

# ¿ALIMENTÁNDOSE JUSTAMENTE?

*Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa*

LA VERSION ESCUELA INTERMEDIA SECUNDARIA  
MIDDLE SCHOOL VERSION



## PROGRAM PARTNERS

Advocate Health Care  
Church World Service  
Presbyterian Hunger Program,  
PC(USA)

## CONCEJO CONSULTIVO

**Rev. Neddy Astudillo**, Ministerio Latino de la Primera Iglesia Presbiteriana de Belait (First Presbyterian Church, Belait)

**Rev. Tracy Heilman**, Directora de Educación Religiosa de la Comunidad UCC de Champaign, IL (Community UCC)

**Rev. James Kenady**, Líder Conector con la Comunidad del Consorcio de Chicago para Disminuir la Obesidad en los Niños de Chicago (Chicago Consortium to Lower Obesity in Chicago's Children, CLOCC)

**Yun Hui Kim**, PhD, Estudiante en Teología Eco-feminista

**Cheryl Magrini**, Pastora de Educación Cristiana de la Primera Iglesia Metodista Unida (First United Methodist Church)

**Rev. Mike Mulberry**, Pastor de la Comunidad UCC de Champaign, IL (Community UCC)

**Rev. Dr. James Roghair**, Pastor Provisional de la Primera Iglesia Presbiteriana de Chicago, IL (First Presbyterian Church)

**Deb Shamlin**, Directora de Educación Cristiana de la Primera Iglesia Congregacional de Evanston, IL (First Congregational Church)

**Mary Emily Wells**, Estudiante de la Universidad de Yale

**Deborah Gilbert White**, PhD, Ejecutivo para Asuntos de Capacitación Cultural de la Iglesia Presbiteriana de Estados Unidos (Presbyterian Church U.S.A.)

## PERSONAL DE TRABAJO

**Andrew Kang Bartlett**, Ejecutivo para Asuntos Nacionales sobre el Hambre del Programa Presbiteriano contra el Hambre (Presbyterian Hunger Program, PCUSA)

**Tom Hampson**, Ejecutivo para Recursos para el Desarrollo del Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service)

**Julia Jones**, Subdirectora Regional del Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service)

**Rev. Kirsten Peachey**, Directora de Asociaciones Congregacionales para la Salud (Congregational Health Partnerships, Advocate Health Care)

**Janet Young**, Directora Regional del Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service)

## ARTISTAS

**Arte: Eunice Cudzewicz, MMS**

**Diseño/Producción: Terri Gilmore**

## IGLESIAS PILOTAS

Iglesia Unida de Cristo de la Comunidad de Champaign, IL (Community United Church of Christ)

Primera Iglesia Congregacional de Evanston, IL (First Congregational Church)

Primera Iglesia Metodista Unida de Modesto, CA (First United Methodist Church)

Primera Iglesia Congregacional de Chicago, IL (First Congregational Church)

## ESCRITORES

**Janeth Núñez** tradujo la Versión para Escuelas Intermedias Secundarias de *Alimentándose Justamente*. Ella trabaja por Presbyterian Disaster Assistance de la Iglesia Presbiteriana en los Estados Unidos.

**Holly Johnson** es la escritora por la Versión para Escuelas Intermedias Secundarias de *Alimentándose Justamente*. Recientemente, ella sirvió como Subdirectora del Ministerio de Campus y Servicio para Concordia College en Moorhead, Minnesota. Ella ha dirigida numerosos programas de ministerio para jóvenes y ha escrito currículos y artículos por Akaloo, ELCA y Holden Villiage. Por siete años, Holly coordinaba una Capacitación de Justicia por muchachos en la escuela intermedia secundaria llamada *Let Justice Roll*. También ha guiado Capacitaciones Luteranas de Hermandad y Paz por jóvenes y adultos y talleres con directores de jóvenes y pastores sobre Aprender a través de Servicio. Actualmente Holly está estudiando en el Seminario Teológico Luterano Pacífico en California.

**Jennifer Halteman Schrock**, M.Div., escribió el currículo principal *Alimentándose Justamente*. Ella es escritora freelance y un miembro laico activo de la Iglesia Menonita en los Estados Unidos.

## CRÉDITOS DE LAS PHOTOS

**Portada: David Young, Paul Jeffrey/Action by Churches Together, Andrew Kang Bartlett**

**Divisor de la Sesión 1:**

**David Abazs, Andrew Kang Bartlett**

**Divisor de la Sesión 2:**

**Faith in Place [www.faithinplace.org](http://www.faithinplace.org)**

**Divisor de la Sesión 3: Andrew Kang Bartlett**

**Divisor de la Sesión 4:**

**Faith in Place [www.faithinplace.org](http://www.faithinplace.org)**

**Divisor de la Sesión 5: Andrew Kang Bartlett**

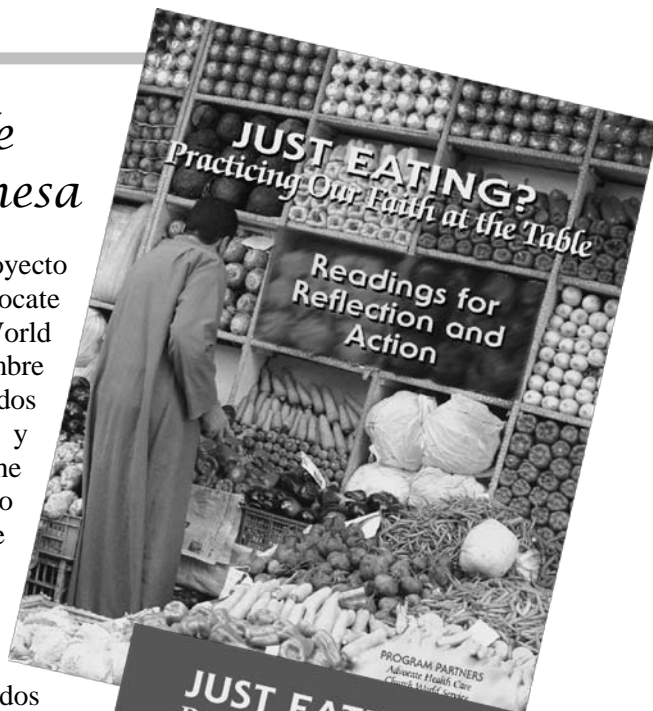
# ¿ALIMENTÁNDOSE JUSTAMENTE?

## *Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa*

es una serie de currículos educativos realizados en un proyecto conjunto por la Defensoría del Cuidado de la Salud (Advocate Health Care), El Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service) y el Programa Presbiteriano Contra El Hambre (Presbyterian Hunger Program) con ayuda de los fondos recibidos del Proyecto Valparaíso para la Educación y Formación de la Gente de Fe (The Valparaiso Project on the Education and Formation of People in Faith) y el Fondo Génesis de la Iglesia Unida de Cristo (Genesis Fund of the United Church of Christ).

Este currículo explora cómo poner en práctica nuestra fe es fundamental para tener una vida saludable y con significado, para nosotros mismos, para la tierra y para todos los que viven en el mundo. En particular, el programa nos pide considerar cómo nos alimentamos, una de las actividades más básicas del ser humano, es una invitación a vivir en la presencia de Dios y en la presencia de nuestros prójimos en el mundo.

Desde que *¿Alimentándose Justamente?* (Just Eating?) fue publicado en el 2005, las congregaciones y la gente de fe de todo el país han usado este currículo para crear concientización y establecer las bases para el trabajo que los ministerios realizan en cuanto a los alimentos, la fe y la justicia. En el 2007 aplicamos para obtener ayuda financiera adicional para adaptar este currículo para muchachos que cursan la escuela intermedia secundaria (del 5<sup>to</sup> al 8<sup>avo</sup> grado) y el Proyecto Valparaíso nos la concedió. La razón principal para producir este currículo para muchachos, es que esta población parece ser un grupo clave al cual dirigirse, debido a que los muchachos de esta edad están comenzando a formarse ideas y conductas que los llevarán a la mayoría de edad. También esperamos, que al tener este currículo disponible para este grupo de edad temprana, se ayudará a las congregaciones a tomar a la serie de currículos de estudio de *¿Alimentándose Justamente?* como una actividad intergeneracional e inspirar conversaciones entre adultos y jóvenes acerca de lo que significa alimentarnos, al tomarlo como un ejercicio de nuestra fe, tanto individualmente como colectivamente.



---

## PROGRAMAS ASSOCIADOS

### ***Advocate Health Care (Defensoría del Cuidado de la Salud)***

*Advocate Health Care* es un sistema de salud basado en la fe que está ubicado en el área metropolitana de Chicago, en donde presta sus servicios. Está afiliado a la Iglesia Unida de Cristo y a la Iglesia Evangélica Luterana en América, *Advocate Health Care* tiene nueve hospitales con 3.500 camas y otros 200 lugares en los que se provee cuidado médico. La misión de *Advocate Health Care* es proveer servicios médicos a las personas, familias y comunidades a través de una filosofía holística basada en nuestra creencia fundamental de que los seres humanos son creados a la imagen y semejanza de Dios.



Debido a que *Advocate Health Care* es una organización basada en la fe, su relación con las congregaciones es una parte importante de su identidad y servicio. Estas relaciones están nutridas principalmente a través de la Oficina para Misiones y Cuidado Espiritual, el Ministerio de Enfermería en las Parroquias y el Programa de Sociedades Congregacionales para el Cuidado de la Salud.

### ***Church World Service (El Servicio Mundial de Iglesias)***

*Church World Service* es un ministerio cooperativo de 35 denominaciones protestantes, ortodoxas y anglicanas que provee servicios para la auto-ayuda y desarrollo sostenible, asistencia en casos de desastre y a refugiados alrededor del mundo.



En Estados Unidos, *Church World Service* ayuda a comunidades en casos de desastre, ayuda a reubicar refugiados, promueve políticas nacionales e internacionales justas, provee recursos educativos y ofrece oportunidades para unirse a una red de ayuda local y global, de persona a persona, a través de la participación en caminatas CROP para combatir el hambre así como en el Programa *Frazadas+* (*Blankets+*) y el de *Estuches de CWS*.

**CHURCH WORLD SERVICE**

### ***Presbyterian Hunger Program (Programa Presbiteriano contra el Hambre)***

El Programa Presbiteriano contra el Hambre (PHP) es un ministerio de la Iglesia Presbiteriana de Estados Unidos que trabaja para aliviar el hambre y eliminar sus causas al responder con compasión y justicia a los problemas de la gente pobre en las comunidades locales de los Estados Unidos y del mundo.

El PHP provee fondos para alimentación directa, ayuda al desarrollo, defensoría de las políticas públicas, educación sobre el hambre y para la integridad del estilo de vida. El Programa de Uniendo las Manos contra el Hambre (Joining Hands Against Hunger) del PHP ofrece una estrategia innovadora para ministerios holísticos internacionales que trabajan para resolver los problemas que causan el hambre. El Programa de Suficiente para Todos (Enough for Everyone) provee maneras concretas en las que las congregaciones pueden actuar como discípulos fieles de Cristo en la economía global; la iniciativa de Alimentos & Fe (Food & Faith) provee concientización acerca de la necesidad de construir sistemas alimenticios que sean socialmente justos y que sostengan la integridad de la creación de Dios.



---

# ÍNDICE

<b>Sumario del Currículo</b> .....	páginas 1–4
------------------------------------	-------------

<b>Sesión 1: Cuídate a ti Mismo</b> .....	páginas 5–25
---	--------------

Esta sesión nos recordará que el amor de Dios por nosotros incluye a nuestros cuerpos y que lo que ponemos en nuestros cuerpos puede tener un impacto negativo o positivo en nuestra salud.

<b>Sesión 2: ¿Estás Muriéndote de Hambre?</b> .....	páginas 27–41
---	---------------

Esta sesión le ayudará a su grupo a entender el hambre y sus causas principales, y cómo cada persona puede ser parte de la solución a este problema.

<b>Sesión 3: El Planeta Tierra Diciéndole a la Gente: “¿Hola? ¿Están Ahí?”</b>	páginas 43–63
--	---------------

Esta sesión le dará un vistazo al impacto ambiental que tienen algunas de nuestras prácticas de alimentación actuales y ofrecerá soluciones para cuidar al planeta a través de las selecciones de alimentos que hacemos.

<b>Sesión 4: ¡Festín y Celebración!</b> .....	páginas 65–74
---	---------------

Esta sesión resaltará cómo compartir comida que es sagrada y cómo el alimentarse crea comunidad y nos da oportunidades para aprender y crecer juntos.

<b>Sesión 5: ¿Y entonces qué? ¿Ahora qué?</b> .....	páginas 75–80
---	---------------

Esta sesión le ayudará a su grupo a hacer la conexión entre las sesiones y también a preguntarles: Ahora que han estudiado este tema, ¿qué cambios van a hacer en la manera como viven?

---



# ¿ALIMENTÁNDOSE JUSTAMENTE?

---

## SUMARIO DEL CURRÍCULO

*¿Alimentándose Justamente?* Es cierto que esta frase puede significar varias cosas, la palabra *justamente* también significa “realizar una acción honorablemente y correctamente”. Este juego de palabras captura una paradoja que este currículo le ayudará a tratar con gente joven. El alimentarse puede ser algo que “solo hacemos” o puede ser algo que hacemos mientras ponemos en práctica nuestra fe.

**¿Qué significa poner en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa?** El currículo de **¿Alimentándose Justamente?** ayudará a la gente joven a entender mejor la relación que existe entre nuestra fe y nuestros alimentos. Enfocándose en la historia de Jesús y los rituales de la fe Cristiana, este currículo dará un vistazo a los cuatro aspectos interconectados de nuestras vidas con los alimentos:

- Cómo nuestras elecciones de alimentos afectan nuestra salud.
- Cómo nuestras elecciones afectan a la Tierra.
- Cómo nuestras elecciones afectan a nuestro prójimo.
- Cómo usamos los alimentos para crear conexiones con nuestros amigos y familiares.

A través de las actividades de este currículo, las historias bíblicas, las ilustraciones de historias, canciones e investigaciones, su grupo será desafiado a pensar acerca de cada una de estas áreas, para ver cómo ellos se relacionan con ellas y a considerar cómo nuestras elecciones están relacionadas con nuestra fe. Su grupo experimentará nuevos alimentos y nuevas prácticas de fe relacionadas con los alimentos, y considerará qué cambios podrían hacer individualmente y, como grupo, luego de haber aprendido acerca de la conexión entre los alimentos y la fe.

## Objetivos de este currículo

- Darse cuenta de cómo nuestra elección de alimentos está relacionada con nuestra fe.
- Explorar nuestros hábitos alimenticios del día a día y su conexión con las necesidades del mundo entero.
- Aprender a ser deliberados y conscientes en las elecciones que hacemos cada día y que están relacionadas con los alimentos y la justicia.
- Apoyarnos los unos a los otros, actuando individualmente y en grupo, para ir más allá de este currículo.

## Su rol como líder

- Ayudar a los miembros de su grupo a conocerse los unos a los otros y a estrechar los lazos como grupo.
- Prepararse para cada sesión de grupo. Algunas actividades necesitarán planificación por adelantado.
- Dirigir las sesiones de grupo.
- Proveer actividades diarias durante toda la semana a los participantes (esto podría hacerse a través de una página web, correo electrónico u hojas volantes).

## Formato

Este currículo incluye una guía para el líder que define las sesiones de grupo para cada una de las cinco unidades. Está destinado para guiar una reunión por semana durante cinco semanas, pero también puede ser extendido. El currículo también puede ser usado como parte de un viaje de servicio durante una semana o de un retiro espiritual de fin de semana.

En la mayoría de los casos, cada sesión contiene más de lo que se podría hacer en una hora. Este currículo le da un montón de actividades para escoger y así poder ajustar las sesiones a las necesidades y experiencias de su grupo. En algunas sesiones hay suficientes ideas para dos o tres sesiones. Por ejemplo, durante la semana del hambre, podrían tener una semana que se enfoque en el hambre local y una semana que se centre en el hambre mundial, seguidas por una semana donde se podría trabajar como voluntario en una agencia que ayude a combatir el hambre y/o una semana en la que se use una de estas actividades para educar a otras personas en su congregación. Las ideas para saber cómo adaptarse a esas circunstancias serán detalladas al final de cada sesión.

Cada sesión incluye:

1. Ideas claves detrás de cada sesión.
2. Ideas para abrir la sesión, actividades didácticas, conexiones con la Biblia e ideas para cerrar la sesión.
3. Actividades breves para que los miembros del grupo las realicen en casa durante cada día de la semana.

4. Ideas en caso de que tengan más tiempo o si están en un viaje.
5. Recursos didácticos y links de Internet para obtener más información.
6. Pasos de la fe en acción: ¿Ahora que ya saben lo que saben, qué pueden hacer?

Muchos de los recursos didácticos son cosas que se pueden encontrar en el Internet o imprimir de las páginas del Internet. Asegúrese de revisarlos antes de empezar la clase para garantizarse que este recurso todavía está activo y marque la página para tener fácil acceso cuando esté con su grupo.

## Notas acerca de las actividades diarias para su grupo

*Al final de la sesión hay ideas para actividades diarias:*

**Los Recuerdos del Lunes** harán que los muchachos piensen y escriban, o hagan una lista de cosas sobre su pasado.

**La Prueba del Martes** será un cuestionario o tarea que trata sobre lo que se habló durante la semana. Algunos de estos son de recursos didácticos encontrados en el Internet.

**La Palabra del Miércoles** es una frase corta que trata acerca del tema de la semana. Pídale a su grupo que reflexione sobre estas palabras y que escriba un párrafo o unas pocas ideas que contesten una de estas preguntas:

- ¿Qué piensan que esta frase significa?
- ¿Cómo se relaciona esto con lo que hemos aprendido esta semana?
- ¿En qué les hacen pensar estas palabras?
- ¿Están de acuerdo con esta frase?

**La Melodía del Jueves** los conectará a una canción que tiene que ver con el tema de la semana (necesitarán una computadora para esto).

**La Comida del Viernes** le pedirá a los participantes que coman un alimento nuevo, que prueben cierto tipo de comida o que aprendan a cocinar algo. Si no es conveniente cocinar el viernes, se puede cambiar a otro día durante la semana.

**La Escena del Sábado** dirigirá a la gente a una escena, frecuentemente de YouTube, la cual resaltará algo de lo tratado durante la semana (por favor ver la nota abajo acerca de YouTube).

**El Lugar del Domingo** les enseñará más a los participantes sobre el tema de la semana desde la



perspectiva de una organización o establecimiento educacional.

Distribuya los materiales con cada tema de la semana en la manera que más le convenga. Aquí compartimos algunas ideas sobre esto:

- Imprima las actividades diarias en una carilla de una página de papel con la “plegaria de la semana” para que puedan usar en sus casas la otra carilla de la página.
- Cada día envíe al grupo un correo electrónico haciéndole saber cuál es su actividad diaria. Esto puede parecer laborioso pero podría ingresar las direcciones de correo electrónico de todos los estudiantes en un “grupo” y luego preparar un breve correo electrónico con la actividad de ese día y guardar esto en su carpeta electrónica de “bosquejos”. Así el correo estará listo para ser enviado en el día correcto de la semana. La ventaja de hacer esto es que en los días en que los participantes necesiten abrir una página Web sólo tendrán que pulsar en el link proveído en el correo electrónico y no tendrán que escribirlo manualmente.

