketing Resource Center (Centro de recursos de mercadeo agrícola)
- 7** Fuente: [www.usapple.org/index.php?option=com\\_content&view=article&id=179&Itemid=285](http://www.usapple.org/index.php?option=com_content&view=article&id=179&Itemid=285) (en inglés)
- 8** Fuente: [www.newswise.com/articles/highly-processed-foods-dominate-u-s-grocery-purchases](http://www.newswise.com/articles/highly-processed-foods-dominate-u-s-grocery-purchases) (en inglés)
- 9** Fuente: <http://phys.org/news/2010-01-chemical-additives-food.html> (en inglés)
- 10** Fuente: [www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/the-most-popular-vegetable-in-america-is-the-potato/372502/](http://www.theatlantic.com/health/archive/2014/06/the-most-popular-vegetable-in-america-is-the-potato/372502/) (en inglés)

9:15 P.M.  
RECESO

9:30 P.M.  
MELODRAMA:  
LA FERIA DE  
CIENCIAS,  
UN "10" FÁCIL



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

1 de 2

31  
VERSION DE 24 HORAS

*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
- Sr. Weber, agricultor: overol

[foodfast.org](http://foodfast.org)

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

2 de 2



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

32  
VERSION DE 24 HORAS

- 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!”

“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 sonrío 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."

"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: «Crecemos 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

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

## HOJA

3 de 6

ganancias.” Otra pausa del señor Mousavi, que finalmente repica, “¿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 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.

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

### HOJA

4 de 6

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.”

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.

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

### HOJA

5 de 6

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.

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!

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

## HOJA

6 de 6

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.”



10:15 P.M.  
LA ELABORACIÓN  
DEL PAN—  
UN ASUNTO  
ESPIRITUAL

ACTIVIDAD

1 de 2



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

VERSION DE 24 HORAS

39

**OBJETIVOS:**

- Explorar el lado espiritual de preparar o hacer comida—en este caso, pan—y conectar eso a nuestra tradición de fe de ser un pueblo eucarístico
- En lugar de sus propias comidas, ofrecer a los participantes una idea concreta para hacer algo con sus propias manos para aquellos que podrían estar pasando hambre en su comunidad

**PREPARACIÓN PREVIA:**

Invitar a un panadero local para venir a compartir su amor por la elaboración del pan y enseñar a los participantes cómo hacer el pan. Darle al panadero tus temas de conversación. Solicitar a los padres o adultos de la comunidad ayudar con la elaboración del pan y operar los hornos.

**PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:**

- Temas de conversación para el panadero, entregados a él/ella con anticipación
- Bolígrafos y hojas de papel en blanco para cada tres participantes
- Ingredientes para el pan, dependiendo del tipo de pan que elijas hornear (ver las recetas a continuación para la lista de compras.) (Siéntete libre de elegir una receta propia en lugar de las enumeradas en este recurso.)
- Premio de tu elección para el equipo ganador (asegúrate de que es de comercio justo)
- Charola para hornear o moldes de aluminio para pan, cuadros de papel encerado (los nombres de los equipos deben estar escritos sobre estos), ingredientes para una hogaza de pan (luego lo van a dividir en tres o cuatro hogazas pequeñas) para cada grupo
- Hacer copias de las recetas o ponerlas en los diarios de los participantes (para que puedan elaborar pan para un albergue local cuando regresen a casa)

**DE NOTA ESPECIAL:**

**1** La fermentación y cocción del pan lleva tiempo. Dar a los participantes varias opciones. Añadir tus propias ideas a las siguientes sugerencias:

- a. Los participantes pueden jugar la actividad Los alimentos en la Biblia mientras el pan se esponja. Las instrucciones se presentan después de esta actividad.
- b. Permitir a los participantes continuar con el Arte de pared interactivo para fomentar la formación comunitaria.
- c. Crear un ambiente de oración con música tranquila e iluminación suave en el espacio de oración. Tener Biblias y libros de oración para los participantes. Considerar la posibilidad de imprimir artículos para la lectura. Algunos recursos son:
  - i. El recurso de la USCCB, Eucharist and Social Mission (La Eucaristía y la misión social) ([www.usccb.org/about/justice-peace-and-human-development/upload/eucharist-social-mission.pdf](http://www.usccb.org/about/justice-peace-and-human-development/upload/eucharist-social-mission.pdf)) (en inglés)
  - ii. El artículo de Busted Halo, Bread and Spirituality (Pan y espiritualidad) (<http://bustedhalo.com/blogs/bread-and-spirituality>) (en inglés)

**2** Dado que el tiempo necesario para la fermentación y cocción puede exceder el tiempo para esta actividad, tener a 2 adultos voluntarios para vigilar el tiempo de fermentación y cocción. Después de hornear el pan, cubrir con un paño y dejar enfriar durante la noche. A medida que los participantes despierten por la mañana, envolver el pan en bolsas de papel reciclado u otros envases amigables con el medio ambiente para mantenerlo fresco. El pan se utiliza para romper el ayuno.

# LA ELABORACIÓN DEL PAN— UN ASUNTO ESPIRITUAL

## ACTIVIDAD

2 de 2



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

VERSION DE 24 HORAS

40

### PROCESO:

**3** Comenzar la sesión explicando lo siguiente:

*El pan se hace en cada país, pueblo, ciudad y aldea. Este simple alimento nos recuerda muchas cosas, incluyendo la Eucaristía en la cual Jesús nos da el alimento que necesitamos para ser discípulos fieles y pan para un mundo con hambre. Como alimento básico en todo el mundo, el pan nos recuerda que algunos de nosotros estamos bien alimentados mientras otros se van a dormir con hambre cada noche. Nos desafía a compartir lo que tenemos con los que no tienen nada.*

**4** Formar a los participantes en grupos de 2 o 3 para toda la actividad. Distribuir una hoja de papel en blanco y un bolígrafo o lápiz a cada grupo. Continuar.

*¡Vamos a tener un concurso para ver de cuántos tipos de pan tú puedes haber oído hablar, probado o hasta horneado! Habrá un premio para el equipo ganador. Con tu compañero o grupo, piensa en tantos tipos de pan como sea posible. Anótalos—¡sólo tienes un minuto! En sus marcas. Listos. ¡Fuera!*

**5** Después de un minuto, poner fin al concurso. Hacer que los equipos cuenten su lista y averiguen quién tiene la lista más larga. Una vez que se hayan anunciado los ganadores y se les haya entregado su premio, continuar con la sesión.

*Sus listas eran realmente impresionantes. ¡Parecen saber mucho sobre el pan! A pesar de que las listas eran largas, probablemente hay muchos más tipos de pan de todo el mundo de los cuales ni siquiera hemos oído hablar. Utilizando los mismos ingredientes de la sal, la harina, la levadura y el agua, podemos identificar cientos de tipos de pan que se pueden hacer. El pan es una cosa bastante sorprendente, con tales ingredientes simples.*

*Hemos invitado algunas personas hoy para ayudarnos a intentar la elaboración del pan con el que vamos a romper nuestro ayuno al final del Ayuno de Comida.*

Presentar al panadero, un profesional o simplemente alguien que le encanta hacer el pan. Invita al panadero a compartir.

**6** Después de que el panadero hable, incluir cualquiera de los temas de conversación que él/ella no cubrió. Luego invita a los equipos a seguir los pasos para hacer sus propias hogazas de pan. Durante el largo descanso mientras que el pan se eleva antes de ser colocado en el horno, involucra a los participantes de Ayuno de Comida en la actividad de la Biblia que sigue después de esta sección. Después de la actividad, diles que pueden trabajar en la pared del arte.

**7** Cuando todo concluya, desafía a los participantes con una actividad de seguimiento.

*Ojalá que tú hayas experimentado cuán santo puede ser hacer y hornear pan.*

*Hemos puesto la receta en un folleto para que la puedas llevar a casa, y tenemos un desafío para ti. Dentro de la próxima semana, hornea pan para alguien que tú conoces que tiene hambre o para un banco de alimentos local o refugio para desamparados. Las personas que están en extrema necesidad a menudo no reciben comida fresca—sobre todo pan casero fresco. Si tú haces esto, estarás siguiendo el llamado del Evangelio de Jesús para alimentar a los hambrientos, y verlo en el menor de sus hermanos y hermanas.*

# TEMAS DE CONVERSACIÓN PARA EL PANADERO

## HOJA DE RECURSOS

1 de 1

Te pedimos que incluyas los siguientes puntos en tu presentación a los participantes de Ayuno de Comida antes de comenzar el horneado del pan.

- Compartir algo acerca de ti y por qué te gusta hornear pan.
- Para las personas eucarísticas, para nosotros los católicos, vemos las conexiones con Dios, con nuestra fe, y con la creación en la elaboración del pan.
- Medir, amasar, fermentar, hornear y comer son un reflejo de la manera en que Dios nos forma. Si oramos a medida que amasamos—en agradecimiento por la abundancia que Dios nos da, y en petición por los que no tienen pan, y en acción de gracias por darnos el coraje y la fuerza para trabajar sin descanso hasta que todas las personas en el mundo tengan pan—entonces el hornear pan puede ser santa obra.
- Al colocar los ingredientes en el recipiente, tú podrías preguntar qué ingredientes en tu vida te ayudan a llevar una vida plena espiritualmente rica. ¿Tienes las cosas en las proporciones adecuadas?
- Cuando se añade levadura, pregunta a ti mismo: “¿Qué es semejante a la levadura en mi vida? ¿Qué levanta una nueva vida en mí?”
- Una vez mezclada, la masa debe reposar y nosotros debemos también, para dejar que Dios obre en nuestras vidas. Es bueno orar, reflexionar, jugar, estar con los amigos y la familia, y disfrutar de la creación.
- El pan tiene que ser amasado y golpeado. El sufrimiento y el dolor son a menudo parte de nuestras vidas también. ¿Cuándo has experimentado eso en tu vida?
- Una vez horneado, el pan está listo para ser consumido—para alimentar el cuerpo y el alma. Si compartimos nuestro pan, como la Palabra de Dios nos llama a hacer, entonces la elaboración del pan se ha convertido en un ejercicio de la justicia.
- Entonces nos convertimos en personas eucarísticas que son pan para los demás.