- Coloque la información en una página Web (Esto hará que los participantes tengan un acceso fácil al solo pulsar en el link).

**\*Notas acerca del Internet:** Al igual que como pasa en el mundo, el Internet contiene muchas cosas a las que deseáramos que la gente joven no estuviera expuesta. Hay que considerar que el Internet está aquí, todo el tiempo entre nosotros, y que lo está usando la gente joven. El Internet, al igual que la televisión, la música y los videos, no va a desaparecer. Este currículo le pide a la gente joven que use el Internet de manera positiva, que revise el contenido educativo en el Internet que los llevará a aprender, en sus propios términos, acerca del mundo y de la necesidad de preocuparse por él.

Por favor use su propia discreción en este asunto. Si su comunidad en particular o su grupo (por la edad) no tiene acceso a Internet o no se siente cómodo diciéndole a su grupo de jóvenes que visite una página de Internet en específico, entonces elimine esta actividad de las de ese día. Así como esto, en el resto del currículo también encontrará algunas opciones que pueden funcionar con su grupo o no, y hay mucho de donde escoger.

---

## Preguntas para reflexionar sobre la portada y las fotografías de los divisores de cada sección.

La portada de este currículo y las fotografías de los divisores de cada sección pueden proveer un punto de inicio para la conversación acerca del tema de esa sección. Ud. puede utilizar las preguntas a continuación para guiar la conversación o puede ajustarlas a sus necesidades o formular preguntas propias. No hay respuestas correctas o incorrectas y los estudiantes deben ser motivados a compartir sus opiniones, pensamientos y sentimientos inmediatamente.

Mientras miran esta fotografía:

- ¿Cómo les hace sentir esta imagen?
- ¿Cuál es una de las primeras cosas que les llama la atención?
- ¿Qué piensan que está pasando ahí?
- ¿Qué piensan que pasó antes de que la fotografía fuera tomada? ¿Y después de que fuera tomada?
- ¿Les recuerda esto alguna experiencia que Uds. hayan vivido?
- ¿Existe algo acerca de esta fotografía que es diferente de sus experiencias?
- ¿Existe algo acerca de esta fotografía que les da curiosidad?
- ¿Qué les gustaría preguntarle a la(s) persona(s) a la(s) que están viendo?
- Hoy estamos hablando de \_\_\_\_\_ (tema) \_\_\_\_\_. ¿Ven algo en esta fotografía que les pueda decir algo acerca de \_\_\_\_\_(tema)\_\_\_\_\_?

---

## Los Cinco Temas

### ***Sesión Uno: ¡Cúidate a ti mismo!***

Esta sesión nos recordará que el amor de Dios por nosotros incluye a nuestros cuerpos y que lo que ponemos en nuestros cuerpos puede tener un impacto negativo o positivo en nuestra salud.

### ***Sesión Dos: ¿Estás muriéndote de hambre?***

Esta sesión le ayudará a su grupo a entender el hambre y sus causas principales, y cómo cada persona puede ser parte de la solución a este problema.

### ***Sesión Tres: El planeta Tierra diciéndole a la gente: “¿Hola? ¿Están ahí?”***

Esta sesión le dará un vistazo al impacto ambiental que tienen algunas de nuestras prácticas de alimentación actuales y ofrecerá soluciones para cuidar al planeta a través de las selecciones de alimentos que hacemos.

### ***Sesión Cuatro: ¡Festín y Celebración!***

Esta sesión resaltará cómo compartir comida que es sagrada y cómo el alimentarse crea comunidad y nos da oportunidades para aprender y crecer juntos.

### ***Sesión Cinco: ¿Y entonces qué? ¿Ahora qué?***

Esta sesión le ayudará a su grupo a hacer la conexión entre las sesiones y también a preguntarles: Ahora que han estudiado este tema, ¿qué cambios van a hacer en la manera como viven?

# S E S I O N 1

*¡Cuídate a tí mismo!*





# SESION 1

## CUIDATE A TI MISMO



Estas actividades le ayudarán a su grupo a pensar acerca de las selecciones de alimentos que hacen y el impacto que los alimentos causan en nuestro cuerpo. ¿Le importa a Dios cómo tratamos a nuestros cuerpos? Uds. descubrirán lo que la Biblia dice acerca de esto y sabrán lo que la gente en la Biblia comía. Vea las **Ideas Claves** para más información sobre esta sesión.

### Conexiones con la Biblia



Escoja una idea para abrir la sesión, un par de actividades didácticas y cierre la sesión con la práctica de fe y una plegaria, y envíe a su grupo a la casa con más actividades para aprender durante toda la semana.

### Ideas para cerrar la sesión



- Práctica de fe
- Plegaria para la semana



### Ideas para abrir la sesión

- ¡Comamos un arco iris!
- ¿Qué ingredientes hay en un batido de frutilla?

### Actividades didácticas



- ¿Me pueden dar una definición, por favor?
- Haga una pregunta
- El Juego de “La Salud en Peligro”
- La historia del “Patio de Escuela Comestible”

*Si tienen más tiempo/Si están en un viaje de servicio o retiro espiritual*

*¡Cúidense toda la semana!*

*Para más información*

*Ahora que ya saben lo que saben, ¿Qué pueden hacer?  
(Pasos de la fe en acción)*

## PLAN DE LECCION SUGERIDO

### Ideas claves

- El amor de Dios por nosotros incluye a nuestros cuerpos.
- Las grasas no saturadas, los granos enteros, las fuentes vegetales de proteína y bastantes frutas y vegetales son claves para una dieta sana.
- No estamos solos cuando tomamos nuestras decisiones sobre los alimentos.
- Vivimos en una sociedad que desalienta el comer sanamente.

### Ideas para abrir la sesión



### ¡Comamos un arco iris!

Para el aperitivo de hoy, traiga una bandeja de frutas y/o vegetales que sean de cada uno de los colores del arco iris. Cada color nos da diferentes nutrientes y antioxidantes, ¡así que es importante comer del arco iris!

Hemos proveído aquí una tabla, para su propia información, que muestra las diferentes ventajas de cada color junto con algunas frutas y vegetales de cada color. También otra opción podría ser asignarle un color a cada estudiante, la semana anterior a la clase, y pedirles que traigan una fruta o vegetal para compartir con el grupo.

Pídale a cada persona que tome un alimento de cada uno de los colores y dígales que esperen hasta que todos estén listos. Hable de cada uno de los colores y pídale que los prueben, y que mientras los mastican, lean por qué ese color es importante para su nutrición.

### Ejemplo para basar la conversación

Denle una probada a un alimento rojo. Este color contiene fitonutrientes, uno de los cuales se llama licopeno. El licopeno ayuda a prevenir el cáncer de próstata y protege contra las enfermedades del corazón.

Denle una probada a la fruta anaranjada. Éste color de alimentos tiene vitamina C, beta-caroteno y lirinoides, que son buenos para sus ojos y para sus pulmones y ayudan a combatir los gérmenes. Cuando comiencen a sentirse como que les va a dar un resfriado, ¡deberían comer algo que tenga vitamina C!

Denle una probada a un alimento amarillo. Los alimentos amarillos tienen muchas de las mismas cosas que los alimentos anaranjados tienen y algunos de ellos tienen potasio, el que ayuda a los músculos a que trabajen bien y a que no se sientan cansados. Si tienen calambres en los músculos, probablemente necesitan más potasio.

Denle una probada a un alimento verde. Los alimentos verdes contienen muchas cosas buenas, dos de ellas son la proteína y el calcio. Comer alimentos verdes oscuros pueden ayudarlos a obtener proteína y calcio de una fuente baja en grasa y que no es de origen animal.

Denle una probada a un alimento azul. Los alimentos azules son buenos para el cerebro, nos ayudan a mantener buena memoria. También contienen muchas vitaminas.

Denle una probada a un alimento morado. Algunos alimentos morados contienen agentes anti-inflamatorios. La inflamación o hinchazón puede causar una gran variedad de problemas, desde enfermedades del corazón hasta infecciones, dolores de cabeza, inflamación de las rodillas, ¡y hasta de espinillas! Los agentes anti-inflamatorios ayudan a reducir la hinchazón.

### Preguntas:

1. ¿Qué color de alimentos les gusta más?
2. ¿Qué color de alimentos es más difícil de conseguir aquí?
3. ¿Qué color de alimentos se cultiva alrededor de aquí y cuando?
4. ¿Cómo podrían comer más alimentos de los colores del arco iris? ¿En qué ideas creativas pueden pensar para comer frutas y vegetales?

### ¿Qué ingredientes hay en un batido de frutilla?

#### Para preparar

Suministros que se necesitan: Un batido de frutilla triple espeso de McDonald's o de algún otro restaurante de comida rápida del área, una licuadora, helado, frutillas, miel y vainilla.

### **Para practicar**

Este es una prueba de gusto. Prepare un batido y pónganlo a competir contra el batido de frutilla triple espeso de McDonald's o contra un batido comprado en cualquier restaurante de comida rápida de su área. Provea muestras para confundir a los estudiantes (viértalas en tazas similares) y haga estas preguntas:

1. ¿Pueden sentir la diferencia entre los dos batidos?
2. ¿Cuál de los dos les gusta más?
3. ¿Qué hay en cada uno de ellos?  
Déles a los estudiantes una lista de los ingredientes (vea la sección de Recursos para el Líder para obtener una copia de las dos recetas de los batidos de leche). Si bien hemos proveído una lista de los ingredientes que hay en el batido de frutilla triple espeso de McDonald's, probablemente también pueda encontrar la información nutricional y los ingredientes que se utilizan en los batidos de cualquier cadena de restaurantes de comida rápida de su área.
4. ¿Deberíamos tomar algo que tiene tantos ingredientes que no son realmente alimentos naturales?

### **Receta para preparar un batido de frutilla casero**

(Prepare suficiente para su grupo)

- ½ taza de crema
- ½ taza de leche
- 1 cucharada de vainilla
- 1 cucharada de miel
- 1 taza de frutillas
- Hielo molido

Ponga todos los ingredientes juntos en una licuadora y mézclelos hasta que esté espeso.

### **Receta para un batido de frutilla de McDonald's**

Tomado de [www.mcdonalds.com](http://www.mcdonalds.com): Batido de frutilla triple espeso

Helado de vainilla bajo en grasa: Leche, azúcar, crema, sólidos de leche sin grasa, sólidos de jarabe de maíz, mono y diglicéridos, pastilla dulce de guar, dextrosa, citrato de sodio, sabor artificial de vainilla, fosfato de sodio, carrageno, fosfato de disodio, pastilla dulce de celulosa, palmitato de vitamina A. Jarabe de frutilla: Azúcar, agua, jarabe de maíz, frutillas, alto grado de jarabe de fructosa de maíz, sabores naturales (de origen botánico) y artificiales, pectina, ácido cítrico, pastilla dulce de xantano, sorbete de potasio (preservante), color de caramelo, clorido de calcio, red 40. (El sabor artificial contiene los siguientes químicos): Acetato de amilo, butirato de amilo, valerato de amilo, anetol, formiato de anisilo, acetato de benzilo, isobutirato de benzilo, ácido

butírico, isobutirato de cinamilo, valerato de cinamilo, esencia de aceite de cognac, diacetilo, cetona de dipropilo, butirato de etilo, cinamato de etilo, heptanoato de etilo, heptilato de etilo, lactato de etilo, metilfenilglicidato de etilo, nitrato de etilo, propionato de etilo, valerato de etilo, heliotropina, hidroxifenil 2-butanona (en 10% de solución de alcohol), a-ionona, isobutilantranilato, isobutilburitato, esencia de aceite de limón, maltol, 4-metilacetofenona, antranilato de metilo, benzoato de metilo, cinamato de metilo, heptincarbonato de metilo, metilnaftilceton, salicilato de metilo, esencia de aceite de menta, esencia de aceite de neroli, nerolina, nerilisobutirato, manteca de orris, alcohol fenilico, éter de ron, y-undecalactona, vainilla y solvente, (tomado de *Mastica Esto*, por Schlosser y Wilson, página 114).

### **Actividades didácticas**



### **¿Me pueden dar una definición, por favor?**

Esta actividad de emparar palabras le ayudará a su grupo a aprender las palabras que deben tener en cuenta para poder reconocer las comidas sanas y las comidas

dañinas.

### **Para preparar**

- Vea la sección de Recursos para el Líder para ver palabras y definiciones ya impresas. Separe las palabras de las respuestas cortándolas aparte. También puede usar PowerPoint o un proyector para mostrar a los estudiantes las palabras en una pantalla.
- Ponga las palabras en tarjetas nemotécnicas (3" x 5"). Puede cortar las palabras que hay en la lista de Recursos para el Líder y pegarlas a las tarjetas o también puede escribirlas en ellas.

### **Para practicar**

1. Divida a su grupo en dos.
2. Lance una moneda al aire para decidir qué grupo empieza primero. El grupo que acierte podrá escoger si ellos van primero o después.
3. El equipo que comience tiene el derecho de adivinar primero la respuesta a la pregunta.
4. Con las tarjetas nemotécnicas en la mano y puestas a manera de abanico, haga que el primer grupo escoja una tarjeta.
5. Cuando ellos vean la palabra, hágales adivinar qué definición va mejor con la palabra. Si ellos dan la respuesta incorrecta, el otro equipo podrá tratar de adivinar; cada pregunta vale un punto.
6. El que acierte la respuesta podrá tratar de adivinar la respuesta de la siguiente pregunta.

## Palabras y Definiciones

Vitaminas	Nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para crecer y mantenerse fuerte. Algunos ejemplos de vitaminas son la A, C y E. ¡Las frutas y los vegetales son buenas fuentes de vitaminas!
Antioxidantes	Son moléculas que ayudan a detener la oxidación producida por los radicales libres. La oxidación se produce cuando las moléculas que no tienen un electrón le roban electrones a otras moléculas. La actividad de los radicales libres puede dañar las células en su cuerpo. Los antioxidantes se pueden hallar en muchas frutas, vegetales, nueces, granos, carne y pescado.
Calcio	Es un mineral que mantiene nuestros huesos sanos. ¡Es por esto que deben tomar leche!
Granos Enteros	Alimentos hechos del grano entero de la semilla. Ejemplos de estos son: El pan integral o el arroz marrón.
Carbohidratos	¡Son una buena fuente de energía! Se pueden encontrar estos alimentos en el pan, los fideos y el arroz.
Proteínas	Ayudan a su cuerpo a crecer y a repararse a sí mismo, y les da energía. Se pueden encontrar en la carne, las nueces, el queso y los huevos.
Colesterol	Es una sustancia de consistencia parecida a la cera que se encuentra en la sangre. Si uno come mucho (especialmente carne producida en granjas-fabricas o grasas*) puede causar enfermedades del corazón.
Grasas Saturadas	Son un tipo de grasa que puede ser dañina si se come mucho de ella. Son solidas a la temperatura del cuarto, como el queso y la mantequilla.
Calorías	Son una manera de medir la energía que hay en los alimentos. Las muchachas jóvenes deben ingerir cerca de 2.200 al día, y los muchachos jóvenes cerca de 2.500.
Almidón	Es un carbohidrato complejo que no se disuelve en el agua. Se lo puede encontrar en algunos vegetales como el maíz y las papas.

*\* Diferente del ganado del pienso de grano, lo del pasto produce leche y carne con más que suficiente colesterol bueno y grasa beneficiosa, los cuales el cuerpo necesita para estar saludable.*



## Haga una pregunta

### Para preparar

Suministros que se necesitan: Un vaso de vidrio con capacidad para 12 onzas, azúcar, una lata de soda regular, una cuchara pequeña.

### Para practicar

Haga esta demostración junto con sus estudiantes: Ponga 10 cucharaditas de azúcar en un vaso de vidrio para demostrar la cantidad promedio de azúcar que hay en una lata de soda. Luego lea el resto de los ingredientes. Hoy en día, el americano promedio bebe cerca de 54 galones de soda al año, o cerca de 575 latas de soda al año (tomado de *Mastica Esto*, por Schlosser y Wilson, página 143).

### Preguntas:

1. Calculen esto, si se toman una lata de soda de 12 onzas todos los días durante un año, ¿cuánta azúcar sería eso en un año? Trate de encontrar una ayuda visual para mostrar esa cantidad de azúcar (por ejemplo, ¿haría esa cantidad de azúcar una pila tan

alta como un refrigerador? ¿Tan alta como un camión de carga? ¿Como una cesta de pan?).

2. ¿Es saludable consumir una cantidad tan grande de algo que no tiene nutrientes?
3. Pregúnteles si alguno sabe qué es lo que el azúcar le hace al cuerpo. A continuación se dan cuatro cosas de las que se puede hablar:
  - Le quita vitaminas y minerales a su cuerpo para ayudar a procesarse en el mismo.
  - Se acumula como grasa, si no es rápidamente quemada a través del ejercicio.
  - Puede causar hiperactividad y depresión, especialmente en los niños.
  - Puede causar deterioro de los dientes.

*(Hay muchos otros efectos. Puede imprimir una lista de estos en [ezinearticles.com/?Why-is-Refined-Sugar---Known-As-White-Sugar---Bad-for-You?Eid+119462](http://ezinearticles.com/?Why-is-Refined-Sugar---Known-As-White-Sugar---Bad-for-You?Eid+119462)).*

---

## El Juego de “La Salud en Peligro”

### Para preparar

Haga un tablero que diga “La Salud en Peligro” que sea suficientemente grande para que toda su clase lo vea (Vea un ejemplo en la sección de Recursos para el Líder). También busque algo que pueda funcionar como un timbre o campana para cada persona (o cada pareja).

### Para practicar

Existen cinco categorías: Granos Enteros, Es Fruta, Es Vegetal, Es Poder Proteínico, Todo menos el fregadero de la cocina. Abajo hay algunas preguntas para cada categoría. Haga que la gente adivine un número para ver quien va primero. La persona que va primero seleccionará una categoría y una cantidad en dólares. Lea la pregunta, y la respuesta la dará quien toque la campana primero. Si da la respuesta correcta podrá escoger la siguiente pregunta. Si da la respuesta incorrecta, déle la oportunidad a la siguiente persona que tocó la campana.

Sería bueno que tuviera un asistente que le ayude a anotar los puntos ganados y le ayude a determinar qué persona tocó la campana primero. Recuerde que al igual que en el juego de televisión “Jeopardy”, las respuestas de “El Juego de la Salud en Peligro” deben ser dadas en forma de pregunta.