## RECETA:

# PAN BLANCO SIMPLE

## HOJA

1 de 1

*Esta receta rinde una barra grande de pan o cuatro más pequeñas.*

### INGREDIENTES:

- 4 tazas de harina fuerte para pan blanco
- 1 1/2 tazas de agua tibia
- 1 paquete de 7 gramos (0.25 onzas) o 1 1/2 cucharadas de levadura seca de acción rápida
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de sal

### INSTRUCCIONES:

1. Precalentar el horno a 190°C (375°F).
2. Medir todos los ingredientes en un tazón grande y combinarlos utilizando 30 movimientos de amasado.
3. Dejar por 10 minutos, luego amasar de nuevo utilizando 30 movimientos.
4. Dejar por otros 10 minutos, luego amasar de nuevo utilizando 30 movimientos.
5. Dejar la masa en un lugar cálido (en la parte superior del horno que se está precalentando) durante 30 minutos, con un trapo limpio cubrir la parte superior del tazón.
6. Luego amasar ligeramente y dar forma a la masa en una ronda. Colocarla en una bandeja para hornear engrasada o en un molde para pan.
7. Dejar por otros 30 minutos en un lugar cálido.
8. Hornear el pan durante 20–25 minutos.

*(Tú puedes agregar uno o más de los siguientes: canela, cardamomo, orégano, tomillo, romero u otras hierbas.)*

## RECETA:

# PAN SIN LEVADURA SIMPLE / PAN FOCACCIA

## HOJA

1 de 1

### INGREDIENTES

- 2 3/4 tazas de harina para todo uso
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de azúcar blanca
- 1 paquete de 7 gramos (0.25 onzas) de levadura seca activa
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- 1/2 cucharadita de tomillo seco
- 1/2 cucharadita de albahaca seca
- 1 pizca de pimienta negra
- 1 taza agua tibia (40–46°C/105–115°F)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de queso parmesano, rallado (opcional)
- 1 1/2 tazas de queso mozzarella, rallado (opcional)

### INSTRUCCIONES

1. Precalentar el horno a 218°C (425°F)
2. Mezclar la levadura y el agua en un tazón pequeño. Dejar reposar durante 10 minutos (hasta que las burbujas comiencen a formarse).
3. En un tazón grande, mezclar la harina, la sal, el azúcar, el ajo en polvo, orégano, tomillo, albahaca y pimienta negra.
4. Añadir la mezcla de levadura y aceite vegetal a los ingredientes secos y combinar.
5. Cuando la masa se ha reunido, vaciar a una superficie ligeramente enharinada y amasar hasta lograr una consistencia suave y elástica.
6. Engrasar ligeramente un tazón grande, colocar la masa en el tazón y dar vuelta para cubrir con el aceite.
7. Cubrir con un paño húmedo y dejar fermentar en un lugar cálido durante 25 minutos.
8. Golpear la masa, y colocarla en una bandeja para hornear engrasada.
9. Dar palmaditas a la masa hasta formar un rectángulo de 1.27 centímetros (1/2-pulgada) de ancho (no tiene que ser perfecto).
10. Usando tu nudillo, hacer hendiduras en la masa alrededor de 1.27 centímetros (1/2-pulgada) de distancia, y luego pinchar la masa con un tenedor.
11. Barnizar la parte de arriba con aceite de oliva, luego espolvorear con queso parmesano y mozzarella.
12. Hornear por 13–15 minutos hasta que esté dorado.



# LOS ALIMENTOS EN LA BIBLIA

## ACTIVIDAD

(realizar mientras el pan se hornea)

1 de 1

44  
VERSION DE 24 HORAS

### OBJETIVO:

- Aprender un poco acerca de los alimentos en la Sagrada Escritura y encontrar conexiones con nuestra comida

### PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:

- Copia del folleto Los alimentos en la Biblia para cada participante
- Biblias
- Bolígrafo/lápiz para cada participante
- Un premio de comercio justo para el ganador, si lo deseas

### PROCESO:

- 1** Una vez que la masa de pan se ha preparado y se ha dejado para fermentar, distribuir el folleto Los alimentos en la Biblia, una Biblia y un bolígrafo o lápiz a cada equipo.
- 2** Dar instrucciones a los equipo para buscar cada verso y, en el folleto, anotar los alimentos mencionados en cada verso.
- 3** Cuando hayan completado toda la hoja, entregarla para un premio.

**INSTRUCCIONES:**

¡Busca en la Sagrada Escritura para descubrir los alimentos y especias utilizadas durante los tiempos bíblicos!

Mateo 23,23 \_\_\_\_\_

Éxodo 16,31 \_\_\_\_\_

Éxodo 30,28 \_\_\_\_\_

Isaías 28,25 \_\_\_\_\_

Lucas 11,32 \_\_\_\_\_

Mateo 13,31 \_\_\_\_\_

Esdras 6,9 \_\_\_\_\_

Números 11,5 \_\_\_\_\_

Cantar de los Cantares 2,5 \_\_\_\_\_

Génesis 43,1 \_\_\_\_\_

Segundo Libro de Samuel 6,19 \_\_\_\_\_

Nehemías 13,15 \_\_\_\_\_

Levítico 19,10 \_\_\_\_\_

Miqueas 6,15 \_\_\_\_\_

Génesis 43,11 \_\_\_\_\_

Números 20,5 \_\_\_\_\_

Proverbios 30,33 \_\_\_\_\_

Job 10,10 \_\_\_\_\_

Juan 2,10 \_\_\_\_\_

Job 6,6 \_\_\_\_\_

Segundo Libro de Samuel 17,28 \_\_\_\_\_

Mateo 12,1 \_\_\_\_\_

Primer Libro de los Reyes 17,12 \_\_\_\_\_

Mateo 15,36 \_\_\_\_\_

Lucas 15,23 \_\_\_\_\_

Génesis 27,9 \_\_\_\_\_

Segundo Libro de Samuel 12,4 \_\_\_\_\_

Deuteronomio 14,4 \_\_\_\_\_

HOJA

2 de 2

**RESPUESTAS:**

Mateo 23,23	anís
Éxodo 16,31	eneldo
	cilantro
Éxodo 30,28	canela
Isaías 28,25	comino
Lucas 11,32	menta
Mateo 13,31	mostaza
Esdras 6,9	sal
	aceite de oliva
Números 11,5	ajo
	melones
	pepinos
	cebollas
	pueros
Cantar de los Cantares 2,5	manzanas
Génesis 43,1	almendras
Segundo Libro de Samuel 6,19	dátiles
	pasas
Nehemías 13,15	higos
Levítico 19,10	uvas
Miqueas 6,15	aceitunas
Génesis 43,11	pistacho
Números 20,5	granadas
Proverbios 30,33	mantequilla
Job 10,10	queso
Juan 2,10	vino
Job 6,6	huevos
Segundo Libro de Samuel 17,28	frijoles
Mateo 12,1	maíz
Primer Libro de los Reyes 17,12	harina
Mateo 15,36	pescado
Lucas 15,23	ternero
Génesis 27,9	cabra
Segundo Libro de Samuel 12,4	cordero
Deuteronomio 14,4	oveja

**OBJETIVO:**

Cerrar el primer día con la oración

**PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:**

- Biblia
- Una pequeña maceta de barro por persona
- Pinturas a base de agua para artesanías en muchos colores
- Marcadores indelebles
- Pinceles pequeños
- Recipientes con agua para lavar los pinceles
- Toallas de papel colocadas en las mesas que han sido cubiertas con plástico o papel estraza
- Tierra para macetas
- Paquetes de semillas de hierbas
- Elegir un lector y un guía

**PROCESO:**

**1** Reunir a los participantes en el espacio de oración y encender la vela.

**Guía:**

Ya hemos aprendido tanto desde que empezamos. Parte de esta información nos pudo haber sorprendido o hecho sentir un poco incómodos. La idea de una relación correcta con los alimentos puede ser complicada y abrumadora.

Acabamos de empezar nuestro análisis de los alimentos, sin embargo, Dios nos tiene aquí a cada uno de nosotros con un propósito. No es por accidente o coincidencia que tú estás aquí. Tú eres parte de una solución que Dios ha destinado que nosotros podamos descubrir en el transcurso de las horas restantes que nos quedan juntos. Esto fue sólo el comienzo, la plantación de semillas en nuestros corazones y nuestras mentes.

Nuestra oración de la noche es en parte una actividad para ritualizar la siembra de las semillas en nuestros corazones y nuestras mentes, y es en parte una bendición. Así que vamos a reunir nuestros pensamientos y calmar nuestras mentes.

*(Hacer una pausa por un momento)*

En el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.  
Dios generoso, gracias por el don de los alimentos. Ayúdanos a apreciar todo lo que tú nos das. Que nunca lo demos por sentado. Esta noche, oramos especialmente por aquellos en todo el mundo que no tienen suficiente para mantener a sus familias, por nuestros hermanos que no tienen suficiente para comer. Oramos para que sus cosechas sean abundantes. Oramos para que la tierra y el clima sean benévolos para que sus cultivos puedan florecer. También oramos por la generosidad de los pueblos cuando los tiempos son difíciles y por el compromiso de promover sistemas que sean equitativos y justos.