### Ejemplo de pregunta y respuesta:

**Pregunta:** Este es el ingrediente principal en la salsa tradicional de espagueti

**Respuesta:** ¿Lo que son los tomates?

# Preguntas y Respuestas

## **Granos Enteros** -----

- 100: Este producto es hecho a partir de un grano y es bueno para preparar sándwiches:  
Respuesta: ¿Lo que es el **pan**?
- 200: Los granos nos proveen de energía porque tienen esto:  
Respuesta: ¿Lo que son los **carbohidratos**?
- 300: Este grano es comido en casi todas las comidas de los países asiáticos y de algunos otros países:  
Respuesta: ¿Lo que es el **arroz**?
- 500: Esto está en partes del grano, como el salvado, y ayuda a facilitar la digestión saludable:  
Respuesta: ¿Lo que es la **fibra**?
- 1000: Un grano que no ha sido refinado y que todavía tiene el salvado, el germen de trigo, todos los minerales originales, las proteínas y las vitaminas:  
Respuesta: ¿Lo que es un **grano entero**?

## **Es Fruta** -----

- 100: Un viejo dicho dice que el comer una de estas al día evita que visitemos al doctor:  
Respuesta:¿Lo que es la **manzana**?
- 200: Las uvas se convierten en este producto cuando se las deshidrata:  
Respuesta:¿Lo que son los **pasas**?
- 300: Esta clase de frutas, incluyendo a las naranjas, limones, limas y toronjas, son una buena fuente de vitamina C:  
Respuesta:¿Lo que son los **cítricos**?
- 500: Esta fruta es frecuentemente confundida con un vegetal:  
Respuesta:¿Lo que es el **tomate** o el **aguacate**?
- 1000: Esta fruta es una de los pocos alimentos de ese color y tiene un alto grado de antioxidantes:  
Respuesta:¿Lo que es el **arándano**?

## **Es Poder Proteínico** -----

- 100: El pollo, el cerdo y el pavo son conocidos como esta clase de carne y son usualmente más bajos en grasa que la carne roja:  
Respuesta:¿Lo que es la **carne blanca**?
- 200: La carne roja puede ser mala porque tiene mucha grasa saturada pero puede ser buena porque contiene este mineral que necesitamos para tener sangre saludable:  
Respuesta:¿Lo que es el **hierro**?
- 300: Los vegetarianos necesitan encontrar otras maneras (como consumir granos enteros) de obtener este nutriente, el cual es usualmente encontrado en la carne y los huevos:  
Respuesta:¿Lo que es la **proteína**?

- 500: Este producto es rico en proteína (como la carne) pero esta hecho de leche de soya. Frecuentemente se lo encuentra en las comidas asiáticas:  
Respuesta: ¿Lo que es el **Tofu**?
- 1000: Esta fuente de proteína es rica en ácidos grasos de omega 3:  
Respuesta: ¿Lo que es el **pescado**?

### **Todo menos el fregadero de la cocina** -----

- 100: Una sustancia que se necesita para sobrevivir, cuando sale de la llave es barata y segura; cuando viene en botella es cara y menos regulada por la FDA: O Se le dice a la gente que deberían tomar ocho vasos de ella al día:  
Respuesta: ¿Lo que es el **agua**?
- 200: Se necesita esto para tener huesos fuertes y se puede encontrar en los vegetales de color verde oscuro y en la leche:  
Respuesta: ¿Lo que es el **calcio**?
- 300: La persona promedio debería consumir este número de calorías al día:  
Respuesta: ¿Lo que es entre **2.000 y 2.500**?
- 500: Este sándwich de McDonald's tiene el número más alto de calorías (740 ó más de 1/3 del número de calorías recomendado a consumir diariamente):  
Respuesta: ¿Lo que es el **cuarto de libra doble con queso (double quarter pounder with cheese)**?
- 1000: Según un viejo dicho, se asegura que esta hierba da sabiduría y una larga vida:  
Respuesta: ¿Lo que es la **salvia**?

### **Es vegetal** -----

- 100: Según la pirámide alimenticia, se debería consumir por lo menos esta cantidad de raciones de fruta y vegetales al día:  
Respuesta: ¿Lo que son **cinco**?
- 200: Este es el vegetal que se dice que ayuda a tener buena visión:  
Respuesta: ¿Lo que son las **zanahorias** (vitamina A)?
- 300: Las papas, zanahorias, camotes y cebollas son llamadas como esta clase de vegetal porque comemos lo que crece por debajo de la tierra en vez de lo que está en la planta:  
Respuesta: ¿Lo que son los **tubérculos**?
- 500: Este elemento químico es encontrado en las papas y empieza con la misma letra. Ayuda a la contracción de los músculos y a los impulsos nerviosos. Si no se consume suficientemente, se puede sufrir de calambres musculares. También se puede encontrar en las bananas y otras frutas y vegetales:  
Respuesta ¿Lo que es el **potasio**?
- 1000: Esta vitamina está en la leche y en algunos vegetales, y su cuerpo lo produce cuando su piel está expuesta al sol. Ayuda a su cuerpo a obtener calcio para sus huesos:  
Respuesta: ¿Lo que es la **vitamina D**?

# La historia del “Patio de Escuela Comestible”

**Lea la historia en voz alta o pídale a cada uno de los estudiantes que lea un párrafo. Reflexione sobre la lista de preguntas que está a continuación de la historia. Si desea darles a los estudiantes una copia impresa de esta historia, puede encontrar una copia de la misma en la sección de Recursos para el Líder.**

## *Una chef de cocina llamada Alice*

En 1.971 Alice Waters abrió un restaurante llamado Chez Panisse en Berkeley, California. En el restaurante ella ofrecía comida que era fresca y sencilla, comida que tenía buen sabor, principalmente debido a la calidad de los ingredientes básicos y no a que tenía condimentos o salsas especiales. Alice siempre buscó utilizar los tomates más jugosos, los mejores duraznos, las mejores ciruelas. Cuando ella no los podía comprar en el supermercado, ella buscaba a gente que los cultivaba. Ella compraba productos a los granjeros y agricultores locales, y se rehusaba a comprar alimentos que estuvieran fuera de estación o que hubieran sido transportados miles de millas. Los alimentos que ella compraba eran orgánicos, producidos localmente y deliciosos.

## *Una escuela descuidada*

Cada día por la mañana cuando ella manejaba hacia su restaurante, Chez Panisse, y en la noche cuando manejaba de regreso a su casa, Alice pasaba por la Escuela Intermedia Secundaria Martin Luther King. Esta escuela parecía un lugar triste, tenía graffiti en las ventanas y césped quemado en el patio del frente. A pesar de que estudiantes asistían a las clases ahí, la escuela parecía descuidada.

Durante una visita que Alice hizo a esta escuela, lo que más le preocupó (más que como el lugar se veía) fue el hecho de ver cómo los estudiantes eran alimentados ahí. El edificio de la Escuela Intermedia Secundaria Martin Luther King Jr. había sido construido en los años veinte para educar a 500 alumnos. Ahora tenía el doble de estudiantes. La cafetería era demasiado pequeña para alimentar a tantos muchachos. La cafetería había estado cerrada por años y había sido utilizada como cuarto de almacenaje. En los hornos de cocina aún había sobras de comida caducada y desagradable. El almuerzo consistía de hamburguesas descongeladas y recalentadas, pedazos de pollo frito y papas fritas, los cuales eran servidos en un bar en la esquina del patio de juegos. El ver la cafetería abandonada y la comida rápida barata le hizo entender a Alice que algo tenía que hacerse de inmediato para cambiar la manera en que estos muchachos veían la comida. Y ella se decidió a hacerlo.

## *Cómo cambiaron*

Doce años después de que Alice iniciara su trabajo, la escuela tenía el programa de comida más destacado e innovador de los Estados Unidos. Llamado “El Patio de Escuela Comestible”. No sólo provee comidas saludables y nutritivas pero también educa a los muchachos de primera mano sobre el rol que los alimentos tienen en la sociedad. Les enseña destrezas que pueden usar por el resto de sus vidas. Un gran huerto y jardín reemplazaron al asfalto del patio. Hoy en día, el huerto de esta escuela produce frutillas, papas, tomates, lechuga, hierbas, frejoles, maíz, calabazas, espárragos, brócoli, remolacha, zanahorias, ajo, pepinos, pimientos, col y coles de Bruselas, entre otras cosas. Hay también un gallinero donde las gallinas andan libremente y ponen huevos. Hay un horno exterior en el que se quema madera para hornear pizza y pan. El lugar se ve como una pequeña granja en el corazón de una hermosa ciudad.

## *Un día típico*

Los estudiantes del sexto, séptimo y octavo grados de la Escuela Intermedia Secundaria Martin Luther King Jr. son de diferentes etnias, estratos económicos y sociales. Cerca de 20 idiomas diferentes son hablados en los diferentes hogares de los estudiantes. Solo menos de un tercio de estos estudiantes son afro-americanos, un tercio son de origen anglosajón y el resto son asiáticos o hispanos. Todos ellos han trabajado en el huerto, plantando, cultivando y cosechando los alimentos. Y todos ellos tienen que trabajar en la nueva cocina de la escuela, aprendiendo a cómo preparar la comida, a cómo servirla y a cómo limpiar luego de que todos han comido. Ester Cook, la profesora de cocina de “El Patio de Escuela Comestible”, se ha ideado muchas maneras ingeniosas de combinar las clases de cocina y de agricultura/jardinería para que los estudiantes aprendan de verdad. En el aula de clases, los profesores utilizan los temas relacionados con los alimentos para enseñar ciencia, historia y ecología. Un proyecto de Ciencias puede involucrar la utilización de gusanos de tierra en el huerto; un proyecto de Historia puede desarrollarse en la cocina con ejemplos de lo que los habitantes europeos comían en la Edad Media. Los profesores trabajan con sus estudiantes en el huerto y en la cocina. En la Escuela Intermedia Secundaria Martin Luther King Jr. la comida

no es algo que simplemente se prepara y que luego uno se olvida de ella. Es una parte integral de la vida de todos.

Recientemente se reunieron en la cocina 32 estudiantes del sexto grado para preparar una simple ensalada de frutas. Ellos eran nuevos en la escuela. Se lavaron las manos, se pusieron delantales verdes y tomaron cuchillos afilados. Ester Cook, la chef de cocina de la escuela, les dijo que pusieran los cuchillos a un lado y apuntando hacia abajo. Ella no quería que nadie lastimara a nadie por descuido. Los muchachos se sentaron alrededor de tres mesas grandes. Unos pocos parecían temerosos de tener que usar cuchillos. Ester les dijo: “Uds. pueden usar bien los cuchillos, es verdad que no son juguetes pero Uds. los pueden usar bien”. Los muchachos empezaron a pelar, rebanar y cortar las frutas. Jarras grandes fueron llenadas rápidamente con pedazos de kiwi, naranjas y pepinos dulces (una fruta con forma parecida a la pera con carnosidad verde que sabe como melón endulzado en miel). Se trajeron servilletas y manteles de mesa sencillos, las mesas fueron preparadas, se sirvió la comida y todos empezaron a comer. Para algunos estudiantes, que siempre habían estado acostumbrados a comer cenas empacadas recalentadas en el microondas y a sentarse con ellas frente a la televisión, estas comidas eran las primeras que ellos habían preparado desde el principio.

### ***Preguntas:***

1. ¿Cuál es el menú de la cafetería de su escuela? ¿Es saludable? ¿Les gusta?
2. ¿Les gustaría asistir a una escuela que tuviera un “patio comestible”, donde parte de su aprendizaje tuviera lugar en el huerto y en la cocina?
3. ¿Piensan que las escuelas tienen la responsabilidad de enseñarle a los muchachos acerca de nutrición? ¿Deberían las escuelas proveer alimentos saludables para sus estudiantes?
4. ¿Cuáles serían los desafíos de establecer un patio comestible en su escuela? ¿Qué harían para tratar de lograrlo?
5. ¿Piensan que la gente de fe debería preocuparse por los asuntos relacionados con los alimentos y por lo que los muchachos comen? ¿Por qué?

*Adaptado de **Mastica Esto: Todo lo que no quería saber acerca de la comida rápida** por Eric Schlosser y Charles Wilson. Houghton Mifflin, Boston, 2.006, páginas 246-253.*

## Conexiones con la Biblia

Primera Parte: Busque qué es lo que la Biblia tiene que decir acerca de los alimentos y lo que la gente nombrada en la Biblia comía. Haga que los estudiantes se junten en parejas y lean cada uno de los siguientes textos para ver qué dicen acerca de lo que la gente comía en los tiempos bíblicos.



Números 11; 4-9 (Recordando la comida en Egipto, pescado, pepinos, puerro)

San Marcos 6; 35-42 (Pescado y pan)

Éxodo 12; 3-8 (Compartiendo los alimentos)

San Marcos 1; 6 (Saltamontes y miel)

Segunda Parte: Revise estos versos para encontrar las razones por las que ¡deberíamos cuidar nuestros cuerpos!

Salmos 139; 13-15 (Hemos sido creados formidable y maravillosamente)

Isaías 55; 1-2 (Dios nos pregunta por qué nos llenamos con alimentos que no son buenos para nosotros)

Romanos 12; 1-2 (Debemos ser un sacrificio viviente)

Génesis 1; 26-27 (Dios nos creó a su imagen y semejanza)

## Ideas para cerrar la sesión



### Práctica de fe

Traiga a la clase un espejo grande para que su grupo lo use (o lleve al grupo a un salón que tenga un espejo grande). En la superficie del espejo escriba con un marcador (que luego se pueda borrar): “Fuiste hecho a la imagen y semejanza de Dios”. Haga que cada

uno (como grupo o individualmente) lea lo que dice en el espejo mientras miran su propia imagen. Dígale al grupo que pueden practicar esto diariamente para recordar que es importante cuidarse a si mismo. ¡Somos hechos a la imagen y semejanza de Dios! Cada día cuando se levanten y se cepillan los dientes y antes de ir a dormir, pueden mirarse en el espejo y decirse a si mismos: “Fuiste hecho a la imagen y semejanza de Dios”.

### Plegaria para la semana

Cierre la sesión con la plegaria para la semana. Asegúrese de hacer copias de la plegaria para cada miembro del grupo para que se las lleven a la casa y recuérdelos de usarlas antes de las comidas durante la semana. Una versión de la copia de la plegaria se puede encontrar en la sección de Recursos para el Líder.

**Amado Dios, estos alimentos vienen de tu creación: Luz tibia, tierra rica y lluvia fresca. Que estos alimentos nos nutran, en cuerpo y alma, y que nos provean con las cosas que son buenas para vivir. Amén.**

## Si tienen más tiempo/Si están en un viaje de servicio o retiro espiritual

Si su interés es utilizar este material durante un viaje o retiro espiritual, ¡no se detengan a comer en un restaurante de comida rápida! O si lo hacen, asegúrese de obtener la información nutricional para que todos puedan analizar lo que escogieron para comer.

Durante el retiro espiritual, en vez de tener un aperitivo de los colores del arco iris, tenga un almuerzo o cena saludable de esos colores.

### Hazme Engordar Desmesuradamente

Muéstreles a sus estudiantes el documental de *Hazme Engordar Desmesuradamente* (Super Size Me), un documental sobre la industria de los restaurantes de comida rápida, que muestra lo que le pasa a un joven cuando decide comer solo lo que preparan en McDonald's durante un mes entero. (Clasificada PG-13) 2.004.

### Manténgalo simple, compre localmente

Lleve a su grupo a una tienda local de abastos y guíelos durante una pequeña excursión. Dependiendo del tamaño de su grupo, pueda que quiera avisarle al dueño de la tienda de abastos antes de ir. Cada tienda de abastos está diseñada de una manera similar. Cuando entren y vayan a un lado de la tienda, encontrarán ahí los vegetales y frutas. ¡Este es un buen lugar para comenzar! En la parte de atrás generalmente encontrarán la carne y los productos lácteos, desde carne de res hasta leche, huevos y yogurt. Si continúan por la tienda, probablemente encontrarán quesos, panes y pasteles. Se podría vivir bien con esos alimentos ¡Y eso que sólo han visto una parte de la tienda! ¿Qué hay en el pasillo de en medio? Papas fritas, galletas, frutas y vegetales enlatados, granos procesados y mucha comida con montones de ingredientes que no son realmente alimento.

No todo en el pasillo de en medio de la tienda es “malo para nosotros”. Los granos enteros como el cereal de trigo, el arroz marrón, el salvado y la harina de trigo entero, los tomates en varias formas y las frutas y vegetales están ahí para que no tengan que evitar TODO lo que está en el pasillo de en medio, pero pónganle atención a los alimentos que están comprando y

pregúntense a si mismos: ¿Existe una opción de comida más fresca y natural?

Traten de encontrar un agricultor local o un mercado de productores locales donde puedan comprar comida fresca, de esta manera estarán apoyando a los productores locales, comiendo alimentos de verdad e inyectando dinero a la económica local.

### *Cuídense toda la semana*

**(Si desea proveer copias a los participantes, en la sección de Recursos para el Líder hay una versión de esto con una copia lista para ser usada).**

**Los Recuerdos del Lunes:** Hoy con cada comida que Uds. ingieran, traten de recordar cómo se veían estos alimentos en su estado natural. Si no lo saben, traten de averiguarlo. Piensen acerca de cuán similar o diferente es la comida en su plato de cómo se veía antes de ser cocinada.

**La Prueba del Martes:** Escriban el abecedario. Luego traten de emparar el nombre de una fruta o vegetal con cada letra del abecedario. Pregúntenle a la gente que está alrededor suyo o usen el Internet para ayudarse ¡si realmente se ven atascados en esta tarea!

**La Palabra del Miércoles:** “En Estados Unidos más gente muere por comer demasiado que por comer poco” – John Kenneth Galbraith.

**La Melodía del Jueves:** Vean el video “El que cree en los vegetales”.

[www.youtube.com/watch?v=Jn\\_yfyIMU4](http://www.youtube.com/watch?v=Jn_yfyIMU4)

**La Comida del Viernes:** Revisen su lista del Martes con todos los vegetales del abecedario. Encuentren uno que no hayan probado antes y vayan a la tienda, cómprenlo y ¡cómanlo!

**La Escena del Sábado:** Miren el video “La Cuchilla”.

[www.youtube.com/watch?v=va21.PoSMMuE](http://www.youtube.com/watch?v=va21.PoSMMuE)

**El Lugar del Domingo:** Visiten

[www.supertracker.usda.gov](http://www.supertracker.usda.gov) y seleccionen donde dice “Escoge lo que masticas” para saber cuántas calorías tienen sus comidas favoritas. Pueden preparar su comida favorita y averiguar cuan saludable es.

### *Para más información*

**Libros:**

“*Mastica Esto: Todo lo que no quería saber acerca de la comida rápida*” (New York: Houghton Mifflin, 2.006), escrito por Eric Schlosser y Charles Wilson.

“*El Pequeño Libro de los Alimentos: Eres lo que comes*” (La Compañía de la Desinformación, Noviembre, 2.004), escrito por Craig Sams.

“*Fanny en Chez Panisse: Las aventuras de un niño en un restaurante con 46 recetas*” (New York, William Morrow Cookbooks, 1.997), escrito por Alice Waters.