*(Hacer una pausa por un momento y después continuar con la lectura)*

Lectura: Génesis 1,29

## ORACIÓN DE LA NOCHE

12:00 A.M.  
¡HORA DE DORMIR!

2 de 2

48  
VERSIÓN DE 24 HORAS

### Guía:

En las mesas ustedes van a ver algunas macetas de barro, pinturas y marcadores, así como tierra para macetas y semillas. Como muestra de nuestro compromiso de permitir que todo lo que hemos aprendido hoy se asiente profundamente en nuestros corazones, vamos a hacer nuestro pequeño propio cultivo que podemos atender, cosechar, compartir y disfrutar.

Tenemos aproximadamente 10 minutos para decorar las macetas, llenarlas y sembrar las semillas de su elección. Les pido que hagan esto en silencio y en oración. Cuando hayan terminado, se deben reunir de nuevo en el espacio de oración.

- 2 Reproducir música instrumental tranquila mientras los participantes decoran y plantan sus semillas. Cuando los participantes se han reunido, continuar diciendo:

### Guía:

Señor, gracias por estas personas increíbles que has reunido. Ellos son creativos, compasivos, fieles y generosos. Danos buen descanso esta noche y llénanos de tu paz. Te lo pedimos en el nombre de Jesús, nuestro hermano y amigo que es el Pan de Vida para todos. Amén.

**DÍA 2**  
**8:00 A.M.**  
**¡DESPERTAR!**

1 de 1

**49**  
**VERSIÓN DE 24 HORAS**

Tener agua y jugo para los participantes, junto con un refrigerio ligero por la mañana para aquellos que lo necesitan. A medida que los participantes despierten por la mañana, descubrir el pan y envolverlo en bolsas de papel reciclado o algún otro tipo de empaque ambientalmente amigable para mantenerlo fresco. El pan será utilizado para romper el ayuno. Si hay más que suficiente pan para los participantes, considera colocar cinta en el pan empacado y entregarlo a un refugio o comedor de beneficencia local.



8:30 A.M.  
DINÁMICA  
COMUNITARIA  
MÚSICA SOBRE  
LOS ALIMENTOS

1 de 1



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

50  
VERSION DE 24 HORAS

**OBJETIVOS:**

- Ofrecer una manera divertida para que los participantes comiencen el segundo día
- Lograr que los participantes piensen acerca de los alimentos saludables que pueden contribuir a una relación correcta con los alimentos

**PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:**

- Tiras de papel en un recipiente con los siguientes alimentos descritos (uno por tira de papel): baya de acai, col rizada, espinacas, tomate, mora azul, quinoa, coles de Bruselas, salmón, almendras, pavo, semillas de linaza, leche de coco, mantequilla de maní, frijoles negros

**PROCESO:**

- 1** Solicitar a los participantes encontrar un compañero que le guste el mismo tipo de música que a ellos. Después pedir al dúo encontrar otro dúo con el mismo o similar gusto musical. Después pedir al cuarteto encontrar otro grupo de cuatro que disfrute de música similar. Al final, tú tendrás grupos de ocho.
- 2** Invitar a cada grupo a enviar un representante al frente del salón para seleccionar una tira de papel del recipiente. Pídeles que compartan su tira de papel con su equipo. Luego continuar.

*Tú probablemente has notado que dibujaste un tipo de alimento. Aquí está tu actividad por la mañana para despertar. Elige una canción que tiene una melodía que a todos los miembros de tu equipo realmente les gusta. Que sea una melodía cantable. Tu tarea es tomar un verso y el coro de la canción, y hacer nuevas letras. Estas letras van a ser sobre cualquier alimento que tu equipo sacó. Hay información en la hoja para ayudarte a empezar, pero no dudes en incluir algo acerca de tu propia experiencia con o conocimiento acerca de la comida que tu equipo sacó.*

- 3** Darles 10 minutos, luego apunta de un equipo a otro, invitando a cada equipo a cantar su canción sobre los alimentos.
- 4** Agradecerles por el gran reto de despertar y el estímulo para comer alimentos saludables. Luego pasar a la oración.

# DINÁMICA COMUNITARIA TIRAS DE PAPEL PARA LA MÚSICA SOBRE LOS ALIMENTOS

## HOJA

1 de 2

*Imprimir esta hoja y cortarla en tiras con un alimento en cada tira de papel. Asegúrate de tener suficientes alimentos para el número de equipos (de 6 a 8 personas por equipo) en tu ayuno. Si tienes un grupo grande, añadir tus propios alimentos a la lista.*

### **BAYA DE ACAI**

- pronunciado “a-sai”
- se encuentra más a menudo en las selvas tropicales de la Amazonia
- llamada una “súper fruta”, ya que es rica en antioxidantes
- beneficiosa para curar y ayuda a aumentar la energía

### **COL RIZADA**

- una col resistente que produce tallos con hojas grandes, pero sin cabeza compacta
- 1 taza de col rizada ofrece 684% del valor diario de vitamina K, 206% de la cantidad diaria recomendada de vitamina A y 134% de vitamina C
- a menudo considerada como un súper alimento ya que es rica en antioxidantes

### **ESPINACAS**

- una planta asiática comestible ampliamente cultivada con grandes hojas verde oscuro
- se pueden comer crudas o cocidas
- ricas en niacina, zinc, proteínas, fibra, vitaminas A, C, E y K, tiamina, vitamina B6, ácido fólico, calcio, hierro, magnesio, fósforo, potasio, cobre y manganeso
- ácido fólico en las espinacas es bueno para el corazón
- el magnesio ayuda a la presión arterial alta
- las espinacas ayudan a mantener la función cerebral, la memoria y la claridad mental

### **MORA AZUL**

- una de las pocas frutas nativas de Norteamérica
- tiene una de las capacidades antioxidantes más altas entre todas las frutas y verduras, por lo que es muy buena para el sistema inmunológico
- la investigación ha demostrado beneficios potenciales para el sistema nervioso, la salud del cerebro y la memoria

### **QUINOA**

- pronunciado “ki-NO-a”
- un grano que es rico en proteínas
- contiene todos los aminoácidos
- rica en lisina, que promueve el crecimiento del tejido sano en todo el cuerpo
- una buena fuente de hierro, magnesio, vitamina E, potasio y fibra

### **COL DE BRUSELAS**

- un vegetal que consiste en el pequeño brote compacto de una variedad de col
- proporciona una buena fuente de proteína, hierro y potasio, rico en vitamina C, ácido fólico y antioxidantes
- una gran fuente de fibra
- una verdura no muy popular

### **SALMÓN**

- un gran pez comestible que es muy apreciado por su carne rosada
- una excelente fuente de proteínas de alta calidad, vitaminas y minerales (incluyendo potasio, selenio y vitamina B12)
- contiene ácidos grasos omega-3 que contribuyen a la función saludable del cerebro, el corazón, las articulaciones y el bienestar general

#### **ALMENDRAS**

- la semilla del fruto del almendro, un árbol de tamaño mediano que da flores fragantes de color rosa y blanco
- altas en grasas monoinsaturadas, que ayudan a reducir el colesterol y reducir las enfermedades del corazón
- ricas en antioxidantes, vitamina E, que también contribuye a la salud del corazón
- un cuarto de taza de almendras contiene 62 miligramos de magnesio, además de 162 miligramos de potasio

#### **PAVO**

- contiene el aminoácido triptófano que produce serotonina, así como la melatonina en el cuerpo creando el efecto relajante que a menudo experimentan después de comer pavo
- ofrece 32 gramos de proteína por porción de 4 onzas
- la niacina en el pavo puede ayudar a aumentar el colesterol HDL, del tipo bueno, mientras que también ayuda a reducir el colesterol LDL, del tipo malo
- una excelente fuente de vitamina B12
- contiene trazas de minerales que se cree que ayudan en la prevención del cáncer
- contiene selenio, que es esencial para la función saludable de la tiroides y el sistema inmunológico

#### **SEMILLAS DE LINAZA**

- también llamadas semillas de lino
- una rica fuente de micronutrientes, fibra dietética, manganeso, vitamina B1 y ácidos grasos omega-3
- las semillas provienen del lino, uno de los cultivos más antiguos de fibra en el mundo
- se cultivaron inicialmente en el antiguo Egipto y China
- una fuente de grasas saludables, antioxidantes y fibra
- La investigación sugiere que la linaza puede ayudar a reducir el riesgo de diabetes, el cáncer y las enfermedades del corazón

#### **MANTEQUILLA DE MANÍ**

- una porción de mantequilla de maní natural tiene 3 miligramos de vitamina E (un poderoso antioxidante), 49 miligramos de magnesio (bueno para los huesos), 208 miligramos de potasio (bueno para los músculos) y 0.17 miligramos de vitamina B6 (buena para el sistema inmunológico)
- los cacahuates pueden disminuir el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y otras enfermedades crónicas
- contiene grasas monoinsaturadas saludables para el corazón
- el untable más utilizado en los sándwiches

#### **FRIJOLES NEGROS**

- frijoles ovalados con una piel negra, carne de color crema y un sabor dulce
- populares en todo América Latina, el Caribe y el sur de los Estados Unidos
- proporcionan apoyo especial para la salud digestiva y de colon, en particular la de colon, ya que permiten a las bacterias en el colon producir ácido butírico que ayuda a mantener el tracto digestivo inferior funcionando correctamente
- pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de colon

#### **LECHE DE COCO**

- altamente nutritiva y rica en fibra, vitaminas C, E, B1, B3, B5 y B6, y minerales incluyendo hierro, selenio, sodio, calcio, magnesio y fósforo
- es libre de lactosa y puede ser utilizada como un sustituto de la leche por personas que son intolerantes a la lactosa
- una opción popular entre los veganos, especialmente como base de licuados, batidos de leche o como una alternativa láctea en la repostería

*Pedir a los lectores preparar su lectura y ponerlos de pie en las esquinas del salón listos para leer, uno tras otro.*

#### Reunirse

Canción de apertura: *Welcome to Life (Bienvenido a la vida)*, de Matt Maher (Oregon Catholic Press) o algún otro canto apropiado.

Comenzar diciendo:

*¡Buenos días y bienvenidos a la vida! Que gran manera de recordarnos que se nos ha dado el don del día de hoy—a diferencia de cualquier otro día que hemos tenido. Está lleno de potencial, esperando por nosotros. Así que nos apuntamos como una comunidad de creyentes, ofreciendo este día a Dios nuestro creador. En el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo. Amén.*

Escuchemos la Palabra de Dios.

#### Escuchar

Lector 1: Génesis 1,1–2

Lector 2: Génesis 1,3–5

Lector 3: Génesis 1,6–8

Lector 4: Génesis 1,9–13

#### Responder

Continuar diciendo:

*Nos hemos reunido como una comunidad durante este Ayuno de Comida para dar gracias a Dios por todo lo que nos ha dado y para encontrar nuevas maneras de compartir el don de los alimentos, el agua y los recursos con todas las personas. Buscamos profundamente en nuestros corazones para ver dónde Dios necesita que crezcamos. Como comunidad, tenemos la oportunidad de orar de una manera poderosa, así que llevamos nuestras peticiones y oraciones ante Dios.*

*(Esto pretende ser espontáneo, sin embargo, el guía podría tener que empezar las cosas.)*

» *Por las comunidades en todo el mundo que luchan con el hambre, la desnutrición, la hambruna y la sequía, que los que están en puestos de poder hagan todo lo posible para crear el cambio y traer esperanza. Roguemos al Señor...*

» *Por las buenas cosechas en todo el mundo, y la acción de gracias por todos los que cosechan y cultivan alimentos y animales para alimentarnos. Roguemos al Señor...*

#### Enviar

Concluir la oración.

*Tenemos este tiempo antes nosotros para usar nuestra creatividad, imaginación y experiencia para hacer frente a los temas del hambre, la justicia, la fe y el futuro. Que todo lo que aprendemos y hacemos sea una bendición para cada uno de nosotros, nuestras familias, la comunidad, la Iglesia y el mundo. Te lo pedimos en el nombre del Padre, y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén.*

Canción de cierre: *Another Day (Otro día)* de Jesse Manibusan (Oregon Catholic Press) o algún otro canto apropiado.

9:15 A.M.  
SEIS GRADOS DE  
SEPARACIÓN  
... ¿QUÉ DIFERENCIA  
HACE MI RELACIÓN  
CON LOS ALIMENTOS?

ACTIVIDAD

1 de 2

54  
VERSION DE 24 HORAS

**OBJETIVOS:**

- Ayudar a los participantes hacer la conexión entre su consumo de alimentos y los que tienen hambre en nuestro mundo
- Dar seguimiento a cómo los alimentos llegan a nosotros, desde el agricultor hasta nuestra mesa

**PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:**

- PowerPoint
- Varias copias de los folletos expuestos en una mesa de recursos (El folleto, *Entendiendo “del campo a la mesa” y la justicia alimentaria*, ofrece enlaces a artículos relevantes en línea sobre el movimiento del campo a la mesa y otras prácticas de alimentos justos. Hacer copias de los artículos o proporcionar los enlaces si los participantes están utilizando computadoras para esta actividad. Esto también sirve como un recurso para llevar a casa para los jóvenes y sus familias para aprender más después del Ayuno de Comida.)
- De ser posible, tener disponibles computadoras y acceso a internet.
- Sow Much Love (Sembrar mucho amor), (<https://www.youtube.com/watch?v=yfL3AeTOq2s>) o en el sitio de internet de Ayuno de Comida), programado y listo para ser mostrado

**PROCESO:**

- 1 Preguntar al grupo si saben lo que es *Six Degrees of Kevin Bacon* (Seis grados de Kevin Bacon). Tomar algunas respuestas, luego continuar.

*Seis grados de separación es el concepto que todos y todo están a seis o menos pasos de distancia—o, en otras palabras, seis grados—de cualquier otra persona en el mundo. Por ejemplo, las declaraciones de una cadena de “un amigo de un amigo de un amigo” se pueden hacer para conectar a dos personas en un máximo de seis pasos. Se hizo popular cuando programas de televisión y otros medios de comunicación comenzaron a hablar de los seis grados entre ellos mismos y el actor Kevin Bacon.*

*Tu tarea es hacer la conexión—crear los grados de separación—entre los buenos o malos hábitos alimenticios de las personas en los Estados Unidos y de las personas alrededor del mundo que se van a dormir con hambre cada noche. Todos nosotros, cuando eramos pequeños, probablemente escuchamos a nuestra madre decir en algún momento: “Cómete tus espinacas. Hay niños hambrientos en (llenar con el nombre del país).” Sin embargo, después ya teníamos la edad suficiente para darnos cuenta que si no nos comíamos las espinacas, irían a la basura —;no a los niños hambrientos! Hoy somos lo suficientemente mayores para saber que hay una conexión real entre nuestros hábitos alimenticios y el hambre de las personas en países lejanos.*

*Dado que sabemos que hay suficiente comida en el mundo para alimentar a todos—cada hombre, mujer y niño en todo el mundo—y ya que sabemos que hay gente que muere de hambre en estos momentos, algo está MAL. Alguien no está en la relación correcta con los alimentos, quizás a través de la avaricia o la política o la ignorancia sobre la conexión entre nuestras decisiones de alimentos y las personas con hambre en el mundo.*

*Queremos que todas las personas en esta sala estén conscientes de cómo nuestras decisiones de alimentos afectan a los que no tienen, utilizando el concepto de seis grados de separación. A continuación se presenta un ejemplo.*

» Yo (primer grado) compro fruta en el verano en el supermercado grande propiedad de alguien a 1,600 kilómetros (1,000 millas) de distancia (segundo grado) en lugar de en el mercado de agricultores local. Los alimentos son cultivados por agricultores en un país muy lejano (tercer grado). Se requiere de ingenieros, pilotos y conductores de trenes, aviones y camiones (cuarto grado) para hacer llegar los alimentos al supermercado. Se gasta mucho combustible







# SEIS GRADOS DE SEPARACIÓN ENTRE NUESTROS HÁBITOS ALIMENTICIOS Y LAS PERSONAS CON HAMBRE

## HOJA

1 de 1

*Averiguar si puedes hacer la conexión entre un buen o un mal hábito alimenticio y las personas que van a ir a la cama esta noche con hambre. Sólo puedes tener seis grados de separación, lo que significa que puedes tener no más de cuatro pasos entre tú y tus compañeros y aquellos que van a la cama con hambre cada noche. Si tú puedes crear tus conexiones con menos de seis grados, eso es genial. Tus opciones de comida son el café, el chocolate y la carne de res. Si tú eliges un buen hábito, nos estarás mostrando como ese buen hábito ayuda a los que padecen hambre. Si eliges un mal hábito, vas a argumentar la forma en que el mal hábito perjudica el hambre en todo el mundo.*

### **PRIMER GRADO**

(tú practicando un buen o mal hábito alimenticio)

### **SEXTO GRADO**

(Si comenzaste con un buen hábito, las personas que padecen hambre recibiendo el alimento que necesitan. Si comenzaste con un mal hábito, las personas que padecen hambre siendo negadas el alimento que necesitan y merecen.)

# LOS DIEZ MANDAMIENTOS PARA UN FUTURO SIN HAMBRE

## HOJA

1 de 2

(Adaptado de la campaña  
**Una sola familia humana,  
alimentos para todos**  
de Cáritas Internationalis)