**Sitios Web**

[www.edibleshoolyard.org](http://www.edibleshoolyard.org)

[www.foodroutes.org](http://www.foodroutes.org)

[www.localharvest.org](http://www.localharvest.org)

[www.kidsgardening.org](http://www.kidsgardening.org)

[www.thefoodproject.org/youth](http://www.thefoodproject.org/youth)

[www.schoollunchinitiative.org](http://www.schoollunchinitiative.org)

[www.eatgrub.co.uk](http://www.eatgrub.co.uk)

*Ahora que ya saben lo que saben,*

*¿Qué pueden hacer?*

*(Pasos de la fe en acción)*

**(Si desea proveer copias a los participantes, en la sección de Recursos para el Líder hay una versión de esto con una copia lista para ser usada).**

1. Mantengan un diario durante dos semanas para anotar los alimentos que ingieren, así podrán saber cuánta de la comida que ingieren es realmente alimento y cuánta es “comida chatarra”.
2. Recuerden que los cuerpos atraviesan muchos cambios durante el tiempo en que estamos en la escuela intermedia secundaria. Aprender a cuidarse a si mismo no implica lucir bien sino más bien saber cómo alimentarse regularmente, tener una dieta balanceada y hacer ejercicio. El resto se arreglará con el tiempo.
3. Aprendan a leer las etiquetas de los productos alimenticios para averiguar si esa comida es buena para Uds.
4. ¡Coman alimentos naturales! En vez de consumir comida con montones de ingredientes artificiales, cómanse una fruta o un vegetal.
5. Traten de rastrear de dónde viene su comida, cuántas manos hicieron que la comida llegara a su mesa. Traten de reducir el número de intermediarios entre la comida que uds. consumen y la tierra que la produjo. Aquí hay una página web que puede ayudar con esto, [www.localharvest.org](http://www.localharvest.org). Ahí pueden encontrar alimentos que fueron producidos localmente.

6. Pídanle a su familia que considere comprar alimentos en el mercado de agricultores o en otros lugares de la localidad.
7. Fíjense en su propia escuela e iglesia, si encuentran ahí mucha comida poco saludable, traten de buscar maneras para cambiar los menús que se ofrecen ahí, trabajen con grupos de padres u otros adultos para hablar con las personas que están a cargo de la comida.  
Aprendan más acerca del Movimiento para “Reidear el almuerzo ofrecido en las escuelas” en [www.ecoliteracy.org](http://www.ecoliteracy.org) y [www.schoollunchinitiative.org](http://www.schoollunchinitiative.org).
8. Miren en la cocina de su propia casa y analicen la manera cómo come su familia. Hablen con su familia y cuéntenle lo que han aprendido y sugiéranle uno o dos cambios que podrían hacer a la comida que consumen cada día en su hogar.
9. Comiencen ayudando en el jardín o empiecen un huerto en su patio o vecindad.
10. Averigüen qué está disponible en su comunidad al hacer una Auditoria de Alimentos en la Comunidad, visiten la página [www.bit.ly/pcusafoodassess](http://www.bit.ly/pcusafoodassess). Publiquen una lista completa con esta información en su iglesia para compartirla con la congregación.



## TABLA DE LOS ALIMENTOS CON LOS COLORES DEL ARCO IRIS

A continuación hay una tabla con alimentos con los colores del arco iris que le dice por qué se debe comer un arco iris

Color	¿Qué contiene?	¿Por qué debería comerlo?	¿Dónde puedo encontrarlo?
<b>Rojo</b>	Licopeno (Li-co-pe-no)  Antocianina (An-to-cia-ni-na)	Ayuda a prevenir algunos tipos de cáncer	Frutillas Tomates Sandía Cerezas Toronja roja
<b>Anaranjado</b>	Beta-caroteno (Be-ta ca-ro-te-no)  Liminoides (Li-mi-noi-des)  Vitamina C	Protege contra bronquitis crónica, asma y enfisema  Reduce el riesgo a tener cataratas y cáncer al pulmón  Reduce los niveles de colesterol	Zanahorias Calabacín Cítricos Melones
<b>Amarillo</b>	Liminoides (Li-mi-noi-des)  Beta-caroteno (Be-ta ca-ro-te-no)  Zeaxantina (Ze-a-xan-ti-na)  Potasio (Po-ta-sio)	Protege contra la bronquitis crónica, asma y enfisema  Reduce el riesgo a tener cataratas  Reduce los niveles de colesterol  Protege la visión  Previene los tumores y el cáncer al colon, seno y próstata	Pimientos Amarillos Maíz Legumbres
<b>Verde</b>	Luteína (Lu-te-í-na)  Saponinas (Sa-po-ni-nas)  Glucosinolatos (Glu-co-si-no-la-tos)	Preserva la visión  Mantiene en buen estado al corazón	Espinaca Vainitas Brócoli
<b>Azul</b>	Antocianinas (An-to-cia-ni-nas)	Previene algunos tipos de cáncer. ¡Es excelente para el cerebro!	Arándanos Uvas Ciruelas
<b>Morado</b>	Antocianinas (An-to-cia-ni-nas)  Flavonoides (Fla-vo-noi-des)	Fortalece las proteínas del colágeno  Previene el cáncer  Provee beneficios anti-inflamatorios	Uvas Frambuesas Berenjenas

## RECETAS PARA BATIDOS DE FRUTILLA

### *Receta para preparar un batido de frutilla*

½ taza de crema  
½ taza de leche  
1 cucharada de vainilla  
1 cucharada de miel  
1 Taza de frutillas  
Hielo molido

Ponga todos los ingredientes juntos en una licuadora y mézclelos hasta que este espeso.

### *Receta para un batido de frutilla de McDonald's*

Tomado de [www.mcdonalds.com](http://www.mcdonalds.com): **Batido de frutilla triple espeso:**

Helado de vainilla bajo en grasa: Leche, azúcar, crema, sólidos de leche sin grasa, sólidos de jarabe de maíz, mono y diglicéridos, pastilla dulce de guar, dextrosa, citrato de sodio, sabor artificial de vainilla, fosfato de sodio, carrageno, fosfato de disodio, pastilla dulce de celulosa, palmitato de vitamina A. Jarabe de frutilla: Azúcar, agua, jarabe de maíz, frutillas, alto grado de jarabe de fructosa de maíz, sabores naturales (de origen botánico) y artificiales, pectina, ácido cítrico, pastilla dulce de xantano, sorbete de potasio (preservante), color de caramelo, clorido de calcio, red 40.

(El sabor artificial contienen los siguientes químicos): Acetato de amilo, butirato de amilo, valerato de amilo, anetol, formiato de anisilo, acetato de benzilo, isobutirato de benzilo, ácido butírico, isobutirato de cinamilo, valerato de cinamilo, esencia de aceite de cognac, diacetilo, cetona de dipropilo, butirato de etilo, cinamato de etilo, heptanoato de etilo, heptilato de etilo, lactato de etilo, metilfenilglicidato de etilo, nitrato de etilo, propionato de etilo, valerato de etilo, heliotropina, hidroxifenil 2-butanona (en 10% de solución de alcohol), a-ionona, isobutilantranilato, isobutilburitato, esencia de aceite de limón, maltol, 4-metilacetofenona, antranilato de metilo, benzoato de metilo, cinamato de metilo, heptincarbonato de metilo, metilnaftilceton, salicilato de metilo, esencia de aceite de menta, esencia de aceite de neroli, nerolina, nerilisobutirato, manteca de orris, alcohol fenilico, éter de ron, y-undecalactona, vainilla y solvente.

(Tomado de *Mastica Esto*, por Schlosser y Wilson, página 114).

## ¿ME PUEDES DECIR LA DEFINICIÓN, POR FAVOR?

Palabras y Definiciones	
Vitaminas	Nutrientes que el cuerpo necesita en pequeñas cantidades para crecer y mantenerse fuerte. Algunos ejemplos de vitaminas son la A, C y E. ¡Las frutas y los vegetales son buenas fuentes de vitaminas!
Antioxidantes	Son moléculas que ayudan a detener la oxidación producida por los radicales libres. La oxidación se produce cuando las moléculas que no tienen un electrón le roban electrones a otras moléculas. La actividad de los radicales libres puede dañar las células en su cuerpo. Los antioxidantes se pueden hallar en muchas frutas, vegetales, nueces, granos, carne y pescado.
Calcio	Es un mineral que mantiene nuestros huesos sanos. ¡Es por esto que deben tomar leche!
Granos Enteros	Alimentos hechos del grano entero de la semilla. Ejemplos de estos son: El pan integral o el arroz marrón.
Carbohidratos	¡Son una buena fuente de energía! Se pueden encontrar estos alimentos en el pan, los fideos y el arroz.
Proteínas	Ayudan a su cuerpo a crecer y a repararse a sí mismo, y les da energía. Se pueden encontrar en la carne, las nueces, el queso y los huevos.
Colesterol	Es una sustancia de consistencia parecida a la cera que se encuentra en la sangre. Si uno come mucho (especialmente carne producida en granjas-fabricas o grasas*) puede causar enfermedades del corazón.
Grasas Saturadas	Son un tipo de grasa que puede ser dañina si se come mucho de ella. Son solidas a la temperatura del cuarto, como el queso y la mantequilla.
Calorías	Son una manera de medir la energía que hay en los alimentos. Las muchachas jóvenes deben ingerir cerca de 2.200 al día, y los muchachos jóvenes cerca de 2.500.
Almidón	Es un carbohidrato complejo que no se disuelve en el agua. Se lo puede encontrar en algunos vegetales como el maíz y las papas.

*\* Diferente del ganado del pienso de grano, lo del pasto produce leche y carne con más que suficiente colesterol bueno y grasa beneficiosa, los cuales el cuerpo necesita para estar saludable.*

## EL TABLERO PARA EL JUEGO DE “LA SALUD EN PELIGRO”

<b>Poder Proteínico</b>	<b>Es Vegetal</b>	<b>Es Fruta</b>	<b>Todo menos el fregadero de la cocina</b>	<b>Granos Enteros</b>
100	100	100	100	100
200	200	200	200	200
300	300	300	300	300
500	500	500	500	500
1.000	1.000	1.000	1.000	1.000

**Para hacer una versión más grande de este tablero para su clase,**  
use papeles o cartulinas de 8 ½ x 11 para cada recuadro y tenga escrita la pregunta en la parte de atrás de los números.

## LA HISTORIA DEL “PATIO DE ESCUELA COMESTIBLE”

### *Una chef de cocina llamada Alice*

En 1.971 Alice Waters abrió un restaurante llamado Chez Panisse en Berkeley, California. En el restaurante ella ofrecía comida que era fresca y sencilla, comida que tenía buen sabor, principalmente debido a la calidad de los ingredientes básicos y no a que tenía condimentos o salsas especiales. Alice siempre buscó utilizar los tomates más jugosos, los mejores duraznos, las mejores ciruelas. Cuando ella no los podía comprar en el supermercado, ella buscaba a gente que los cultivaba. Ella compraba productos a los granjeros y agricultores locales, y se rehusaba a comprar alimentos que estuvieran fuera de estación o que hubieran sido transportados miles de millas. Los alimentos que ella compraba eran orgánicos, producidos localmente y deliciosos.

### *Una escuela descuidada*

Cada día por la mañana cuando ella manejaba hacia su restaurante, Chez Panisse, y en la noche cuando manejaba de regreso a su casa, Alice pasaba por la Escuela Intermedia Secundaria Martin Luther King. Esta escuela parecía un lugar triste, tenía graffiti en las ventanas y césped quemado en el patio del frente. A pesar de que estudiantes asistían a las clases ahí, la escuela parecía descuidada.

Durante una visita que Alice hizo a esta escuela, lo que más le preocupó (más que como el lugar se veía) fue el hecho de ver cómo los estudiantes eran alimentados ahí. El edificio de la Escuela Intermedia Secundaria Martin Luther King Jr. había sido construido en los años veinte para educar a 500 alumnos. Ahora tenía el doble de estudiantes. La cafetería era demasiado pequeña para alimentar a tantos muchachos. La cafetería había estado cerrada por años y había sido utilizada como cuarto de almacenaje. En los hornos de cocina aún había sobras de comida caducada y desagradable. El almuerzo consistía de hamburguesas descongeladas y recalentadas, pedazos de pollo frito y papas fritas, los cuales eran servidos en un bar en la esquina del patio de juegos. El ver la cafetería abandonada y la comida rápida barata le hizo entender a Alice que algo tenía que hacerse de inmediato para cambiar la manera en que estos muchachos veían la comida. Y ella se decidió a hacerlo.

### *Cómo cambiaron*

Doce años después de que Alice iniciara su trabajo, la escuela tenía el programa de comida más destacado e innovador de los Estados Unidos. Llamado “El Patio de Escuela Comestible”. No sólo provee comidas saludables y nutritivas pero también educa a los muchachos de primera mano sobre el rol que los alimentos tienen en la sociedad. Les enseña destrezas que pueden usar por el resto de sus vidas. Un gran huerto y jardín reemplazaron al asfalto del patio. Hoy en día, el huerto de esta escuela produce frutillas, papas, tomates, lechuga, hierbas, frejoles, maíz, calabazas, espárragos, brócoli, remolacha, zanahorias, ajo, pepinos, pimientos, col y coles de Bruselas, entre otras cosas. Hay también un gallinero donde las gallinas andan libremente y ponen huevos. Hay un horno exterior en el que se quema madera para hornear pizza y pan. El lugar se ve como una pequeña granja en el corazón de una hermosa ciudad.

### *Un día típico*

Los estudiantes del sexto, séptimo y octavo grados de la Escuela Intermedia Secundaria Martin Luther King Jr. son de diferentes etnias, estratos económicos y sociales. Cerca de 20 idiomas diferentes son hablados en los diferentes hogares de los estudiantes. Solo menos de un tercio de estos estudiantes son afro-americanos, un tercio son de origen anglosajón y el resto son asiáticos o hispanos. Todos ellos han trabajado en el huerto, plantando, cultivando y cosechando los alimentos. Y todos ellos tienen que trabajar en la nueva cocina de la escuela, aprendiendo a cómo preparar la comida, a cómo servirla y a cómo limpiar luego de que todos han comido. Ester Cook, la profesora de cocina de “El Patio de Escuela Comestible”, se ha ideado muchas maneras ingeniosas de combinar las clases de cocina y de agricultura/jardinería para que los estudiantes aprendan de verdad. En el aula de clases, los profesores utilizan los temas relacionados con los alimentos para enseñar ciencia, historia y ecología. Un proyecto de Ciencias puede involucrar la utilización de gusanos de tierra en el huerto; un proyecto de Historia puede desarrollarse en la cocina con ejemplos de lo que los habitantes europeos comían en la Edad Media. Los profesores trabajan con sus estudiantes en el huerto y en la cocina. En la Escuela Intermedia Secundaria Martin Luther King Jr. la comida no es algo que simplemente se prepara y que luego uno se olvida de ella. Es una parte integral de la vida de todos.

Recientemente se reunieron en la cocina 32 estudiantes del sexto grado para preparar una simple ensalada de frutas. Ellos eran nuevos en la escuela. Se lavaron las manos, se pusieron delantales verdes y tomaron cuchillos afilados. Ester Cook, la chef de cocina de la escuela, les dijo que pusieran los cuchillos a un lado y apuntando hacia abajo. Ella no quería que nadie lastimara a nadie por descuido. Los muchachos se sentaron alrededor de tres mesas grandes. Unos pocos parecían temerosos de tener que usar cuchillos. Ester les dijo: “Uds. pueden usar bien los cuchillos, es verdad que no son juguetes pero Uds. los pueden usar bien”. Los muchachos empezaron a pelar,

rebanar y cortar las frutas. Jarras grandes fueron llenadas rápidamente con pedazos de kiwi, naranjas y pepinos dulces (una fruta con forma parecida a la pera con carnosidad verde que sabe como melón endulzado en miel). Se trajeron servilletas y manteles de mesa sencillos, las mesas fueron preparadas, se sirvió la comida y todos empezaron a comer. Para algunos estudiantes, que siempre habían estado acostumbrados a comer cenas empacadas recalentadas en el microondas y a sentarse con ellas frente a la televisión, estas comidas eran las primeras que ellos habían preparado desde el principio.

## PLEGARIA PARA LA SEMANA

*Amado Dios, estos alimentos vienen de tu creación: Luz tibia, tierra rica y lluvia fresca. Que estos alimentos nos nutran, en cuerpo y alma, y que nos provean con las cosas que son buenas para vivir.  
Amén.*

*Amado Dios, estos alimentos vienen de tu creación: Luz tibia, tierra rica y lluvia fresca. Que estos alimentos nos nutran, en cuerpo y alma, y que nos provean con las cosas que son buenas para vivir.  
Amén.*

*Amado Dios, estos alimentos vienen de tu creación: Luz tibia, tierra rica y lluvia fresca. Que estos alimentos nos nutran, en cuerpo y alma, y que nos provean con las cosas que son buenas para vivir.  
Amén.*

*Amado Dios, estos alimentos vienen de tu creación: Luz tibia, tierra rica y lluvia fresca. Que estos alimentos nos nutran, en cuerpo y alma, y que nos provean con las cosas que son buenas para vivir.  
Amén.*

## CUÍDENSE TODA LA SEMANA

### ***Los Recuerdos del Lunes:***

Hoy con cada comida que Uds. ingieran, traten de recordar cómo se veían estos alimentos en su estado natural. Si no lo saben, traten de averiguarlo. Piensen acerca de cuán similar o diferente es la comida en su plato de cómo se veía antes de ser cocinada.

### ***La Prueba del Martes:***

Escriban el abecedario. Luego traten de emparar el nombre de una fruta o vegetal con cada letra del abecedario. Pregúntenle a la gente que está alrededor suyo o usen el Internet para ayudarse ¡si realmente se ven atascados en esta tarea!

### ***La Palabra del Miércoles:***

“En Estados Unidos más gente muere por comer demasiado que por comer poco” – John Kenneth Galbraith.

### ***La Melodía del Jueves:***

Vean el video “El que cree en los vegetales”.[www.youtube.com/watch?v=Jn\\_yfyIMU4](http://www.youtube.com/watch?v=Jn_yfyIMU4)

### ***La Comida del Viernes:***

Revisen su lista del Martes con todos los vegetales del abecedario. Encuentren uno que no hayan probado antes y vayan a la tienda, cómprenlo y ¡cómanlo!

### ***La Escena del Sábado:***

Miren el video “La Cuchilla”.[www.youtube.com/watch?v=va21.PoSMMuE](http://www.youtube.com/watch?v=va21.PoSMMuE)

### ***El Lugar del Domingo:***

Visiten [www.smart-mouth.org](http://www.smart-mouth.org) y seleccionen donde dice “Escoge lo que masticas” para saber cuántas calorías tienen sus comidas favoritas. Pueden preparar su comida favorita y averiguar cuan saludable es.



## AHORA QUE YA SABEN LO QUE SABEN, ¿QUÉ PUEDEN HACER?

### *(Pasos de la fe en acción)*

1. Mantengan un diario durante dos semanas para anotar los alimentos que ingieren, así podrán saber cuánta de la comida que ingieren es realmente alimento y cuánta es “comida chatarra”.
2. Recuerden que los cuerpos atraviesan muchos cambios durante el tiempo en que estamos en la escuela intermedia secundaria. Aprender a cuidarse a si mismo no implica lucir bien sino más bien saber cómo alimentarse regularmente, tener una dieta balanceada y hacer ejercicio. El resto se arreglará con el tiempo.
3. Aprendan a leer las etiquetas de los productos alimenticios para averiguar si esa comida es buena para Uds.
4. ¡Coman alimentos naturales! En vez de consumir comida con montones de ingredientes artificiales, cómanse una fruta o un vegetal.
5. Traten de rastrear de dónde viene su comida, cuántas manos hicieron que la comida llegara a su mesa. Traten de reducir el número de intermediarios entre la comida que uds. consumen y la tierra que la produjo. Aquí hay una página web que puede ayudar con esto, [www.localharvest.org](http://www.localharvest.org). Ahí pueden encontrar alimentos que fueron producidos localmente.
6. Pídanle a su familia que considere comprar alimentos en el mercado de agricultores o en otros lugares de la localidad.
7. Fíjense en su propia escuela e iglesia, si encuentran ahí mucha comida poco saludable, traten de buscar maneras para cambiar los menús que se ofrecen ahí, trabajen con grupos de padres u otros adultos para hablar con las personas que están a cargo de la comida.  
  
Aprendan más acerca del Movimiento para “Reidear el almuerzo ofrecido en las escuelas” en [www.ecoliteracy.org/programs](http://www.ecoliteracy.org/programs) y [www.schoollunchinitiative.org](http://www.schoollunchinitiative.org).
8. Miren en la cocina de su propia casa y analicen la manera cómo come su familia. Hablen con su familia y cuéntenle lo que han aprendido y sugiéranle uno o dos cambios que podrían hacer a la comida que consumen cada día en su hogar.
9. Comiencen ayudando en el jardín o empiecen un huerto en su patio o vecindad.
10. Averigüen qué está disponible en su comunidad al hacer una Auditoria de Alimentos en la Comunidad, visiten la página [www.eatgrub.co.uk](http://www.eatgrub.co.uk). Publiquen una lista completa con esta información en su iglesia para compartirla con la congregación.



# SESION 2

*¿Estás muriéndote de hambre?*





# SESION 2

## ¿ESTÁS MURIÉNDOSE DE HAMBRE?



Estas actividades ayudarán a su grupo a comenzar a entender las complejidades del problema del hambre y la inseguridad alimentaria en el mundo, al explorar el mandato bíblico que nos llama a preocuparnos por el problema del hambre y por la gente que se ve afectada por él. Aprenderán acerca de las causas principales del hambre y de algunas maneras en las que la gente trabaja para combatir este problema. Vea las *Ideas claves* a continuación para obtener más información.

Esta sesión tiene muchas actividades, algunas tienen una perspectiva local y otras, global. ¡Le puede tomar dos semanas revisar los asuntos relacionados con este problema! Si tiene acceso a una computadora, conexión de Internet y a un proyector, será capaz de hacer algunas de estas actividades de manera interactiva en una pantalla grande; o si no, va a necesitar imprimir recursos didácticos.

**Nota para los líderes:** Lastimosamente algunas personas en su clase o comunidad pueden estar muy conscientes de las realidades del problema del hambre en su comunidad y en nuestro país. Sea sensible a esto en el lenguaje y las actividades que utilice. La mayoría de estos recursos les ayudarán a entender más claramente por qué se pasa hambre, pero también Ud. podría querer cambiar sus preguntas y de esta manera iniciar conversaciones para reflexionar sobre esta experiencia.

### Ideas para abrir la sesión

- Todo lo que se necesita es...
- 10 Cosas.



### Actividades didácticas

- Una semana en la que logramos cubrir nuestras necesidades básicas.
- El Mapa de la Pobreza.

- Decisiones hambrientas.
- Un mundo desbalanceado: Un ejercicio de distribución.
- No fui yo.

### Conexiones con la Biblia



### Ideas para cerrar la sesión

- Re-visitando “Todo lo que se necesita es...”.
- Re-visitando 10 Cosas.
- Plegaria para la semana



*Si tienen más tiempo/Si están en un viaje de servicio o retiro espiritual*

*¿Estás muriéndote de hambre durante toda la semana?*

*Para más información*

*Ahora que ya saben lo que saben, ¿Qué pueden hacer? (Pasos de la fe en acción)*

## PLAN DE LECCION SUGERIDO

### Ideas claves

- El hambre es un problema tanto local como global.
- Las causas principales del hambre incluyen a la pobreza, la falta de poder, la deuda, la violencia y el militarismo, la explosión demográfica, la degradación ambiental, la economía globalizada y el SIDA.
- Mucha gente sabia y compasiva está trabajando para combatir el problema del hambre. Ellos nos ofrecen señales de esperanza y agradecen cualquier ayuda que podamos darles.
- Dios y Jesús han reprendido a la gente que ignora a los que sufren por el hambre.

### Ideas para abrir la sesión

#### Todo lo que se necesita es...

##### Para preparar

Suministros que se necesitan:

- Una pelota u objeto pequeño que el grupo pueda tirar fácilmente y recoger.



##### Para practicar

Empiece su sesión tratando de darse cuenta de qué tan imaginativo puede ser su grupo para explorar soluciones para terminar con el problema del hambre en el mundo.

1. Con una pelota u otro objeto que se pueda lanzar, dígame a su grupo: “Todo lo que se necesita para hacer posible un juego de baseball es tener...” (Respuestas: Un catcher, un pitcher, una parada corta, un entrenador, un lugar para jugar, bates, pelotas, bases).
2. Lance la pelota a alguien para que dé la respuesta, y luego láncela a otra persona para que dé la siguiente respuesta. Mantenga el juego hasta que sus respuestas comiencen a ser creativas.
3. Luego cambie el tema. Pregúnteles “Todo lo que se necesita para hacer un molde de pan es...” (Respuestas: Harina, levadura, agua, azúcar, especias, un horno, etc.).
4. Cuando se acaben las ideas sobre este tema, pregúnteles: “Todo lo que se necesita para acabar con el hambre mundial es...”. Asegúrese de mantener la pelota pasando de uno a otro hasta que ¡empiece a escuchar las causas principales! (Respuestas: Amor,

acción, conocimiento, empleos, salarios justos, alimentos, preocuparse por el medio ambiente, gente aprendiendo a no ser codiciosa, acceso a cuidados médicos, paz, etc.).

### Preguntas para empezar el diálogo:

1. De la lista de cosas que se necesitan para acabar con el problema del hambre, ¿Cuál es la más sencilla de hacer? ¿Cuál es la más difícil de hacer?
2. ¿Qué es lo que pueden hacer de la lista por sí mismos, y qué es lo que necesitaría ayuda de más gente?
3. ¿Qué es lo que evita que hagan algo para ayudar a combatir el problema del hambre?

### 10 Cosas

#### Para preparar

Suministros que se necesitan:

- Hojas de papel y plumas o lápices.
- Papeles grandes para pegar en la pared o papel periódico grande y marcadores.

#### Para practicar

Pídales a todos en su grupo que en una hoja de papel hagan dos columnas y que enumeren cada columna del 1 al 5. Pídales que escriban en una columna 5 cosas que saben o que creen que saben sobre el problema del hambre y en otra columna, 5 cosas que no saben acerca de este tema. Haga que la gente comparta sus respuestas y escribalas en el papel periódico grande. Se verá nuevamente esta lista cuando se termine el tiempo de su grupo.

### Actividades didácticas

#### Una semana en la que logramos cubrir nuestras necesidades básicas

Esta actividad le ayudará a los participantes a entender la razón por la que tanta gente tiene problemas de inseguridad alimentaria (la inseguridad alimentaria se refiere a la gente que tiene una disponibilidad limitada o no suficiente de suministros nutricionales adecuados y de comida saludable).



#### Para preparar

Suministros que se necesitan:

- Papel periódico grande y marcadores.
- Suficientes calculadoras para que cada grupo de 3-4 participantes tenga una.
- Antes de empezar con esta actividad: Escriba en el papel periódico grande para que todos puedan ver los salarios semanales (\$285.38) y los posibles gastos semanales (por ejemplo: pasaje de autobús - \$15) de la historia escrita más debajo de este párrafo.

*Para practicar*

1. Divida a los participantes en grupos de tres o cuatro personas.
2. Déle a cada grupo una calculadora, papel y lápices.
3. Léales a los participantes la siguiente historia:

Cada grupo imagine que es una madre soltera que tiene dos hijos, una niña de 3 años y un niño de 6 años. Ud. tiene dos trabajos, ambos de medio tiempo, un trabajo por las mañanas limpiando casas y en las tardes trabaja en un restaurante de comida rápida al otro lado de la ciudad. Ud. trabaja 40 horas a la semana, 50 semanas al año. Su salario es por hora y no tiene seguro médico, jubilación o beneficios, ni días pagados en caso de enfermedad. Ud. gana \$14,269 al año, lo que equivale a \$285.38 a la semana o a \$7.13 por hora. Su tarea es usar su calculadora para tratar de decidir cómo cubrir los gastos semanales con los \$285.38 que ganaron en su trabajo. Recuerden que comienzan teniendo \$285.38. Aquí están las posibilidades:

4. Ponga en la pared el papel periódico grande y rápidamente revise los posibles gastos.
  - Un pase mensual para el bus de transporte público es más barato que comprar un pasaje cada día, pero Ud. nunca tiene tanto dinero disponible. El pasaje de bus semanal que tiene que pagar para ir al trabajo es \$15.
  - La renta se tiene que pagar el primero del mes y si no la paga a tiempo el dueño de casa la amenazará con desalojarla a Ud. y a sus niños. Se necesitan \$158.77 para pagar la renta.
  - Su hija se resfrió y se queja ahora de tener dolor de oído. Ud. debe ir a la clínica médica que da servicio gratuito y esperar en línea todo el día para que atiendan a su hija, pero los antibióticos cuestan \$9 y el costo de perder un día entero de trabajo es \$53.16 y el gasto total del día es \$62.16.
  - A ambos niños ya no les quedan los zapatos que tienen y Ud. también necesita un par de zapatos nuevos para el trabajo. En la tienda local de descuento puede encontrar zapatos para niños que cuestan \$15 cada par y los suyos cuestan \$20, el costo total por los tres pares de zapatos es de \$50.
  - A su hijo le encantan las serpientes y en la escuela están estudiando un capítulo acerca de los reptiles.

A Ud. le gustaría llevar a ambos niños a un paseo al zoológico, esta salida cuesta \$13.

- Un día cae mucha nieve y por esto cierran la escuela de su hijo y la guardería de su hija. A Ud. le toca pedirle a una vecina que se quede con ellos a cuidarlos mientras Ud. va al trabajo, pero el trato para que esto pase es que le dé dinero para alquilar videos (\$6) y pedir pizza a domicilio (\$12), el gasto total del día es de \$18.
  - Su planilla eléctrica no es muy elevada. Ud. no tiene muchos electrodomésticos y está siempre pendiente de apagar las luces pero aun así necesita pagar la cuenta esta semana que es de \$38.50.
  - Necesita comprar la comida para la semana. Los cupones para comprar comida (food stamps) ayudan a pagar la mayor parte de la cuenta, pero también necesita cosas que no cubren los cupones, el gasto es de \$14.85.
  - Ha sido difícil encontrar en su vecindad una guardería adecuada y confiable para su hija, pero finalmente encontró a una mujer que tiene una guardería en su casa. Si no le paga la cuenta a tiempo cada semana, ella no recibirá a su hija. Esta semana el servicio de guardería cuesta \$46.45.
5. Pídale a cada grupo que trabaje por 10 minutos para decidir cómo gastar los \$285.38.
  6. Después de 10 minutos, díales a los grupos que se detengan y que reporten cómo gastaron el dinero, por qué tomaron las decisiones que reportan y cómo se sintieron al tratar de vivir al filo de la línea de pobreza.

(Una alternativa para esta actividad es un juego llamado el “*Esfuerzo Mensual*”, el cual puede ser encontrado en [www.bit.ly/monthlyjuggle](http://www.bit.ly/monthlyjuggle) (pages 9-15) . Este es un juego de cartas que trata muchos de los mismos temas pero que tiene descripciones y conclusiones diversas).

### ***Mapa de la Pobreza***

Esta actividad le ayudará a su grupo a entender más acerca del problema de la inseguridad alimentaria y la pobreza en su país (la inseguridad alimentaria se refiere a la gente que tiene una disponibilidad limitada o no suficiente de suministros nutricionales adecuados de comida saludable y culturalmente apropiada).

*Para preparar*

Visite las páginas Web anotadas aquí abajo y escoja una manera de compartir uno de los mapas con su grupo.

[www.povertyusa.org/data](http://www.povertyusa.org/data)

Es bueno utilizar este mapa si se tiene acceso al Internet durante su clase. Le permite mover el mouse de la computadora para elegir cada estado y ver las estadísticas.

Si no tiene acceso a Internet durante la clase, puede usar este mapa antes de la clase y anotar la información sobre su estado o condado.

### *Para practicar*

Déles a sus estudiantes las siguientes preguntas para ayudarlos a trabajar con el mapa:

1. ¿Qué estados tienen los porcentajes más altos de pobreza?
2. ¿Qué estados tienen los porcentajes más bajos de pobreza?
3. ¿Cuál es el porcentaje de pobreza en su estado (o condado)?
4. ¿Cuáles creen que son las causas de la pobreza en las zonas urbanas?
5. ¿Cuáles creen que son las causas de la pobreza en las zonas rurales?
6. ¿Qué les sorprende acerca de la información en este mapa?
7. ¿Cómo están conectadas la pobreza y el hambre?
8. ¿Cómo está conectada esta información con lo que han aprendido esta semana? ¿Es fácil tomar decisiones para comer alimentos saludables si no se sabe cuándo podrán comer su siguiente comida?

### ***Decisiones hechas con hambre***

Esta actividad está en el sitio Web del Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service) y le enseña a los estudiantes acerca de las diferentes decisiones que debe tomar cada día la gente afectada por el problema del hambre:

### *Para preparar*

Suministros que se necesitan:

- Computadora, acceso al Internet y un proyector.
- O muchas computadoras con acceso al Internet.
- O una copia impresa del ejercicio “Decisiones hechas con hambre” que se encuentra en

[www.churchworldservice.org](http://www.churchworldservice.org)

### *Para practicar*

Visiten la página Web

[www.churchworldservice.org/decisions](http://www.churchworldservice.org/decisions). En este ejercicio sus estudiantes se imaginarán que son una mujer o un hombre que está tratando de ganarse la vida a duras penas en una zona pobre rural de un país en vías de desarrollo. Al final de cada página se verá en la difícil situación de decidir entre dos vías de acción. Su elección de una decisión u otra lo llevará a la siguiente página, donde las consecuencias de su decisión lo llevarán a un nuevo

dilema. La otra elección lo llevará a otra página y así se continúa, hasta que finalmente se llega a uno u otro de los 16 posibles finales. La historia de su vida, su supervivencia y la de su familia, dependerá de cómo tome estas “decisiones hechas con hambre”.

Aquí se dan tres maneras de cómo se puede hacer este ejercicio:

1. Si tienen acceso al Internet, a una computadora y a un proyector, pueden hacer esta actividad juntos al visitar [www.churchworldservice.org](http://www.churchworldservice.org)
2. Si tienen acceso a un laboratorio de computación, haga que la gente se una en parejas y que luego hablen del ejercicio.
3. Antes de comenzar la clase, imprima una copia de la historia y de cada uno de los posibles finales para cada decisión, de esta manera no tendrá necesidad de una computadora.

El ejercicio de “***Decisiones hechas con hambre***” es utilizado aquí con permiso de Recursos para el Discipulado, P.O. Box 840, Nashville, TN 37202, [www.discipleshipresources.org](http://www.discipleshipresources.org).

### ***Un mundo desbalanceado: Un ejercicio de distribución***

Este ejercicio, tomado de los recursos de la Iglesia de Pan Para el Mundo (Bread for the World), provee un ejemplo visual de la distribución de la riqueza y los alimentos en el mundo. Utilícelo para estimular la conversación acerca del rol que desempeñamos como ciudadanos y como nación, y de cómo trabajamos para que haya igualdad, justicia y un mundo equilibrado.

### *Para preparar*

Suministros que se necesitan:

- Un molde de pan.
- Seis tarjetas con descripciones de los países (incluidas).
- Un plato de cerámica.
- Un plato de cartón.
- Un mapa del mundo.
- Pedazos de cinta adhesiva.

### *Para practicar*

1. Divida a los participantes en tres grupos (basados en los porcentajes nombrados a continuación) para representar a los países con ingresos altos, medianos y bajos. Los países con ingresos altos tendrán la menor cantidad de gente, pero tendrán la mayor cantidad de pan; los países de ingresos bajos tendrán la mayor cantidad de gente y la menor cantidad de pan.
2. Déle el plato de cerámica al grupo que representa a los países de ingresos altos y el plato de cartón al grupo que representa a los países de ingresos medianos. El



grupo que representa a los países de ingresos bajos no recibirá ningún plato.

3. Déles las tarjetas con descripciones de los países a dos personas de cada grupo. Dígalas que los grupos representan a los países ricos, de ingresos medianos y pobres.
4. Lea la breve descripción para el grupo que representa a los países ricos (Ver abajo).
5. Pregúnteles a los que tienen las tarjetas en cada grupo, que lean sus tarjetas y que las peguen en el mapa sobre el país que representan (Sería bueno que localice los países antes de hacer el ejercicio, en caso de que sus estudiantes necesiten ayuda).
6. Ponga una cantidad apropiada de pan en el plato, explicando que esto representa la cantidad de comida que este grupo tiene disponible.
7. Repita lo mismo para los países de medianos y bajos ingresos. Los participantes no deberán comer el pan hasta que el ejercicio termine. Permita a los grupos compartir el pan sólo si ellos eligen hacerlo o si le preguntan si pueden hacerlo.

## *Descripciones de los países*

### **Países de Ingresos Altos**

(También conocidos como “Países Desarrollados” o de Un Tercio del Mundo)

- Número de participantes: Aproximadamente 15 por ciento de su grupo.
- Porcentaje de pan: 90%.
- Descripción del Grupo: Cerca de una de cada seis personas en el mundo vive en países de ingresos altos que incluyen a lugares como los Estados Unidos, Japón y Australia. Mucha gente aquí tiene más de comer de lo que necesitan.

#### ***Tarjeta de descripción del país #1***

Mi nombre es Yuko. Vivo en Japón, una nación compuesta de islas que es un poco más pequeña que California. La edad promedio de vida es de 81.25 años y cerca del 1% de la gente vive con VIH/SIDA. La educación es una prioridad aquí. Todos los niños van a la escuela y nuestra tasa de alfabetismo es del 99%.

A pesar de la riqueza de mi país, 14% de los niños japoneses viven en pobreza. Hay una creciente tasa de divorcios que ha hecho incrementar el número de madres solteras que crían a sus hijos con un solo sueldo. La mayoría de estas madres solteras y sus hijos viven debajo de la línea de pobreza. Los factores que contribuyen a este problema son los bajos salarios que reciben las mujeres, y que los padres no realizan los pagos para contribuir a la crianza de sus hijos.