- 1** Contribuir a que todos en la Tierra tengan suficiente para comer. ¿Es suficiente si tú, tu familia, tus amigos o tus vecinos están bien alimentados? ¿O acaso cada hombre, cada mujer y cada niño tiene el derecho a una alimentación adecuada? Y aunque exista suficiente comida para todo el mundo, una de cada siete personas en el mundo pasan hambre—un escándalo.
- 2** No especular el pan de tu prójimo. Los fondos de inversión obtienen ganancias que ascienden a varios millones al especular sobre el aumento de precios de los alimentos. Pregunta a tu banco si están asumiendo la responsabilidad social y evitando ofertas especulativas sobre productos alimenticios básicos como la soya, el maíz o el trigo.
- 3** No llenes tu tanque con la comida que los que tienen hambre necesitan comer. La producción de agrocombustibles utiliza, y agota, la tierra fértil. (Los agrocombustibles son producidos a partir de recursos renovables, especialmente la biomasa vegetal, aceites vegetales, o residuos municipales o industriales tratados.) Esto también conduce a un aumento en los conflictos por el uso de suelo y a veces incluso el desplazamiento forzoso de los pequeños agricultores.
- 4** Honrar la tierra y trabajar para combatir el cambio climático. Conocemos muy poco sobre los efectos devastadores del cambio climático en las personas que padecen hambre en los países del mundo. La falta de lluvia provoca sequías de larga duración. Las inundaciones destruyen el suelo a largo plazo y contribuyen a la erosión de la tierra. Al mismo tiempo, el agua potable se está haciendo escasa para millones de personas. Un tratado internacional vinculante para la protección del clima con objetivos ambiciosos es una necesidad urgente.
- 5** Vive de tal manera que tu estilo de vida no sea a costa de los demás. ¿Qué tiene que ver tu estilo de vida con el hambre de las personas en otros países? ¿Podría ser responsable de la destrucción del medio ambiente, del cambio climático, la explotación de recursos vitales—y el hambre? Cambiar tu estilo de vida ayuda a mejorar las circunstancias de muchas personas que padecen hambre. Por ejemplo, puedes comprar más productos de comercio justo, reutilizar en lugar de tirar, usar electrodomésticos de bajo consumo, viajar en bicicleta, y utilizar el transporte público.
- 6** No codiciarás la tierra y propiedad de tu prójimo. Los inversionistas extranjeros están comprando grandes extensiones de tierra en África, Asia y Europa Oriental a precios de remate. La apropiación de las tierras beneficia a los países ricos donde los productos agrícolas cultivados en esas tierras son exportados. Rara vez benefician a la población propia de la nación, y ciertamente no a los pequeños agricultores que son despojados de sus derechos y que ya no son capaces de producir para el mercado local.
- 7** Utilizar la política agrícola para reducir el hambre. En muchos casos, los acuerdos agrícolas y comerciales multilaterales reflejan los intereses de los países del Norte, pero impiden que los países en el Sur se expandan y protejan su propia agricultura. El establecimiento de mercados locales de alimentos se ve seriamente obstaculizado por las importaciones baratas. Los agricultores locales con frecuencia no son capaces de competir con los productos de los países del Norte, que a menudo son subsidiados.
- 8** Tomar medidas contra los gobiernos corruptos y sus representantes. La corrupción impide que los ingresos de un país se utilicen en beneficio de la población. La inversión en la educación, el cuidado de la salud, programas de desarrollo agrícola, y el bienestar de la población es muy a menudo descuidado. Las corporaciones y estados internacionales utilizan los sistemas corruptos para favorecer sus intereses.
- 9** Ayudar a prevenir el conflicto armado y las guerras. Las guerras y los conflictos armados provocan la hambruna aguda y el hambre crónica. Las economías se estancan, millones de personas abandonan sus hogares, los campos permanecen en barbecho, y las cosechas se pudren. A través de las minas terrestres y las municiones radioactivas, vastas extensiones de tierra se dejan inhabitables y la agricultura se convierte extremadamente peligrosa.

# LOS DIEZ MANDAMIENTOS PARA UN FUTURO SIN HAMBRE

## HOJA

2 de 2

**10** Combate el hambre efectivamente a través de la ayuda al desarrollo. Paradójicamente, la mayoría de las personas que no tienen suficientes alimentos viven en las zonas rurales. Si su lote de tierra no produce suficiente, o si no llueve, los precios son inestables, o no se proporciona ninguna red de seguridad, ellos pasan hambre. La colaboración al desarrollo logra una prevención efectiva y el trabajo estructural; la mejora de los métodos de cultivo, riego, educación y un fortalecimiento de la sociedad civil todos logran la seguridad alimentaria a largo plazo.

Para obtener más información sobre la campaña *Una sola familia humana, alimentos para todos*, visita <http://food.caritas.org> (en inglés).

El texto original de los *Diez mandamientos para un futuro sin hambre* se puede encontrar en <http://food.caritas.org/wp-content/uploads/2013/11/10-commandments.pdf> (en inglés).

*“La economía debe servir a la gente, y no al revés.”*

(Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos, *Justicia económica para todos*)

Cada uno de nosotros está llamado a hacer nuestra parte para asegurar que la economía funcione para todos. Tal como nos recuerda el Papa Benedicto XVI, “Es bueno que las personas se den cuenta de que comprar es siempre un acto moral, además de económico. Por lo tanto, el consumidor tiene una responsabilidad social específica, que se une a la responsabilidad social de la empresa.” (Caritas in veritate). El Santo Padre también dijo que nuestros roles de consumo diario “se deben ejercer siempre en el pleno respeto de las reglas morales sin disminuir la racionalidad intrínseca del acto de compra.”

El comercio justo crea oportunidades para responder a este llamado de una manera pequeña pero significativa a través de las decisiones que tomamos como consumidores. Cuando tomamos la decisión consciente de comprar artículos de comercio justo, estamos poniendo los valores de la doctrina social católica en acción al realizar nuestra visión de la justicia económica.

El sistema de comercio internacional no ha cumplido su promesa de reducir la pobreza. Según las Naciones Unidas, 2.5 mil millones de personas en los países del Sur aún viven con menos de 2 dólares al día. Y el sistema de comercio los hace a muchos de ellos más vulnerables, no menos.

El comercio justo representa un enfoque al comercio que está arraigado en el compromiso de cuidar y defender el carácter sagrado y la dignidad de cada persona. El sistema de comercio justo se basa en principios que reflejan este compromiso. Las empresas de comercio justo compran artículos de comercio justo lo más directamente posible de los artesanos, agricultores y trabajadores que los crearon para asegurar que no son explotados por los intermediarios abusivos. Y el comercio justo promueve relaciones comerciales mutuamente respetuosas a largo plazo con productores desfavorecidos en todo el mundo. Kwabena Ohmeng-Tinyase es el director administrativo de Kuapa Kokoo, la asociación de cocoa de comercio justo en Ghana. Para él, la relación entre el comercio justo y la dignidad humana es simple. “Todos tenemos que ir de compras,” dice él. “El comercio justo es simplemente comprar con respeto.”

Folleto y recursos adicionales se pueden encontrar en comercio justo de CRS <http://www.crsfairtrade.org/crs-and-fair-trade/> (en inglés).

# COMPRESIÓN DEL CONCEPTO “DEL CAMPO A LA MESA” Y LA JUSTICIA ALIMENTARIA

## HOJA

1 de 1

“*DEL CAMPO A LA MESA*” es una frase que significa diferentes cosas para diferentes personas. En su centro, sin embargo, significa que los alimentos en la mesa vinieron directamente de una parcela específica. A veces esto significa que, la mesa realmente está en la parcela, y los cocineros o chefs preparan y sirven los alimentos en la parcela. Otras veces el término se utiliza para hacer hincapié en una relación directa entre una parcela y un restaurante o tienda. También puede referirse a los mercados de agricultores, jardines urbanos, la agricultura apoyada por la comunidad, y otros lugares donde la gente compra alimentos directamente de los productores. Cualquier persona que utiliza la frase “del campo a la mesa” debe poder nombrar la(s) parcela(s) específica(s) de la(s) cual(es) se abastecen.

Utiliza cualquiera de estos recursos en internet a continuación para ayudarte a entender este movimiento y aprender cómo puedes participar después de Ayuno de Comida de CRS. Comparte estos con tus padres y asegúrate de explorar los recursos y organizaciones locales en tu comunidad.

The Baltimore Food and Faith Project (El proyecto Alimentos y fe de Baltimore):  
[www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/johns-hopkins-center-for-a-livable-future/projects/BFFP/](http://www.jhsph.edu/research/centers-and-institutes/johns-hopkins-center-for-a-livable-future/projects/BFFP/) (en inglés)

Farm to Table Concept (El concepto “del campo a la mesa”):  
[www.ehow.com/about\\_6611408\\_farm-table-concept.html](http://www.ehow.com/about_6611408_farm-table-concept.html) (en inglés)

The Farm to Table Movement (El movimiento “del campo a la mesa”):  
<http://jovinacooksitalian.com/2014/03/18/the-farm-to-table-movement/> (en inglés)

Meat and World Hunger (La carne y el hambre mundial):  
[www.humaneresearch.org/content/meat-globalization-and-world-hunger](http://www.humaneresearch.org/content/meat-globalization-and-world-hunger) (en inglés)

Can the Planet Feed Us (¿Puede el planeta alimentarnos?):  
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/science/nature/4038205.stm> (en inglés)

The World Hunger-Food Choice Connection: A Summary (La conexión entre el hambre mundial y las decisiones de alimentos: un resumen): <http://comfortablyunaware.com/blog/the-world-hunger-food-choice-connection-a-summary/> (en inglés)

Catholic Relief Services Farmer-to-Farmer Program (Programa de agricultor-a-agricultor de Catholic Relief Services):  
<http://farmertofarmer.crs.org/> (en inglés)

Comercio justo de CRS:  
<http://crsfairtrade.org> (en inglés)

From Crop to Cup and the Life of a Coffee Farmer (De la cosecha a la taza y la vida de un caficultor):  
[www.crsfairtrade.org/fair-trade-resources/print-materials/?resource\\_topic=coffee](http://www.crsfairtrade.org/fair-trade-resources/print-materials/?resource_topic=coffee) (en inglés)

Programa de Cuaresma Plato de Arroz de CRS:  
<http://crsplatodearroz.org>

Where Catholic Meets Coffee (Donde lo católico conoce el café): [www.catholicdigest.com/articles/food\\_fun/world\\_of\\_flavor/2010/10-04/where-catholic-meets-coffee](http://www.catholicdigest.com/articles/food_fun/world_of_flavor/2010/10-04/where-catholic-meets-coffee) (en inglés)

Global Tastes and Empty Stomachs (Gustos globales y estómagos vacíos):  
[www.heifer.org/join-the-conversation/blog/2014/November/global-tastes-and-empty-stomachs.html](http://www.heifer.org/join-the-conversation/blog/2014/November/global-tastes-and-empty-stomachs.html) (en inglés)

Faith, Food and the Environment (La fe, los alimentos y el medio ambiente):  
[www.faithfoodenvironment.org/](http://www.faithfoodenvironment.org/) (en inglés)

United States Conference of Catholic Bishops Agriculture, Nutrition and Rural Issues (Asuntos agrícolas, de nutrición y rurales de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos): <http://www.usccb.org/issues-and-action/human-life-and-dignity/agriculture-nutrition-rural-issues/> (en inglés)

[foodfast.org](http://foodfast.org)





- 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?
- 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.

# 11:00 A.M. TED TALKS SOBRE LOS ALIMENTOS

## ACTIVIDAD

1 de 1



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

63  
VERSION DE 24 HORAS

### OBJETIVOS:

- Hacer que los participantes se enfoquen en un punto clave que han descubierto sobre el significado de tener una “relación correcta” con los alimentos
- Invitarlos a motivar/persuadir a otros a vivir de manera más justa en la forma en que se relacionan a los alimentos como consumidores

### PREPARACIÓN/MATERIALES:

- Copias del folleto, *Creando una mini TED Talk*; una por cada grupo de ocho
- Si es posible, acceso a internet
- Algunas computadores portátiles para crear PowerPoint
- Folletos de recursos de la sesión anterior de esta mañana

### PROCESO:

- Dividir a la comunidad en grupos de aproximadamente ocho. Distribuir el folleto, *Creando una mini TED Talk*, uno por grupo, y continuar.

*Hemos estado viendo los alimentos de diferentes maneras hasta ahora. Ahora es tiempo de compartir lo que hemos aprendido. Cada equipo va a crear una mini TED Talk. Las TED talks son mensajes breves y poderosos de no más de 18 minutos. Tienen el propósito de inspirar o motivar a las personas a hacer algo con la información compartida.*

*Mientras que una TED Talk normalmente es de 18 minutos, ¡nosotros nos vamos a ir con 4 o 5 minutos para nuestras minis! Eso hace tu reto aún mayor. Tú tienes que elegir la información más vital para compartir en 240 segundos más o menos.*

*Los expertos en TED Talk creen que una sola idea puede cambiar el mundo, si esa idea se comunica con eficacia. Ese es tu reto—crear un mensaje que va a inspirar a otros a vivir más justamente en la forma en que se relacionan con los alimentos.*

*Sigue los pasos en la hoja de trabajo para crear tu plática. Comienza haciendo que cada persona en el grupo comparta su idea clave sobre una correcta relación con los alimentos. Después busca puntos en común entre todas las ideas y acotaras a una idea que sea la más convincente.*

*A medida que creas tu plática, piensa en palabras y frases que van a captar la imaginación de tus oyentes. Puedes buscar imágenes en las computadoras y crear un par de diapositivas en una presentación de PowerPoint. También puedes hacer referencia a los folletos que hemos utilizado antes para ayudar con información adicional si es necesario.*

*Una vez que tengas tu contenido, decide quién va a cubrir qué puntos. No necesitas todo un guión escrito, sólo los puntos clave. De esa manera sonarás más espontáneo.*

*Tendrás unos 20 minutos para crear la plática. Estar preparado para compartirla con otro equipo, cuando se acabe el tiempo.*

*Estaré recorriendo por el salón. Pero si necesitas ayuda, sólo levanta la mano.*

- 1** Realizar una verificación de tiempo después de 10 minutos, y recordar a los participantes que tienen 10 minutos para completar sus mensajes.
- 2** Cuando los grupos estén listos, invitar al portavoz o portavoces de cada equipo para compartir su mini TED Talk. Si tienes más de tres grupos, que compartan sus mensajes con uno o dos equipos y así todos experimentan dos o tres pláticas. Asegúrate que alguien haga un video de cada plática y comparta el video contigo. ¡Siéntete libre de compartir el video con CRS para que podamos compartir la sabiduría de los jóvenes con los demás!
- 3** Felicitar a los equipos por los mensajes. Anímalos a publicar sus pláticas en Facebook o Vine. Concédeles unos minutos para pensar en otras formas que pueden compartir sus pláticas con sus parroquias y escuelas.

# CREACIÓN DE UNA MINI TED TALK

## HOJA

1 de 1

- 1** Hacer que cada miembro de tu pequeño grupo comparta su introspección más importante del ayuno. Asegúrate de que todos contribuyan a la conversación.
- 2** Discutir los puntos en común entre los comentarios. ¿Cuáles son los principales puntos que has escuchado? Trata de mantenerte enfocado en no más de tres ideas clave.
  - a. Primer punto
  - b. Segundo punto
  - c. Tercer punto
- 3** ¿Cuál de tus puntos es el más convincente? ¿Qué idea puede cambiar el pensamiento de las personas acerca de los alimentos y su relación con estos? Elige una sola idea que vas a utilizar como base de tu mini TED Talk.
- 4** ¿Qué te gustaría que conociera tu comunidad (tu parroquia o escuela católica) acerca de tu punto principal? Compléméntalo un poco. Si es necesario, consulta en línea para obtener estadísticas u otros datos pertinentes para respaldar tu punto.
- 5** ¿Qué palabras y frases puedes utilizar para persuadir a la gente a tu manera de pensar?
- 6** ¿Necesitas apoyos visuales para hacer un mayor impacto en tu público? ¿Cómo los puedes integrar en tu TED Talk? La regla de oro para las imágenes es que menos es más. Una imagen poderosa es mejor que varias imágenes o un collage de fotos. Y mantén las palabras a un mínimo si estás utilizando diapositivas. Dos o tres líneas estarían bien.
- 7** ¿Cómo quieres compartir tu mensaje? ¿Compartirá una sola persona? ¿Tomarán todos ustedes una parte del mensaje para compartir con los demás? Recuerda, aunque una TED Talk suele estar escrita, es importante sonar espontáneo. Y es muy importante que actúes natural. ¡Se tú mismo! Una forma de hacerlo es manteniendo tu tono coloquial. Imagina que estás interactuando con la gente que escucha tu plática.
- 8** Si el tiempo lo permite, hacer un recorrido a través de tu presentación. Recuerda—no se trata de ti. ¡Se trata de tu mensaje y la forma en que puede cambiar el mundo!
- 9** Estar preparado para compartir tu TED Talk con otro grupo. Tu plática se grabará, por lo que puedes llevar el mensaje de regreso a tu parroquia o escuela. ¡Buena suerte! ¡Cambia el mundo con una idea!

12:00 P.M.  
RECESO

12:30 P.M.  
CAMBIANDO NUESTRA  
RELACIÓN CON LOS  
ALIMENTOS

PASOS DE ACCIÓN

1 de 1

65  
VERSION DE 24 HORAS

**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

**PROCESO:**

**1** Comenzar esta sesión con lo siguiente:

*Acabas de ver una manera sencilla en que tú puedes ayudar a crear una relación correcta con los alimentos. Cambiar una cosa, como un alimento en un menú escolar, puede no parecer mucho, pero hace una diferencia. 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.*

*Tomar el folleto “Recursos, ideas, inspiración”, revisalo, 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 tu nombre, los tres números que encerraste con un círculo y la fecha que elegiste para su realización. Tendrás unos 10 minutos para hacer esto.*

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

*Ahora busca un compañero. Esta vez, haz pareja con alguien que te conoce o que al menos te ve de manera bastante regular.*

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.
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

HOJA

2 de 2

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. Elige algo relacionado con los alimentos.

**Elabora tus propias ideas. ¿Cuáles podrían ser esas?**

---

---

---

---



# 1:00 P.M. CREAR TU PROPIO PROGRAMA DE ALIMENTOS

## ACTIVIDAD

1 de 1



¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!

# VERSION DE 24 HORAS

68

- Desafiar a los participantes a profundizar en explorar a qué se parece una relación correcta con los alimentos en la vida cotidiana
- Darles la oportunidad de ser creativos en educar a los demás acerca de la justicia alimentaria

### PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:

- Tener copias del folleto, **PRESENTAR UN CONCEPTO PARA NUESTRO PROPIO PROGRAMA DE ALIMENTOS EN LA TELEVISIÓN**, listas para distribuir.
- Solicitar a tres voluntarios adultos interpretar a los ejecutivos de televisión que escuchan charlas de los grupos pequeños.

### PROCESO:

- 1 Hacer que los participantes formen grupos de ocho, animándolos a encontrar personas con las que no han pasado tiempo durante el ayuno. Distribuir el folleto **Presentar un concepto para nuestro propio programa de alimentos en la televisión**. Después comenzar con lo siguiente:

*El canal Food Channel ocasionalmente invita a la gente a presentar ideas para un nuevo programa de alimentos. Con base en todas las cosas que hemos compartido, discutido, reflexionado y aprendido durante estas últimas 20 horas, sugerir ideas para un programa completamente nuevo para los apasionados de la gastronomía.*

*Tú misión es crear un programa basado en la justicia alimentaria en lugar de la indulgencia en los alimentos. Tú tendrás 20 minutos para crear tu idea, y 3 minutos para presentar tu idea a los ejecutivos de televisión. Vamos a votar por la mejor idea después de que las ideas se han compartido. ¿Hay alguna pregunta?*

Hacer una verificación del tiempo después de 15 minutos. Cuando se acaben los 20 minutos, vuelve a reunir a la comunidad. Invita a cada grupo a hacer su presentación de 3 minutos.

Después de que cada equipo haya hecho su presentación, realizar una votación para determinar qué equipo gana el reto del canal Food Channel. Felicítalos y animalos a enviar su idea al Food Channel—sólo para ver lo que podría suceder.

# PRESENTAR UN CONCEPTO PARA NUESTRO PROPIO PROGRAMA DE ALIMENTOS EN LA TELEVISIÓN

## HOJA

1 de 1

Tu misión es crear una charla de 3 minutos para los ejecutivos de televisión, convenciéndolos para darte un programa sobre los alimentos basado en la justicia alimentaria, no el consumo de alimentos. Utiliza las siguientes preguntas para desarrollar tu charla.