#### ***Tarjeta de descripción del país #2***

Mi nombre es Meredith. Vivo en los Estados Unidos, país que es 2.5 veces más grande que toda la Unión Europea pero es menos de un tercio del tamaño de África. Nuestra edad promedio de vida es de 77.85 años y 6% de nuestra población vive con VIH/SIDA. La mayoría de los estados requieren que se provea educación a los niños que tienen entre 6 y 16 años; y la tasa de alfabetismo es del 99%.

Si bien es cierto que muchas personas en mi país son ricas, 12% de la población vive por debajo de la línea de pobreza y 12.4 millones de niños viven en hogares donde no se tiene suficiente comida o que tienen que limitarse en lo que comen para poder solventar otros gastos. Eso significa que uno de cada diez hogares en los Estados Unidos viven con hambre o están en peligro de sufrir hambre. Los Estados Unidos es uno de los países desarrollados que tiene una de las tasas más altas de mortalidad infantil, esto se debe, principalmente, a la gran desigualdad que existe entre grupos raciales y étnicos. Los afro-americanos, por ejemplo, tienen una tasa de mortalidad infantil que es el doble de alta que la del promedio nacional.

### **Países de ingresos medianos**

- Número de participantes: Aproximadamente 25 por ciento de su grupo.
- Porcentaje de pan: 8%.
- Descripción del Grupo: Una de cada cuatro personas en el mundo vive en países de ingresos medianos. Este incluye a países como Albania, Tailandia y Guyana. Mucha gente en estos países no tiene suficiente pan que comer.

#### ***Tarjeta de descripción del país #1***

Mi nombre es Diego y soy de Costa Rica. Mi país es un poco más pequeño que el estado de West Virginia y nuestra edad promedio de vida es de 77 años. Nuestra tasa de alfabetismo es del 96%. La pobreza se ha reducido significativamente durante los últimos 15 años y mi país tiene ahora una red de seguridad social fuerte. A pesar de esto, un quinto de la población todavía vive en la línea de pobreza. Nuestra tasa de desempleo es del 6.6%. La tasa de gente infectada con el VIH/SIDA es del 6%. El Sistema Nacional de Salud ofrece chequeos gratis y completos para detectar el SIDA y tratamientos antirretrovirales.

#### ***Tarjeta de descripción del país #2***

Mi nombre es Lydia. Vivo en Ucrania, país que logró su independencia de la Unión Soviética en 1.991. Mi país es un poco más pequeño que Texas. Tenemos una tasa de alfabetismo del 99.7% y nuestro promedio de vida es de 70 años. A pesar de esto, el VIH/SIDA es un problema creciente, la tasa actual de contagio es del 1.4% y Ucrania reporta uno de los números más elevados por muertes causadas por el SIDA en Europa. Muchos de las personas

que viven con esta enfermedad no tienen acceso a tener un tratamiento antirretroviral.

El gobierno de mi país reporta una tasa de desempleo del 2.9% pero la Organización Internacional del Trabajo estima que la tasa real de desempleo es del 9-10%. Cerca de un tercio de ucranianos viven en pobreza.

## Países de ingresos bajos

(También llamados “Países en Desarrollo” o Dos Tercios del Mundo)

- Número de participantes: Aproximadamente 60 por ciento de su grupo.
- Porcentaje de pan: 2%.
- Descripción del Grupo: Más de la mitad de la gente en el mundo vive en países de ingresos bajos como Haití, Bangladesh y Mozambique. Cerca de 800 millones de personas que viven en países en desarrollo están mal nutridas.

### Tarjeta de descripción del país #1

Mi nombre es Mwenzi. Soy de Zambia, la cual es un poco más pequeña que Texas. El promedio de vida en mi país es de 40 años y el VIH/SIDA prevalece con una tasa del 16.5%. Hay un alto riesgo de contagio de enfermedades infecciosas, tales como diarrea bacteriana, hepatitis A, malaria y la plaga. Ninguno de mis padres puede encontrar trabajo, a pesar de que ambos quieren trabajar. La tasa de desempleo aquí es del 50% y la tasa de pobreza es del 86%.

Cuatro de cada cinco personas con más de 15 años pueden leer y escribir. Zambia recibió \$640.6 millones en ayuda para el desarrollo en el 2.002. Nuestras instalaciones telefónicas son antiguas pero son unas de las mejores entre las del África del sub-Sahara. El servicio de Internet está ampliamente disponible, a pesar de que solo algunas pocas personas tienen computadoras.

### Tarjeta de descripción del país #2

Mi nombre es Farishta y soy de Afganistán. Mi país es un poco más pequeño que Texas y el terreno está lleno de recias montañas. El promedio de vida es de 43 años. La tasa de contagio por el virus del VIH/SIDA es del 0.01% pero tenemos un alto riesgo de contagio de enfermedades infecciosas como malaria y fiebre tifoidea. Solo un tercio de nuestra población sabe leer y escribir.

Nuestra tasa de desempleo es del 40% y más de la mitad de la gente afgana vive en pobreza. En la Conferencia de Donantes para la Reconstrucción Afgana que se realizó en Berlín, 60 países dieron \$8.9 billones en ayuda para el desarrollo de este país desde el 2.004 al 2.009. Desde Octubre del 2.001 huyeron 4 millones de refugiados aproximadamente, pero hoy en día, 2.3 millones han

regresado al país. Un promedio de cuatro de cada cien ciudadanos afganos tienen teléfonos celulares.

*(Nota: Estas son generalizaciones. Dentro de cada grupo, hay gente muy rica y muy pobre. Este ejercicio tiene el propósito de simplemente comenzar una conversación. El porcentaje de pan representa una estimación de la distribución de la riqueza en el mundo para poder mostrar la discrepancia entre los países de ingresos altos, medianos y bajos. Finalmente, las estimaciones de las tasas de contagios por el VIH/SIDA pueden variar. Este ejercicio utiliza datos de la CIA, que están basados en estimaciones del año 2.003).*

## Preguntas para iniciar el diálogo

*El continuar con el diálogo es una parte importante de este ejercicio. Asegúrese de darles suficiente tiempo para que los estudiantes hablen de lo que han experimentado, aprendido y observado.*

1. Para el grupo que representó a los países de ingresos altos, ¿Cómo se sintió tener tanta comida en comparación con lo que tenían sus países vecinos?
2. Para el grupo que representó a los países de ingresos bajos, ¿Cómo se sintió tener tanta gente y tan poca comida?
3. Para el grupo que representó a los países de ingresos medianos, ¿Qué les impide alcanzar un mejor nivel de vida?
4. ¿Han tenido alguna experiencia personal al ser testigos de la pobreza en los Estados Unidos o durante una visita a un país de ingresos bajos? ¿Cuán diferente es la vida entre naciones como los Estados Unidos, Ucrania y Zambia?
5. ¿Cuáles son las cosas que utilizan en el día a día que no tendrían en los países pobres? (Ejemplos: Libros, Internet, inodoros, protección policial, medicinas, agua potable? ¿Cómo afectaría esto a sus oportunidades económicas y educacionales?
6. ¿Cuáles son algunas de las causas de la pobreza que han escuchado en estas historias?
7. ¿Qué podemos hacer, como estudiantes, miembros de iglesias y ciudadanos para lograr una distribución de riqueza más equitativa en el mundo?
8. ¿En qué manera los Estados Unidos y otros países desarrollados pueden invertir en la gente de todo el mundo? ¿Cómo puede la práctica de la defensoría de los derechos influenciar estas decisiones?

Todos estos datos e información vienen del **Libro de Hechos Mundiales escrito por la CIA, UNAIDS, el Centro de Prevención y Control de Enfermedades, Encuesta Económica de Japón del 2.006: “Ingresos, Desigualdad, Pobreza y Gasto Social”** por Cortin Sean,

“Japón, la Tierra de la Pobreza en Aumento”. *Asia Time*, 11 de Febrero del 2.005.

[www.bread.org](http://www.bread.org)

## No fui yo:

Para preparar

Suministros que se necesitan:

- Listas de las Causas del Hambre (Ver la sección de Recursos para el Líder para encontrar las listas)

Para practicar

Divida a su grupo en parejas y déles un tema para debatir. Déle a cada grupo información sobre las causas principales del hambre detallada en la página Web anotada a continuación (tiene una sección llamada “Causas principales del hambre” que tiene documentos y artículos sobre las causas principales). Déles 10 minutos aproximadamente para preparar su posición en el debate. Dependiendo de cuanta gente haya en su grupo, algunas posiciones posibles serían:

- El hambre es causada por la guerra.
- El hambre es causada por las enfermedades.
- El hambre es causada por la deuda de la que los países no pueden salir.
- El hambre es causada por el daño al medio ambiente.
- El hambre es causada por las maneras en que la gente compra y vende alimentos en todo el mundo.
- El hambre es causada porque algunas personas tienen más poder que otras.
- El hambre es causada por los altos niveles de población

Luego haga que cada pareja se ponga frente a frente con otra pareja en este formato:

1. Lance una moneda al aire para ver quién va primero.
2. El equipo ganador tiene dos minutos para decir su posición sobre el tema en una declaración de apertura (Por ejemplo: La guerra es una causa del hambre mundial porque...)
3. El equipo opuesto luego dará su declaración de apertura de dos minutos de duración (Por ejemplo: los gobiernos de otros países son una causa del hambre mundial porque...)

Vea la sección de Recursos para el Líder para obtener información adicional sobre las causas principales del hambre. Puede encontrar más información en los siguientes sitios Web:

[www.churchworldservice.org/hungerbooklet](http://www.churchworldservice.org/hungerbooklet)

[www.whyhunger.org/nourishingchange](http://www.whyhunger.org/nourishingchange)

## Conexiones con la Biblia

### San Mateo 25; 31-40

Hoy su estudio bíblico les enseñará la práctica de la lectio divina (esto significa literalmente “lectura divina”), un proceso de estudiar la Biblia y predicar la Palabra. Para este estudio, tendrán que considerar una palabra o frase que les llame la atención. Luego tendrán que leer el texto y buscar los antecedentes del mismo. Una tercera vez tendrán que escuchar y buscar lo que el texto les invita a hacer. Aquí se dan algunas instrucciones:



1. Invite a su grupo a estar cómodo, a que cierren sus ojos y a que escuchen.
2. Dígales que escuchen la lectura y que elijan una palabra o frase que les llame la atención. Es bueno hacer esto porque ayuda a escuchar activamente. Dígales que se les pedirá que digan en voz alta, a través de invitación mutua, la palabra o frase en la que se fijaron cuando escuchaban la lectura. Ud. invitará a la primera persona y ella deberá decir su palabra o frase, o pasar el turno, pero de cualquier manera, la persona deberá invitar a alguien más a compartir con el grupo y así, hasta que todos hayan dicho la suya o hayan tenido la oportunidad de compartir. No necesitan decir por qué eligieron esa palabra o frase, solo tienen que decir la palabra o frase. Puede que Ud. quiera dar un ejemplo de cómo se dirá esto para que ellos entiendan (Diga por ejemplo: La primera persona podría decir “requerir” y luego invitar a la siguiente persona a que hable. Esa siguiente persona podría decir “Camina humildemente”, ¿Juan?, y luego Juan podría decir “Con”, ¿María?, y así el siguiente.
3. Lea San Mateo 25; 31-40.
4. Invite a una persona a compartir su palabra o frase y recuérdle que invite a la siguiente persona.
5. Luego de que todos hayan compartido, resálteles a sus estudiantes que Cristo no solo dice que debemos tratar a nuestro prójimo como lo trataríamos a Cristo sino que dice que cuando ayudamos a nuestro prójimo ayudamos a Cristo. Él dijo: “Lo que haces por el más necesitado lo haces también por mí”. Nuestra relación con los otros y con todos nuestros vecinos involucra a Cristo.
6. Lea el texto de nuevo (Puede que quiera pedirle a otra persona que lo lea). Dígales que escuchen ahora como si fueran la primera persona a la que Jesús le dijo esto. Pregúnteles cómo escucharon el texto diferente esta vez.
7. Lea el texto una vez más y esta vez pregúnteles qué es lo que han sido invitados a hacer o ser esta semana.

### **Re-visitando “Todo lo que se necesita es...”**

Si comienza esta sesión practicando con “Todo lo que se necesita es...”, entonces termine la sesión al practicarlo nuevamente para ver si se conciben nuevas ideas. Con una pelota o algo que pueda lanzar de una persona a otra, pregúntele al grupo “Todo lo que se necesita para acabar con el hambre mundial es...” y lance la pelota a alguien en el grupo para obtener la primera respuesta. Asegúrese de que la pelota se lance a cada miembro en el grupo hasta que ¡comience a escuchar las causas principales!

Nuevamente, cierre la sesión preguntándole a la gente acerca de qué cosas son fáciles de hacer y qué cosas pueden hacer ellos mismos sin ayuda, y con qué cosas necesitan ayuda de otros para poder marcar la diferencia.

### **Re-visitando 10 Cosas**

Re-visite la lista de cinco cosas que saben o que creen saber sobre el hambre, y cinco cosas que quieren saber sobre este tema. Pregúnteles:

1. ¿Hay algo que quisieran añadir a esta lista?
2. ¿Hay algo que les gustaría quitar de la lista?
3. ¿Hablamos de alguna de las cosas que están en nuestra lista de cinco cosas de la que quisieran saber más?

### **Plegaria para la semana**

**(En la sección de Recursos para el Líder hay una versión de esto con una copia lista para ser usada).**

Escriba esta plegaria en tarjetas para que la gente se las lleve consigo a la casa para usarla antes de las comidas durante la semana. Finalice su tiempo diciendo esta plegaria juntos.

***Oh Dios: Dales pan a aquellos que no tienen pan. Y dales hambre de justicia a aquellos que tienen pan. Amén.***

(Plegaria de Latinoamérica)

*Si tienen más tiempo/Si están en un viaje de servicio o retiro espiritual*

[www.pcusa.org/hunger](http://www.pcusa.org/hunger)



***Den un paso más allá para combatir el problema del hambre:***

### **Caminatas “CROP” para combatir el hambre**

Las caminatas “CROP” para combatir el hambre son una gran manera para aprender sobre el problema del hambre y para empezar a marcar la diferencia. El Servicio Mundial de Iglesias auspicia estos eventos organizados por la comunidad para recaudar fondos a nivel nacional. Los caminantes prometen completar una caminata de muchas millas de largo y buscar amigos y familiares que puedan apoyarlos económicamente. El dinero recaudado apoya a las agencias nacionales e internacionales del Servicio Mundial de Iglesias que trabajan para combatir el hambre y realizar actividades para promover el desarrollo. Los estudiantes pueden recibir “créditos de aprendizaje a través de su prestación de servicio” u “horas de aprendizaje a través de prestación de servicio” por participar en una caminata “CROP” para combatir el hambre o si organizan una caminata. Averigüe más en [www.cropwalk.org](http://www.cropwalk.org) o llame gratis al 888-297-2767.

### **Busquen comida para donarla**

Hable con su Banco Local de Alimentos para averiguar qué es lo que más necesitan. Haga una lista y divida a su grupo en grupos más pequeños y envíelos a la comunidad. Asegúrese de enviarlos con cartas breves que expliquen quién es su grupo, qué es lo que están haciendo y para quién están recolectando alimentos. Indíqueles a los grupos una hora a la que deben regresar a la casa con la mayor cantidad de comida que puedan recolectar. Puede asignarles un sistema de puntos por alimentos individuales o darles un punto por cada alimento o pesar los alimentos.

### **Trabajen en un Banco Local de Alimentos**

Averigüe si hay oportunidades para ayudar en un Banco Local de Alimentos y de compartir una comida con gente que está viviendo con inseguridad alimentaria. Trate de trabajar con otro grupo en su iglesia para que ellos preparen la comida, luego su grupo puede llevarla al Banco Local y servirla como parte del desayuno, almuerzo o cena. Asegúrese de pasar tiempo con el contacto de la agencia del Banco de Alimentos para aprender sobre el trabajo que realizan y la gente a la que ayudan.

## ***Hagan una simulación sobre el hambre con su congregación***

Puede escoger de entre varios tipos de simulaciones: Un Festín de Comida Sencilla, Una Comida Pobre o Una Comida Pobre Sorpresiva. Todos los recursos para saber cómo organizar un evento así están en la página Web de la Iglesia Presbiteriana de Estados Unidos (Presbyterian Church U.S.A.) en <http://www.povertyusa.org/grades-6-12>.

***Película: “Con Honores” (With Honors)*** Esta película muestra la historia de un estudiante universitario que tiene que hacerse amigo de una persona pobre y sin hogar para poder obtener de vuelta su tesis de Economía. Mientras se van conociendo, el estudiante universitario aprende mucho acerca de la vida, de las personas y de sus propias actitudes frente a las personas. 1994, Spring Creek Productions, Warner Bros Pictures. Clasificada PG-13.

## ***Película: “Escondido en América” (Hidden in America)***

Esta película es acerca de un padre y sus dos hijos que se esfuerzan por sobrevivir con los escasos recursos que tienen. Ellos enfrentan muchos obstáculos en su diario vivir, pero la película termina dando un rayo de esperanza. Citadel Entertainment, 1.996. Clasificada PG-13.

**(En la sección de Recursos para el Líder hay una versión de esto con una copia lista para ser usada).**

***Los Recuerdos del Lunes:*** ¿Alguna vez se han encontrado con alguien que vive en pobreza o que está hambriento (Tal vez Uds. han vivido esto o alguien de su familia)? Escriban acerca de sus experiencias. Aquí hay algunas preguntas para responder mientras escriben sobre este tema: “¿Cómo eran ellos? ¿Cómo vivían? ¿Por qué estaban hambrientos? ¿Cuál de las causas principales del hambre se aplica a su caso? ¿Qué marcaría la diferencia en la vida de esa(s) persona(s)? Si nunca conocieron a una persona que viva en pobreza, escriban acerca de cómo piensan que sería.

***La Prueba del Martes:*** <http://www.free-rice.com>. Juega este juego de trivia para donar comida a través del Programa Mundial de Alimentos.

del hambre en el mundo, para averiguar cuánto saben sobre este tema.

***La Palabra del Miércoles:*** “Dale a una persona un pescado y esa persona comerá pescado por un día. Enséñale a una persona a pescar y tendrá algo que comer todos los días...”.

***La Melodía del Jueves:*** Escuchen a *Mr. Wendell* de Arrested Development.

***La Comida del Viernes:*** Coman solo arroz durante el almuerzo o cena. El arroz es el alimento básico de casi la mitad de la población de este planeta.

***La Escena del Sábado:*** Miren el video de [www.youtube.com/watch?v=hzoNInZ2CIQ](http://www.youtube.com/watch?v=hzoNInZ2CIQ) (Canción “*El Mundo en Llamas*”, de Sarah Maclachlan). (Vea la Guía para el Líder para considerar otros recursos en YouTube).

***El Lugar del Domingo:*** [www.bigpicturesmallworld.com/movies/hunger/hunger1.html](http://www.bigpicturesmallworld.com/movies/hunger/hunger1.html)

## ***Para más información***

¡Averigüe qué es lo que otras personas están haciendo para combatir el problema del hambre! ¡Tal vez ellos puedan darle ideas de lo que su grupo puede hacer!

### ***Sitios Web:***

Caminatas “CROP” para combatir el hambre:

[www.crophungerwalk.org](http://www.crophungerwalk.org)

Programa Presbiteriano Contra El Hambre:

[www.pcusa.org/hunger](http://www.pcusa.org/hunger)

Servicio Mundial de Iglesias:

[www.churchworldservice.org](http://www.churchworldservice.org)

Desafío del hambre cero en las Naciones Unidas:

[www.un.org/zerohunger](http://www.un.org/zerohunger)

La Campaña Uno (One Campaign), dejando la pobreza en el pasado:

[www.one.org](http://www.one.org)

Pan Para el Mundo:

[www.bread.org](http://www.bread.org)

Primero los Alimentos:

[www.foodfirst.org](http://www.foodfirst.org)

### ***Libros:***

***El Derecho a los Alimentos.*** Descarguen una versión pdf de este libro en

[www.fao.org/docrep/010/a1300e/a1300e00.htm](http://www.fao.org/docrep/010/a1300e/a1300e00.htm)

**Más acerca del Derecho a los Alimentos.** Descarguen una versión pdf en

<ftp://ftp.fao.org/docrep/fao/009/a1301e/a1301e03.pdf>

*Ahora que ya saben lo que saben,*

*¿Qué pueden hacer?*

*(Pasos de la fe en acción)*

**(En la sección de Recursos para el Líder hay una versión de esto con una copia lista para ser usada).**

1. Planeen hacer una caminata “CROP” para combatir el hambre en su área, u organicen una por su propia cuenta (Visiten [www.crophungerwalk.org](http://www.crophungerwalk.org)).
2. Escojan de entre 52 maneras diferentes para construir un sistema alimenticio justo y lleno de alegría (Visiten [www.presbyterianmission.org/food-faith/52ways](http://www.presbyterianmission.org/food-faith/52ways)).
3. Brinden sus servicios como voluntarios de manera regular en una bodega comunitaria local de alimentos o en un refugio para personas sin hogar para poder formar relaciones con la gente a la que ayuden ahí.
4. Hagan un afiche o póster sobre las causas principales del hambre para enseñarlo en su iglesia y educar a otros.
5. Pongan cinco, diez o veinticinco centavos en una alcancía por cada comida que ingieran para acordarse de aquellos que no tienen nada para comer. Organícense con otras personas en su iglesia para hacer algo similar. Donen la mitad de lo que recolecten a un programa local para combatir el hambre y la otra mitad al programa para combatir el hambre de su denominación.
6. Recolecten alimentos en su congregación para donarlos a la bodega comunitaria local de alimentos.
7. Conviértanse en una congregación que sea parte de la Campaña UNO.  
(Visiten [www.one.org](http://www.one.org)).
8. Comiencen un programa de Pan Para El Mundo en su iglesia.  
(Visiten [www.bread.org](http://www.bread.org)).
9. Escriban una carta a sus representantes del Congreso para dejarles saber que a Uds. les preocupa el problema del hambre.
10. Pregúntenle a su pastor qué es lo que su iglesia está haciendo para combatir el hambre en su comunidad. ¡Brinden sus servicios como voluntarios!
11. Pídanle a su escuela que recoja todo lo que sobre de la comida del almuerzo y que la pese para educar a los estudiantes acerca de cuanta comida se desperdicia cada día.
12. Escriban una obra para presentarla frente a los miembros de su congregación o a los niños, que muestre algunas de las cosas que han aprendido sobre el hambre.

## CAUSAS DEL HAMBRE

### ***El hambre es causada por la guerra.***

Los conflictos militares interrumpen la producción y distribución de alimentos. Más aún, el gasto mundial en armamentos y operaciones militares significa menos gasto en desarrollo económico y social. Los regímenes opresivos y la corrupción pueden causar el hambre también al drenar los escasos recursos de aquellos que más los necesitan.

La guerra también causa que haya refugiados (gente que tiene que huir de sus casas porque sus vidas están en peligro). Cuando la gente pierde sus casas y sus tierras, tienen que depender en que otra gente los alimente o tienen que tratar de encontrar recursos con los que puedan sobrevivir. A menudo los refugiados se establecen en territorios que nadie más quiere porque en ellos no se puede producir nada. O se establecen en ciudades o comunidades y causan estrés en el sistema alimenticio porque hay más competencia por obtener los recursos alimenticios en esa ciudad o pueblo.

### ***El hambre es causada por las enfermedades.***

Cuando la gente se enferma, no puede trabajar o hacer producir la tierra para obtener alimentos. Las enfermedades también impactan a las familias. Es un hecho que 14 millones de niños por debajo de la edad de 15 años han perdido a uno o ambos de sus padres por el SIDA. Los niños que quedan huérfanos frecuentemente viven por su propia cuenta y tienen que buscar comida para sobrevivir. En algunos casos, los niños huérfanos pasan a ser parte de familias que también tienen problemas para sobrevivir, lo que significa que hay menos comida para cada miembro de la familia.

El hambre y la enfermedad forman un ciclo. Cuando la gente está mal nutrida, es menos saludable y no puede trabajar para conseguir comida, lo que hace que se enferme más.

### ***El hambre es causada por la deuda de la que los países no pueden salir.***

Cincuenta y dos de los países más pobres del mundo (de los cuales 37 están en África) deben un total de \$376 billones en préstamos. Los pagos por esta gran cantidad de dinero toman una gran porción del ingreso de cada país,

dejándolos con muy poco para ayudarse a si mismos y resolver sus problemas de pobreza y hambre.

Las áreas donde ocurre el hambre crónica y persistente necesitan dinero y recursos para desarrollar e implementar maneras de ayudar a resolver sus problemas. El cancelar la deuda mundial proveería a estos países con la capacidad para ayudarse a si mismos. Sin la deuda, los países podrían desarrollar sus economías para poder prepararse contra futuros problemas del hambre y desarrollar e importar tecnologías para comenzar e incrementar la cantidad de cosechas obtenidas de sus tierras productivas, o comprar alimentos de otros países, ayudando a resolver el problema de distribución.

### ***El hambre es causada por el daño al medio ambiente.***

El cambio climático (o calentamiento global) está ya afectando y dramáticamente afectará a los patrones de producción de alimentos. Además los científicos dicen que el calentamiento global es el causante de tempestades fuertes y largas. Si vemos lo que pasó en Indonesia y en el Golfo de México, nos damos cuenta que los que tienen menos recursos son los que generalmente se ven más afectados por estas tormentas.

Los patrones de cambio climático o los eventos de clima extremo, como las inundaciones o sequías, pueden tener consecuencias negativas en la producción agrícola. Los aumentos de temperatura y los cambios en los niveles de lluvia pueden devastar las cosechas de los agricultores y pueden dificultarles el producir alimentos. Como resultado de esto, la gente tiene menos acceso a los alimentos, lo que la lleva a comprar otro tipo de comidas. Y esto afecta su situación financiera. También afecta su salud, porque frecuentemente la comida que la gente compra más barata es la que es menos nutritiva. Esto puede ser especialmente duro para los niños, los ancianos y la gente con enfermedades crónicas, que necesitan una dieta nutritiva.

El cambio climático también conlleva a que se den pestes sanitarias que debilitan los sistemas alimenticios. Por ejemplo, el saltamontes puede destruir una cosecha entera en solo en un par de días.

## ***El hambre es causada por la manera en que la gente compra y vende alimentos en todo el mundo.***

La manera en que comemos hace que la crisis alimentaria se empeore porque los consumidores con ingresos altos toman una porción más grande de los alimentos disponibles en el mundo. Ellos consumen más y también comen grandes cantidades de carne y lácteos. Para producir carne y lácteos se necesita un montón de granos y de tierras para pastizales. Por ejemplo, el ganado bovino puede comer siete libras de granos por cada libra de carne producida. Los ciudadanos norteamericanos consumen en promedio la cantidad sorprendente de 275 libras de carne cada año, mientras que la gente en Dinamarca consume aún más, 321 libras. En contraste a esto, los nigerianos consumen solo 19 libras y los hindúes consumen solo 11 libras (según datos del 2.002). El utilizar gran parte de los granos y de las tierras para producir carne y lácteos para una pequeña porción de la gente del mundo, impacta a cuanta comida está disponible para el resto del mundo.

## ***El hambre es causada porque algunas personas tienen más poder que otras.***

La gente que está en la porción más rica del mundo (1/5) consume el 86% de todos los bienes y servicios, mientras que los más pobres consumen el 1%. La mayoría de las compañías produce bienes y servicios basados en cuánto dinero pueden hacer. Gran parte de la mejor tierra para cultivar en el mundo es usada para cultivar productos como algodón, sal, té, tabaco, caña de azúcar y cacao, que son comprados por la población que pertenece a la porción más rica del mundo. Estos insumos no son productos nutricionales o tienen un valor nutricional muy bajo y la mayoría de estos productos son enviados fuera de los países que los producen para que los consuman personas en otras partes del mundo. Las compañías hacen dinero al producirlos, pero para hacerlo, usan la tierra para cosas que no proveen ni alimentos ni ingresos para la gente que más los necesita. La mayoría de nosotros no piensa que nosotros tenemos mucho poder, pero las decisiones que tomamos acerca de lo que compramos y a quien le compramos determinan como las empresas actúan. La gente que no tiene mucho dinero para comprar cosas no tiene mucho poder para influenciar las cosas que son sembradas y producidas en sus propios países.

## ***El Hambre es causada por la pobreza***

En los países en desarrollo uno de cada cuatro niños vive en pobreza en una familia con un ingreso de menos de \$1 al día. Esto significa que es muy difícil comprar comida, especialmente comida nutritiva. Aún en los países ricos hay decenas de millones de gente que sufren de “inseguridad alimentaria”. Esto significa que no están seguros de cuando podrán tener su próxima comida. Las familias pobres deben tomar decisiones difíciles con sus presupuestos minúsculos. Aquellos que subsisten con los ingresos más bajos se ven forzados a hacer recortes en lo cantidad que comen, incluso reduciendo el número de comidas por día. El resultado inevitable de esto son la miseria y la malnutrición severa (y a veces hasta el no tener nada que comer). Aquellos que sobreviven enfrentan serias consecuencias a largo plazo en su salud, como falta de desarrollo y retraso mental.

Lo que esto quiere decir es que acabar con el problema del hambre requiere acabar con la pobreza o, al menos, asegurarse de que la gente tenga suficiente dinero para conseguir comida para cada día.

## ***El hambre es causada por los altos niveles de población***

La población humana está continuamente incrementándose, lo que pone un montón de presión en el suministro de alimentos. Si hay más gente, se necesitan más alimentos, y para producir más alimentos se necesita más combustible, fertilizantes y agua. Cuando el costo de los recursos se incrementa, el costo de los alimentos se incrementa también.

Esto es especialmente un problema cuando los alimentos son distribuidos desproporcionadamente. Un pequeño número de personas usa la mayor cantidad de recursos alimenticios en el mundo y frecuentemente desperdician la mayor parte de lo que usan.

El número creciente de personas en el planeta también impacta al medio ambiente. Cada año, ciudades, caminos, aeropuertos, campos de golf, vecindades y otros, se asientan en grandes zonas de tierras que podrían servir para la agricultura. La erosión daña la tierra, causando que los desiertos se expandan y disminuya la cantidad de agua disponible para beber. Esto significa que menos alimentos pueden ser producidos en la tierra.



## PLEGARIA PARA LA SEMANA

*Oh Dios: Dales pan a aquellos que no tienen pan. Y dales hambre de justicia a aquellos que tienen pan. Amén.*

(Plegaria de Latinoamérica)

*Oh Dios: Dales pan a aquellos que no tienen pan. Y dales hambre de justicia a aquellos que tienen pan. Amén.*

(Plegaria de Latinoamérica)

*Oh Dios: Dales pan a aquellos que no tienen pan. Y dales hambre de justicia a aquellos que tienen pan. Amén.*

(Plegaria de Latinoamérica)

*Oh Dios: Dales pan a aquellos que no tienen pan. Y dales hambre de justicia a aquellos que tienen pan. Amén.*

(Plegaria de Latinoamérica)

## ¿ESTÁS MURIÉNDOTE DE HAMBRE DURANTE TODA LA SEMANA?

### ***Los Recuerdos del Lunes:***

¿Alguna vez se han encontrado con alguien que vive en pobreza o que está hambriento (Tal vez Uds. han vivido esto o alguien de su familia)? Escriban acerca de sus experiencias. Aquí hay algunas preguntas para responder mientras escriben sobre este tema: “¿Cómo eran ellos? ¿Cómo vivían? ¿Por qué estaban hambrientos? ¿Cuál de las causas principales del hambre se aplica a su caso? ¿Qué marcaría la diferencia en la vida de esa(s) persona(s)? Si nunca conocieron a una persona que viva en pobreza, escriban acerca de cómo piensan que sería.

### ***La Prueba del Martes:***

<http://www.free-rice.com>.

Juega este juego de trivia para donar comida a través del Programa Mundial de Alimentos.

### ***La Palabra del Miércoles:***

“Dale a una persona un pescado y esa persona comerá pescado por un día. Enséñale a una persona a pescar y tendrá algo que comer todos los días...”.

### ***La Melodía del Jueves:***

Escuchen a *Mr. Wendell* de Arrested Development.

### ***La Comida del Viernes:***

Coman solo arroz durante el almuerzo o cena. El arroz es el alimento básico de casi la mitad de la población de este planeta.

### ***La Escena del Sábado:***

Miren el video de <https://youtu.be/FDmPcSWE0WU> (Canción “*El Mundo en Llamas*”, de Sarah Maclachlan). (Vea la Guía para el Líder para considerar otros recursos en YouTube).

### ***El Lugar del Domingo:***

[www.bigpicturesmallworld.com/movies/hunger/hunger1.html](http://www.bigpicturesmallworld.com/movies/hunger/hunger1.html)

## AHORA QUE YA SABEN LO QUE SABEN, ¿QUÉ PUEDEN HACER?

*(Pasos de la fe en acción)*

1. Planeen hacer una caminata “CROP” para combatir el hambre en su área, u organicen una por su propia cuenta (Visiten [www.crophungerwalk.org](http://www.crophungerwalk.org)).
2. Escojan de entre 52 maneras diferentes para construir un sistema alimenticio justo y lleno de alegría (Visiten [www.presbyterianmission.org/food-faith/52ways](http://www.presbyterianmission.org/food-faith/52ways)).
3. Brinden sus servicios como voluntarios de manera regular en una bodega comunitaria local de alimentos o en un refugio para personas sin hogar para poder formar relaciones con la gente a la que ayuden ahí.
4. Hagan un afiche o póster sobre las causas principales del hambre para enseñarlo en su iglesia y educar a otros.
5. Pongan cinco, diez o veinticinco centavos en una alcancía por cada comida que ingieran para acordarse de aquellos que no tienen nada para comer. Organícense con otras personas en su iglesia para hacer algo similar. Donen la mitad de lo que recolecten a un programa local para combatir el hambre y la otra mitad al programa para combatir el hambre de su denominación.
6. Recolecten alimentos en su congregación para donarlos a la bodega comunitaria local de alimentos.
7. Conviértanse en una congregación que sea parte de la Campaña UNO.  
(Visiten [www.one.org](http://www.one.org)).
8. Comiencen un programa de Pan Para El Mundo en su iglesia.  
(Visiten [www.bread.org](http://www.bread.org)).
9. Escriban una carta a sus representantes del Congreso para dejarles saber que a Uds. les preocupa el problema del hambre.
10. Pregúntele a su pastor qué es lo que su iglesia está haciendo para combatir el hambre en su comunidad. ¡Brinden sus servicios como voluntarios!
11. Pídanle a su escuela que recoja todo lo que sobre de la comida del almuerzo y que la pese para educar a los estudiantes acerca de cuanta comida se desperdicia cada día.
12. Escriban una obra para presentarla frente a los miembros de su congregación o a los niños, que muestre algunas de las cosas que han aprendido sobre el hambre.



# SESION 3

*El planeta Tierra diciéndole a la gente: “¿Hola? ¿Están ahí?”*





## SESION 3

# EL PLANETA TIERRA DICIÉNDOLE A LA GENTE: “¿HOLA? ¿ESTÁN AHÍ?”



Estas actividades le ayudarán a su grupo a aprender acerca del impacto ambiental que nuestra selección de alimentos causa en la Tierra. ¿Le importa a Dios lo que pase con la Tierra? En esta sesión verán lo que la Biblia tiene que decir acerca del medio ambiente e historias acerca de lo que alguna gente ha decidido hacer ¡para marcar la diferencia! Vea las ***Ideas claves*** en esta sesión para más información.

### *Conexiones con la Biblia*



### *Ideas para abrir la sesión*



- El aperitivo de 100 millas.
- Aperitivos no procesados/No empacados.

### *Ideas para cerrar la sesión*



- La Tortuga Vieja.
- Práctica de fe.
- Plegaria para la semana.

### *Actividades didácticas*

- Aviones, Trenes y Automóviles.
- Tenemos una carga.
- Juego de empatar “Palabras que se deben conocer”.
- Auditoria ambiental para iglesias.
- ¿El Precio es Correcto (Agua)?



*Si tienen más tiempo/Si están en un viaje de servicio o retiro espiritual*

*¡Cúidense toda la semana!*

*Para más información*

*Ahora que ya saben lo que saben,  
¿Qué pueden hacer?  
(Pasos de la fe en acción)*

## PLAN DE LECCION SUGERIDO

### Ideas claves

- Los alimentos son un regalo de Dios para todos los seres vivientes.
- Comer es un acto ambiental. Como producimos y empacamos nuestros alimentos afecta a la Tierra, a otras especies y a nuestro propio futuro.
- Cada dólar que gastamos es un voto de cómo queremos que nuestros alimentos sean producidos.

### Ideas para abrir la sesión

#### El aperitivo de 100 millas

Compartan un aperitivo que ha sido cultivado y producido a menos de 100 millas de donde están. ¡Su propio huerto (o el de alguien más en su congregación) es un buen lugar para empezar!

También visiten este sitio Web [www.localharvest.org](http://www.localharvest.org).



#### Aperitivos no procesados/No empacados

Compartan un aperitivo que no requiera ser procesado o empacado. Lleven sus propios recipientes a la tienda, huerto o jardín para recolectar frutas, vegetales, nueces o cualquier otra cosa que pueda ser un alimento en su estado “más natural”.