- 1** ¿Dónde se filmará tu programa? ¿En qué ciudad y por qué?
- 2** ¿Cuál es el propósito de tu programa? ¿Cuáles son los puntos clave en los que quieres hacer hincapié? Estos pueden incluir cosas como comer saludable, comer productos cultivados localmente, estar consciente de los que padecen hambre en todo el mundo (y compartir nuestra abundancia), etc.
- 3** ¿Quieres tomar un enfoque serio o más lúdico a tu programa? ¿Cómo vas a difundir el mensaje?
- 4** ¿A quién quieres en tu programa? ¿Vas a traer chefs invitados? ¿Miembros del personal de CRS que ayudan a las personas en los países en desarrollo cultivar mejores cosechas? ¿Alguien de tu banco de alimentos local?

1:45 P.M.  
RECESO

2:00 P.M.  
¿QUÉ HAY DE COMER?  
LONCHERAS  
ESCOLARES  
Y MENÚS

ACTIVIDAD

1 de 1

70  
VERSIÓN DE 24 HORAS

**OBJETIVO:**

- Involucrar a los participantes en el concepto de una relación correcta con los alimentos al observar lo que comen para el almuerzo

**PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:**

- Hacer copias de los folletos *¿Son alimentos JUSTOS en el menú?* y *¿Son alimentos JUSTOS en tu lonchera?*
- Bolígrafos y lápices

**PROCESO:**

- 1 Comenzar por compartir lo siguiente.

*Vamos a seguir viendo los alimentos JUSTOS. Elige a un compañero que maneja el almuerzo escolar de la misma manera que tú—¡ya sea trayéndolo de casa o participando en el programa de almuerzo escolar!*

Darles tiempo para formar parejas, y luego continuar.

*Todos ustedes han tenido experiencias realmente buenas y realmente malas con los almuerzos escolares, ¿verdad? Ahora es su oportunidad de poner en práctica lo que han aprendido. Tomar el folleto que aplica a su equipo—ya sea el Almuerzo empacado o el Menú de almuerzos—y leer a través de los 3 días de almuerzos escolares o almuerzos empacados. Pueden ser más nutritivos que los almuerzos escolares en el pasado. ¿Pero son estos menús JUSTOS o sólo menús? ¿Son almuerzos empacados JUSTOS o sólo almuerzos empacados?*

*Ambos tendrán 5 minutos para hacer los menús más JUSTOS. Después encontrarán otro compañero, intercambiarán ideas para menús y se darán retroalimentación uno al otro acerca de sus menús. ¿Hicieron el menú más justo?*

- 2 Dar a los participantes 5 minutos para completar el ejercicio, y luego invitarlos a formar grupos de cuatro y compartir sus ideas.
- 3 Concluir con lo siguiente.

*¡Tal vez puedes ir a tu propia escuela (si cuentas con un programa de almuerzos calientes) o tu escuela primaria parroquial y hacer sugerencias al director o jefe de la cafetería sobre ofrecer un menú más JUSTO! O, si tú estás trayendo un almuerzo de casa, puedes estar más consciente de los alimentos que empacas y comes.*

*Después de un receso, vamos a ver más formas en las que puedes llevar la justicia a tus hábitos alimenticios.*

# ¿SON ALIMENTOS JUSTOS EN EL MENÚ?

## HOJA

1 de 2

A continuación se presenta un menú real de un sistema de educación pública en el Medio Oeste. Es bastante nutritivo. Sin embargo, ¿cambiarías algo al respecto con base en tus experiencias durante el ayuno?

### LUNES, 18 DE AGOSTO

**Almuerzo:** Hamburguesa California sobre un pan, papas horneadas escolares, peras refrigeradas, leche

**Refrigerio:** Yogurt, cerezas deshidratadas, jugo de naranja refrigerado

### MARTES, 19 DE AGOSTO

**Almuerzo:** Pizza de queso, ensalada de espinacas frescas, una mitad de una manzana Granny Smith fresca, leche

**Refrigerio:** Galletas en forma de animales, kiwi fresco

### MARTES, 20 DE AGOSTO

**Almuerzo:** Taco suave, maíz dorado al vapor, plátano fresco, leche (el taco es marcado como hecho localmente)

**Refrigerio:** Taza con fresas congeladas, galletas Vanilla Bear Grahams

¿Qué cambiarías y por que?

# ¿SON ALIMENTOS JUSTOS EN EL MENÚ?

## HOJA

2 de 2

Aquí hay tres almuerzos y refrigerios empacados que un niño podría traer a la escuela. ¿Qué cambiarías, con base en tus experiencias durante el ayuno?

### LUNES

- Almuerzo:** Emparedado de carnes frías procesadas y queso americano en pan blanco, bolsa de papas fritas, una manzana
- Refrigerio:** Barra de dulce

### MARTES

- Almuerzo:** Tortillas de harina con crema de maní, barritas de zanahoria, una naranja
- Refrigerio:** Galletas en forma de animales, Kool-Aid

### MIÉRCOLES

- Almuerzo:** Envuelto de pavo con lechuga, cebolla y tomate, taza de frutas preenvasada
- Refrigerio:** Palomitas de microondas

¿Qué cambiarías y por qué?

2:30 P.M.  
ABOGAR:  
SER UNA VOZ PARA  
LOS QUE SUFREN  
DE HAMBRE

1 de 3

73  
VERSION DE 24 HORAS

### OBJETIVOS:

- Crear una consciencia más profunda de lo que es la abogacía
- Motivar a los participantes a abogar por los que tienen hambre en nuestro mundo
- Dar a los participantes las habilidades que necesitan para convertirse en defensores eficaces basados en la fe

### PREPARACIÓN/MATERIALES NECESARIOS:

- Consultar el enlace de CRS sobre la abogacía (<http://www.confrontglobalpoverty.org/get-involved/action-center/>) (en inglés) y el enlace de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos (<http://cqcengage.com/catholicbishops/action>) (en inglés) para ver si hay alguna legislación pendiente con respecto a los alimentos o la agricultura. Si la hay, centrarse en la promoción de la seguridad alimentaria, la justicia alimentaria, los derechos de los pequeños agricultores o la distribución de alimentos a los más necesitados. Si no es así, animar a los participantes a centrarse en la promoción general de legislación que ofrece ayuda a los vulnerables y pobres que sufren de hambre—en el país y en el extranjero.
- Tener a cuatro participantes preparados para proclamar Jeremías 1,4–10.
- Tener Biblias para todos los participantes, o hacer copias del pasaje de la Sagrada Escritura para todos los participantes. También puedes proyectar el pasaje en una diapositiva de PowerPoint.
- Tener la Biblia en la mesa de oración marcada en Jeremías 1.
- Hacer copias del folleto, *¿Cómo abogar por el cambio estructural?*, uno por participante.

### PROCESO:

- 1 Para iniciar esta sesión, invitar a los participantes a sentarse en grupos de 5 o 6. Pídeles reflexionar sobre todo lo que han experimentado durante las últimas 22 horas. Pregúntales:

*¿Cuál fue la cosa más sorprendente que han aprendido o que ha sucedido mientras han estado aquí?*

*¿Qué aprendieron que les hizo detenerse y pensar?*

*¿A qué se sienten llamados a hacer después de este ayuno (además de comer)?*

- 2 Permitir 7 u 8 minutos para compartir, después ofrecer lo siguiente

*Ustedes llegaron a este Ayuno de Comida inseguros acerca de lo que iba a pasar, pero sabiendo que iban a sentir mucha hambre para esta etapa de la experiencia. Aprendieron lo que saben y no saben acerca de dónde vienen nuestros alimentos, y por qué nos debería importar. Reflexionaron sobre su propia relación con los alimentos. Tuvieron la experiencia de un melodrama, hornearon pan para los necesitados y crearon una TED Talk para compartir su sabiduría sobre la justicia alimentaria. ¡Incluso presentaron una idea para un programa de comida sobre los alimentos JUSTOS! Ustedes conocen la conexión entre sus hábitos alimenticios y las personas que sufren de hambre. Tienen ideas para cambiar la manera en que ven y utilizan los alimentos en su propia vida.*

*Ustedes han experimentado cómo podemos ayudar a erradicar el hambre en nuestro mundo a través de la oración, el aprendizaje, actuando y dando. Hemos orado durante nuestro tiempo. Juntos, hemos estado aprendiendo acerca de la justicia alimentaria y estamos dando el dinero que han recaudado por ayunar a Catholic Relief Services ya que ayuda a las personas de todo el mundo. Y cuando hicieron el pan, ustedes actuaron. Se comprometieron a más acción cuando vieron las cosas que pueden hacer para ayudar a los que sufren de hambre. Algunas de esas cosas pueden ser decisiones de estilo de vida, maneras de estar en solidaridad con*



## ABOGAR: SER UNA VOZ PARA LOS QUE SUFREN DE HAMBRE

2 de 3

74  
VERSIÓN DE 24 HORAS

*los más vulnerables. Vamos a completar la acción viendo maneras en que ustedes pueden ser una voz para los que sufren de hambre.*

*Nuestra última gran reflexión será sobre cómo ustedes pueden ser defensores de aquellos que se les niega el derecho humano básico, que es la comida. Cuando pensamos en tener una opción preferencial por los pobres y vulnerables, que por supuesto incluiría a todas las personas que pasan hambre en nuestro mundo, por lo general pensamos que lo más importante es darles de comer. Y eso es lo que Jesús nos desafió a hacer cuando dijo, “Cuando lo hicieron con alguno de los más pequeños de estos mis hermanos, me lo hicieron a mí.”*

*Sin embargo, Jesús también desafió las estructuras injustas que impedían que la gente llevara una vida de dignidad y esperanza. Él quiere que seamos portavoces en nombre de aquellos cuyas voces no son escuchadas por los poderes existentes.*

*Escuchemos las palabras pronunciadas por el profeta Jeremías acerca de ser la voz de Dios para aquellos que no tienen voz.*

- 3** Hacer que un lector proclame Jeremías 1,4–10. Tener Biblias o copias del pasaje delante de los participantes.

*Me llegó una palabra de Yavé:*

*Antes de formarte en el seno de tu madre, ya te*

*conocía; antes de que tú nacieras, yo te*

*consagré, y te destiné a ser profeta de las*

*naciones. Yo exclamé: “¡Ay, Señor, Yavé, ¡cómo*

*podría hablar yo, que soy un muchacho!”; Y Yavé*

*me contestó: “No me digas que eres un*

*muchacho. Irás a dondequiera que te envíe, y*

*proclamarás todo lo que yo te mande. No les*

*tengas miedo porque estaré contigo para*

*protegerte, palabra de Yavé.” Entonces Yavé*

*extendió la mano y me tocó la boca, diciéndome:*

*“En este momento pongo mis palabras en tu boca.*

*En este día te encargo los pueblos y las naciones:*

*Arrancarás y derribarás, perderás y destruirás,*

*edificarás y plantarás.”*

*La Palabra del Señor*

**Respuesta: ¡Gracias a Dios!**

- 4** Invitar a los participantes a reflexionar sobre este pasaje. Pídeles compartir cualquier palabra o frase que les haya impactado. Tomar aproximadamente 3 minutos.
- 5** Pedir al segundo lector proclamar el mensaje de nuevo. Luego invitar a los participantes a compartir lo que ellos creen que Dios les está diciendo a ellos personalmente en este pasaje. Una vez más, tomar 3 o 4 minutos para esto.

# ABOGAR: SER UNA VOZ PARA LOS QUE SUFREN DE HAMBRE

3 de 3

## 75 VERSIÓN DE 24 HORAS

- 6 Invitar al tercer lector a proclamar. Esta vez, pide a los participantes ofrecer una oración—en silencio o en voz alta—que pide a Dios guiarlos o le da las gracias por la gracia que les ha dado para hacer su voluntad. Toma unos 3 minutos para esto.
- 7 Por último, hacer que el cuarto lector proclame la Palabra. Esta vez, invita a los participantes a descansar en silencio en esa Palabra, dejando que surta efecto en sus corazones, en sus mentes, los huesos y los músculos. Guardar unos momentos de silencio después de que la lectura se ha proclamado. Después continuar.

*Acabamos de completar “Lectio Divina,” que en latín significa “lectura divina”. (Para obtener más información, visitar <http://www.usccb.org/beliefs-and-teachings/how-we-teach/catechesis/catechetical-sunday/word-of-god/upload/lectio-divina.pdf> (en inglés)). Es una práctica antigua en nuestra tradición de fe, que se remonta a la época de San Benito en el siglo VI. Es una manera de liberar la Palabra de Dios que el Papa Benedicto y los obispos del mundo nos animaron a hacer en el 2008. El Papa Francisco continúa esta motivación hoy en día.*

*Acabamos de pedirle a Dios que nos ayude a ser una voz para los que tienen hambre, para aquellos que están muriendo de hambre, para aquellos que morirán hoy porque no tienen comida. En un mundo de abundancia, los bebés y los niños, las personas de la tercera edad y los adolescentes, los adultos jóvenes y las personas de mediana edad morirán hoy debido a la desnutrición. Esto no es justo, y no es correcto. Sabemos que hay suficiente comida en el mundo para alimentar a todos. Eso significa que alguien tiene una relación equivocada con los alimentos. Sin embargo, ¿es sólo que las personas individuales tienen la culpa? ¿Existen leyes o sistemas o estructuras que causan que las personas tengan hambre? La abogacía significa que prestamos atención a estas estructuras. Y cuando están equivocadas, alzamos la voz—como Jeremías—aún cuando somos jóvenes.*

- 8 Distribuir el folleto, *¿Cómo abogar por el cambio estructural?* Después continuar.

*Este folleto ofrece maneras en que puedes abogar por los que sufren de hambre. Vamos a repasar las posibilidades juntos.*

Avanzar rápidamente a través de la lista de las 10 formas en que pueden abogar, respondiendo cualquier pregunta que puedan tener los participantes.

- 9 Invitar a los participantes a discutir sobre cuál de estas 10 acciones coinciden con lo que escucharon a Dios llamarlos a hacer en el proceso de “Lectio Divina”. Luego invita a todos los participantes a reagruparse de acuerdo al número que más se acerca al que escuchan a Dios pidiendo que hagan. Hacer esto rápidamente invitando a todos los que eligieron el #1 a reunirse en un solo lugar, los que eligieron el #2 a reunirse en otro, etc.
- 10 Una vez que todos se han asentado en sus nuevos grupos, animarlos a hacer una lluvia de ideas sobre las mejores formas de abogar por los pobres. Concédeles 15 minutos para hacer esto. Luego invita al grupo grande a compartir ideas.
- 11 Sugerir que agreguen su acción de abogacía a la lista de actos individuales a los que se han comprometido cumplir. Darles las gracias por estar abiertos a la Palabra de Dios y animalos a convertirse en las voces de los que sufren de hambre.

# ¿CÓMO ABOGAR POR EL CAMBIO ESTRUCTURAL?

## HOJA

1 de 1

Infórmate sobre el hambre, la nutrición, las políticas agrícolas, etc., y de cualquier legislación que se va a presentar ante el Congreso o legislatura estatal.

Averiguar si hay organizaciones en tu parroquia, ciudad o diócesis que están abogando por los que pasan hambre. Estas pueden incluir a Catholic Charities, un comité parroquial de preocupaciones sociales, San Vicente de Paúl, etc.

Reúnete o envía un correo electrónico a tus representantes nacionales y/o estatales, compartiendo tu punto de vista sobre proteger a los vulnerables y alimentar a los hambrientos, sobre la nutrición para todos, y sobre una relación correcta con los alimentos.

Envía un mensaje a tus representantes en el Congreso ([www.usa.gov/elected-officials](http://www.usa.gov/elected-officials)) (en inglés) al inicio de una nueva sesión del Congreso, compartiendo tus valores y creencias acerca de cómo te pueden representar en el cuidado de los más vulnerables.

Donar dinero a las organizaciones que abogan por los pobres y vulnerables, y por las personas que padecen hambre en todo el mundo. Un ejemplo es Catholic Relief Services. CRS opera o apoya proyectos en más de 100 países que ayudan a las personas a ser autosuficientes. Otra es una agencia local de Catholic Charities o Catholic Campaign for Human Development (Campaña Católica para el Desarrollo Humano), dos organizaciones que trabajan para hacer frente a la pobreza doméstica y el hambre.

Habla con tus amigos. Anímalos a tener una relación correcta con los alimentos—en sus familias, sus parroquias, y su comunidad.

Católicos Combatan la Pobreza Mundial (CCGP, por su sigla en inglés) es una iniciativa de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos y Catholic Relief Services que aborda las cuestiones que perjudican a los pobres y hambrientos. Inscríbete hoy para recibir correos electrónicos de alertas activistas ([www.confrontglobalpoverty.org/get-involved/action-center/](http://www.confrontglobalpoverty.org/get-involved/action-center/)) (en inglés). Entonces, cada vez que surja una iniciativa de ley ante el Congreso que tiene que ver con el cuidado de los más vulnerables, tú serás alertado para enviar un correo electrónico a tus senadores y representante.

¡Reza! La oración es una manera legítima de abogar (¡con nuestro Dios en el cielo!) en nombre de los que sufren por las estructuras injustas que causan que tengan hambre o estén desnutridos.

Llama a la Casa Blanca. Hazle saber al Presidente de los Estados Unidos cómo te sientes acerca de un problema. ¡El número es 202-456-1111!

Moviliza a tu parroquia o escuela para llevar a cabo una campaña de recolección de alimentos o alguna otra forma de colecta de alimentos para un almacén de alimentos local. Informa a tu comunidad sobre la necesidad y por qué es tan importante que ellos participen.

**3:30 P.M.  
ARTE DE PARED  
INTERACTIVO**

**4:00 P.M.  
RECESO**

**LIMPIEZA, EMPACAR,  
PREPARACIÓN PARA  
LA LITURGIA U  
ORACIÓN**



1 de 1

**¡ESTA ES UNA GRAN  
OPORTUNIDAD PARA  
LAS REDES SOCIALES!**

**77**  
**VERSIÓN DE 24 HORAS**

**PROCESO:**

- 1** Los participantes van a completar el arte de pared en este momento.
- 2** Cuando todos hayan terminado, pedirle a dos o tres personas llevarlo hasta el espacio de oración para que forme parte de la oración final y la comisión.

4:00 P.M.  
RECESO

4:30 P.M.  
MISA/  
EJERCICIO  
DE COMISIÓN

1 de 3

78  
VERSION DE 24 HORAS

#### 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, el arte de pared) 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 adultos 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 los jóvenes a pasar al frente para una bendición.*

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

*Señor, estos jóvenes se han tomado el tiempo para aprender, crecer y ser desafiados. Te pedimos que sigas trabajando en sus corazones para que puedan conocer tu voluntad, superar los retos ante ellos 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 los inspire a encontrar la alegría y la fuerza en la Eucaristía y estar listos para salir al mundo y hacer una diferencia. Amén.*

Presentar a los jóvenes 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.



# MISA/ EJERCICIO DE COMISIÓN

3 de 3

80  
VERSION DE 24 HORAS

## 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.

5:45 P.M.  
CENA  
ROMPER EL AYUNO/  
COMPARTIR  
HISTORIAS

1 de 1

81  
VERSIÓN DE 24 HORAS

**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/>) (en inglés).
- 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.