### Actividades didácticas

#### Aviones, Trenes y Automóviles

**Debate:** Divida a sus estudiantes en dos grupos y déles cinco minutos para preparar un debate sobre cuál es la mejor manera de practicar el “alimentarse justamente” al analizar los siguientes casos:



Su tienda local de abastos tiene disponibles duraznos orgánicos. La etiqueta “orgánico” significa que ese durazno fue producido sin utilizar pesticidas (químicos que son usados para eliminar las “plagas”), lo que significa que no estarán consumiendo pesticidas ni estarán dañando el hábitat de los animales. Los duraznos vienen

de California y Uds. viven en (escriba aquí el nombre de su pueblo/ciudad). Esto significa que esta fruta fue cosechada en California, transportada a un mayorista y vendida, puesta en un camión y transportada a su pueblo/ciudad, usando un montón de recursos naturales como petróleo y gasolina para el camión. La distancia que un alimento recorre desde la granja donde fue producido hasta sus mesas se llama “la milla del alimento” (food mile). La distancia promedio que viajan los alimentos en Estados Unidos es de 1.500 millas. Eso significa que su durazno tiene que pasar mucho tiempo en un camión o en una repisa antes de que vaya a su boca ¡Y ha sido tocado por muchísimas manos!

También podrían escoger comprar en su tienda local de abastos una fruta que haya sido producida en su estado. Esta fruta no es orgánica, se usaron pesticidas y fue producida en una granja industrial enorme, pero que está ubicada en su estado. Esta granja también envía fruta a todo el país, pero la fruta no tiene que viajar tanto para que les llegue a Uds.

¿Cuál de las dos selecciones es la más justa? Déle a cada grupo un lado del argumento y dígales que usen su tiempo para preparar su posición en el debate. Si tienen acceso al Internet, puede que encuentren recursos didácticos ahí, o puede que Ud. quiera traer a la clase recursos para que ellos los usen. Un lugar para comenzar es el artículo “Comiendo Mejor que Orgánico” de la revista Time, [www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1595245,00.html](http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,1595245,00.html).

Después de cinco minutos, lance una moneda al aire para decidir qué grupo irá primero y déles un minuto para decir su declaración de apertura. Luego déle al otro equipo también un minuto para refutar la declaración del otro equipo. Luego déle a cada equipo un minuto para dar su declaración de cierre. Trate de decidir con todos los estudiantes cuál de las respuestas fue la más “justa”. ¿Cuál sería la opción más ideal?

\*Recursos Didácticos: “Revisando el Cuentakilómetros de los Alimentos: Comparando las millas de alimentos importados y los locales versus ventas de alimentos convencionales en las instituciones de Iowa” por Pirog, Rich y Andrew Benjamin. Centro Leopold para la agricultura sostenible, Julio del 2.003. [www.swivel.com/graphs/show/20896622](http://www.swivel.com/graphs/show/20896622).



## **Tenemos una carga**

Hace veinticinco años atrás nadie había escuchado de botellas plásticas de agua o de bolsas plásticas en las tiendas. Ahora nuestros botaderos de basura están llenos de bolsas y botellas plásticas además de todos los materiales que utilizamos para empaquetar la comida.

Hay gente que está tratando de cambiar esto. Vea la sesión 3 de Recursos para el Líder para encontrar cuatro artículos con información acerca de grupos que están trabajando para marcar una diferencia en su impacto ambiental.

1. En San Francisco hay que pagar si se quiere usar bolsas de plástico.
2. En San Francisco se prohíbe a los empleados públicos usar agua embotellada.
3. Campaña de Mercadeo dirigida a los niños: “Lo que no está empacado es lo que vale la pena” (Cosas para el almuerzo).
4. “Sean Ecológicos, Escuchen el Llamado de lo Más Alto” (Iglesias tomando decisiones sobre el medio ambiente).

Déles a los estudiantes artículos sobre este tema (se pueden encontrar en la Sección 3 de Recursos para el Líder) y dígales que se organicen en grupos de dos o tres personas, dígale a cada grupo que pase 10 minutos tratando de idear una manera de presentar este problema y qué solución le daría el grupo. Pueden hacer esto a través de una canción, una obra de teatro, un poema, una presentación, arte, etc.

Preguntas que se pueden hacer después de las presentaciones:

1. ¿Cuál de las ideas que recién escuchamos podemos poner en práctica?
2. ¿Cuál les parece que es una buena idea para que nuestra comunidad la ponga en práctica?
3. ¿Qué otras cosas podría hacer una iglesia para disminuir su impacto ambiental?

## **Juego de empatar “Palabras que se deben conocer”**

Ayúdele a su grupo a entender las palabras importantes que se deben saber para tomar buenas decisiones sobre los alimentos y el medio ambiente. El siguiente “glosario” puede ser utilizado en un juego para la memoria.

1. Fotocopie y recorte las tarjetas preparadas en la Sección 3 de Recursos para el Líder o utilice hojas grandes de papel o cartulina para hacer un tablero para el juego en el que las personas puedan caminar encima de él.

2. Para hacerlo más divertido, puede que Ud. desee añadir algunas fotos a las tarjetas para ayudar a la memoria de los jugadores.
3. Coloque las tarjetas boca abajo y de manera aleatoria en una red de seis tarjetas de manera horizontal y tres tarjetas de manera vertical.
4. Haga que los miembros de su grupo tomen turnos para virar las tarjetas y que traten de empatar la palabra con su definición.

### **Palabras y definiciones para el juego de empatar “Palabras que se deben conocer”:**

**Orgánico:** Alimento producido sin productos químicos y sin modificación genética (GMO).

**Libres de jaulas:** Animales, como las gallinas, que pueden andar afuera libremente.

**Comercializado justamente:** Alimentos producidos por agricultores (usualmente organizados en cooperativas), quienes reciben un precio justo.

**Natural:** Alimentos que no contienen aditivos o preservantes.

**Agricultura sostenible:** Agricultura que utiliza varias estrategias para minimizar el impacto negativo en el medio ambiente y mejorar la tierra de sembrado.

**Crear abono:** Reciclar alimentos y otras cosas (como pedazos de pasto) para que con la ayuda de gusanos de tierra y billones de microorganismos se pueda crear una tierra de cultivo rica en nutrientes para luego incorporarla en la tierra del huerto o de la granja.

**Vegetarianos ortodoxos (Vegan):** Personas que no comen ninguna carne o productos derivados de animales, tales como lácteos, huevos y miel.

**Vegetarianos:** Personas que no comen ninguna carne de animal.

**Aditivos:** Químicos que modifican los alimentos para preservarlos o cambiarles el sabor, olor, color o textura.

### **Auditoria ambiental para iglesias**

Lea el artículo “Sean Ecológicos, Escuchen el Llamado de lo Mas Alto” (“Greens” Hear a Higher Calling”) que se encuentra en la Sección 3 de Recursos para el Líder que trata sobre iglesias que están tomando pasos para convertirse en ecológicas. Pídale a su grupo que escuche y luego pídale que escriban las diferentes cosas que esas iglesias están haciendo para reducir su impacto ambiental. Luego pídale que cuando vayan a sus iglesias se fijen en qué cosas están haciendo ellas o qué cambios pueden hacer sus iglesias para convertirse en más “ecológicas” o más amigables al medio ambiente. Pídale que consideren presentar los resultados de su investigación o ideas a la sesión de la iglesia, o que hagan una presentación para educar a los miembros de la iglesia acerca de lo que han aprendido.

## ¿El Precio es Correcto (Agua)?

Tomen un momento para hablar sobre el uso del agua y de su efecto en el mundo. Todos han aprendido que podemos conservar el agua con solo cerrar la llave cuando nos cepillamos los dientes. Pídale a su clase que den otras ideas de cómo se podría conservar el agua. Otras ideas podrían ser: Cerrar la llave del agua mientras se pone el shampoo, tomar duchas más cortas y lavar la vajilla a mano en el lavadero de la cocina o en una lavacara llena con agua. Puede encontrar más ideas en [www.monolake.org/waterconservation](http://www.monolake.org/waterconservation).

Mucha gente no sabe que nuestras decisiones sobre los alimentos tienen un impacto en el agua. Por ejemplo, la agricultura usa más agua que cualquier otra actividad, mayormente para la irrigación. Utilice este juego para ayudarles a darse cuenta de la cantidad de agua que es utilizada en las distintas clases de producción de alimentos.

Al igual que en el programa de “El Precio es Justo”, en el cual el juego comienza nombrando el precio de cierto artículo caro, haga que sus estudiantes adivinen el número de galones de agua utilizados en la producción (por libra) de alimentos para ciertas clases de alimentos.

En la primera pregunta, probablemente ellos no tengan ninguna idea de qué contestar, pero mejorarán después de escuchar un ejemplo. Sería bueno que trajera a su clase una libra de papas (o una foto) para darles una ayuda visual. Continúe con otro tipo de alimentos y haga que cada estudiante escriba su estimación y que luego revelen su respuesta.

Papas: 60 galones por libra

Trigo: 180 galones por libra

Maíz: 168 galones por libra

Arroz: 229 galones por libra

Soya: 240 galones por libra

Carne de res: 12.009 galones por libra

**Fuente:** El Profesor David Pimentel de la Universidad de Cornell explica que los datos que tenemos indican que el ganado bovino consume 100 kg. de paja y 4 kg. de granos por cada kg. de carne producida. Usando la regla básica de que toma cerca de 1.000 litros de agua producir 1 kg. de paja y granos, entonces, cerca de 100.000 litros son requeridos para producir 1 kg. de carne de res (Kg. significa Kilogramos, 1 kg. equivale a 2.2 libras). La agricultura de Estados Unidos usa 87% de toda el agua fresca que se consume cada año. El ganado utiliza directamente solo 1.3% de esa agua. Pero cuando se incluye en el cálculo el agua requerida para producir paja y granos que el ganado come, se incrementa dramáticamente la cantidad de agua usada por el ganado. Cada kilogramo de carne de res producido requiere 100.000 litros de agua. En comparación, unos 900 litros de agua van a la producción de un kilogramo de trigo. Las papas son aún menos “sedientas”, requieren 500 litros por kilogramo.

Dialoguen acerca del impacto que causan las diferentes selecciones de alimentos en los suministros de agua:

- ¿En qué impacta el que se utilice montones de agua para producir la carne de res?
- ¿Qué cambios pequeños podemos hacer en nuestra alimentación para no afectar el suministro de agua (Disminuir el consumo de ciertas carnes puede marcar una diferencia)?
- ¿Cómo se ajusta esto a lo que hablamos la semana pasada y la semana antepasada?
  - Disminuir el consumo de carne de res y comer más vegetales y frutas, si es un consumidor norteamericano, es generalmente mejor para su salud.
  - Las dietas basadas en vegetales y frutas usan menos recursos.
  - La comida que usamos para alimentar al ganado podría servir para alimentar a la gente.
  - En vez de usar las cosechas para producir etanol y biodiesel, podrían ser usadas para alimentar a la gente.

## Conexiones con la Biblia

Génesis 1: El enfoque del primer capítulo del Génesis es la creación: Dios creó la Tierra y Dios la creó para ser buena. La primera parte de este ejercicio será resaltar estos puntos principales en el Génesis a través de una letanía. Necesitará tres voluntarios para leer. Vea la Letanía en la Sección



de Recursos de la Sesión 3.

El capítulo continúa con los versículos 29 al 31 que hablan sobre nuestro rol en la creación de tener “dominio” sobre ella o la responsabilidad de cuidar la Tierra como lo haría un padre con su hijo. Es nuestra responsabilidad cuidar el planeta porque es la creación de Dios y fue creado para ser beneficioso. El cuidarlo es un papel importante de nuestro rol en el mundo.

Luego de la lectura de la letanía y de los versos 29 al 31, que nos llaman a cuidar la Tierra, se pueden hacer las siguientes preguntas:

- ¿Qué es lo que dice este capítulo acerca de cómo Dios se siente acerca de la creación? (Que es buena).
- ¿Qué trabajo se le dio a Adán? (Nombrar y cuidar la creación).
- ¿Creen que hacemos un buen trabajo cuidando a la Tierra?
- ¿Cómo podríamos cuidarla mejor?

### *Ideas para cerrar la sesión*

#### **La Tortuga Vieja**

Obtenga una copia del libro “La Tortuga Vieja” (Old Turtle), escrito por Douglas Wood e ilustrado por Jon J. Muth, y comparta la historia con sus estudiantes. El libro cuenta la historia de personas que cuidan la Tierra y se acuerdan de preocuparse por lo que le pasa a los otros, y aprenden a hacer esto escuchando a la Tierra (La Tortuga Vieja y sus amigos).



#### **Práctica de fe**

El Génesis habla de que los seres humanos fueron hechos a partir del barro. Enséñeles la práctica espiritual para la semana, utilice lo que practican muchas iglesias en el Miércoles de Ceniza. Con algunas cenizas o polvillo en este caso, haga el signo de la cruz en cada persona diciendo: “Recuerda que eres polvo y en polvo te convertirás” para recordarnos de nuestra conexión con la Tierra. Pídales a los participantes que recuerden decir esto cada día. No como un recordatorio de cuan humildes deben ser sino como un recordatorio de su conexión con la Tierra y el resto de la creación de Dios.

#### **Plegaria para la semana**

Vea la sesión 3 de Recursos para el Líder para encontrar una versión de esta plegaria con una copia lista para ser usada. Asegúrese de imprimir una copia de la plegaria para que los participantes se la lleven a la casa y la usen durante la semana.

*Te adoramos Señor,  
Por las maravillas de la vida en este planeta,  
Y te damos gracias  
Por todo lo que la Tierra provee  
Por nuestros alimentos, cobijo y bienestar.  
Te encomendamos las áreas del mundo  
Donde los recursos de la naturaleza están siendo  
destruidos  
Y la vida de la gente se ve amenazada  
Y oramos por nosotros y por los otros que trabajan*

**para restituir la tierra a la gente que más necesita su cosecha. Amén.**

(Adaptado de la plegaria de “Ayuda Cristiana”, que se encuentra en “Cosecha para el Mundo: Una antología de adoración sobre cómo compartir el trabajo de la creación” escrita por Geoffrey Duncan, página 18).

### *Si tienen más tiempo/Si están en un viaje de servicio o retiro espiritual*

1. Visiten un botadero de basura o un centro local de reciclaje para aprender acerca del impacto de los empaques de comidas.
2. Coordinen una visita a un mercado de productores locales o de Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA – Community Supported Agriculture).
3. Averigüen si hay un restaurante o tienda de abastos en su ciudad que utilice alimentos locales u orgánicos. Visiten el restaurante o tienda de abastos para comer o comprar y pídanle al gerente que hable con Uds. acerca de cómo compran los alimentos.
4. Miren la película “Más allá de la Cerca” (2.006, Dreamworks, clasificada PG).

### *Toda la semana el planeta Tierra diciéndole a la gente: “¿Hola? ¿Están ahí?”*

**(Si desea proveer copias a los participantes, en la sección de Recursos para el Líder hay una versión de esto con una copia lista para ser usada).**

**Los Recuerdos del Lunes:** Si alguna vez sembraron una planta o un huerto de cosas que se pueden comer, pasen un minuto pensando, escribiendo o dibujando acerca de cómo se sintió mirar a la planta crecer y verla pasar de ser una semilla a convertirse en un alimento. O hagan lo mismo con una planta vegetal en un huerto cercano.

**La Prueba del Martes:** Usen el juego “El Planeta Verde” en [media.planitgreenlive.com](http://media.planitgreenlive.com).

**La Palabra del Miércoles:** “Piensen en el agua, alimentos, gente y tierra como si fueran hilos entrelazados en la tela del mundo”. – Anne Olson, Departamento de Educación de Georgia.

**La Melodía del Jueves:** Visiten <https://www.youtube.com/watch?v=NcGIJNpazN4> Makem and Clancy sing "A Place in the Choir," by Bill Staines.

**La Comida del Viernes:** Miren si pueden hacer que su familia coma hoy una comida que incluya solo alimentos que estén cosechados en esta región en esta temporada del año. Visiten [www.sustainabletable.org/shop/eatseasonal](http://www.sustainabletable.org/shop/eatseasonal) y vean qué está disponible ahora. ¡O vayan a un mercado de productores locales para ver que clase de comida puede preparar!

**La Escena del Sábado:** Miren el video [www.youtube.com/watch?v=otcEsZ2IoYs](http://www.youtube.com/watch?v=otcEsZ2IoYs). Todo sobre el desperdicio urbano de Más allá de la Cerca.

**El Lugar del Domingo:** Vean la sección de recetas del sitio Web “Animal, Vegetal, Milagros”, publicadas por la hija de Barbara Kingsolver, Camilla, y encuentren recetas para todas las estaciones del año y planes para comidas. [www.animal-vegetablemiracle.com/Recipes.html](http://www.animal-vegetablemiracle.com/Recipes.html).

### Para más información

[www.corporateaccountability.org/water](http://www.corporateaccountability.org/water). ¡Aprendan acerca del agua embotellada y hagan una promesa!  
[www.sustainabletable.org](http://www.sustainabletable.org). Buena información sobre cómo comprar localmente, con recursos sobre dónde ir en su área.

[www.greenlivingonline.com](http://www.greenlivingonline.com)

[www.grinningplanet.com](http://www.grinningplanet.com)

[www.localharvest.org](http://www.localharvest.org)

[www.animal-vegetablemiracle.com](http://www.animal-vegetablemiracle.com)

[www.eatwellguide.org](http://www.eatwellguide.org) Guía de alimentos para cada estación del año para cada estado.

Ahora que ya saben lo que saben,

¿Qué pueden hacer?

**(En la sección de Recursos para el Líder hay una versión de esto con una copia lista para ser usada).**

1. Aprende sobre Suficiente Para Todos. Visitan [www.pcusa.org/enough](http://www.pcusa.org/enough).
2. Cuando vayan, o sus familias vayan a comprar alimentos, lleven consigo una caja o bolsa de tela, o re-usen bolsas plásticas o de papel.
3. Pongan atención a la cantidad de empaque que tienen los alimentos que comen. Traten de escoger alimentos con menos empaque, como por ejemplo, no compren queso individualmente empaquetado o aperitivos u otros artículos con demasiado empaque. Pueden poner el queso o las papitas fritas en una bolsita de ziplock para servirse individualmente y luego lavar la bolsita y usarla de nuevo.
4. Averigüen dónde pueden comprar alimentos que hayan sido cultivados localmente. ¡Déjenle saber al gerente de la tienda de abastos que les gustaría tener más de estos productos!
5. ¡Llenen un termo o botella con agua de la llave! Tomen mucha agua, pero sin usar muchas botellas de agua.
6. Hagan una presentación a su congregación sobre las cosas que pueden hacer para cuidar la Tierra.
7. Visiten una granja de CSA (Agricultura Apoyada por la Comunidad) que esté cerca de donde viven Uds. y aprendan sobre ella [www.localharvest.org](http://www.localharvest.org).
8. Averigüen qué cosas se pueden reciclar en su pueblo/ciudad y si no lo están haciendo ahora, empiecen a hacerlo. Si en su ciudad no se permite reciclar ciertas cosas, escribanle una carta al gobernador, motivándolo a que piense en añadir este material al reciclaje.
9. ¡Empiecen a crear abono en un recipiente! Averigüen cómo hacerlo, visitando <http://www.diynetwork.com/how-to/outdoors/gardening/diy-wooden-compost-bins>
10. Pídanle a la cafetería de su escuela que comience a crear abono.
11. ¡Traten de comer menos carne! Si comen la misma cantidad que la mayoría de los americanos, el consumir menos carne será más saludable para Uds., más saludable para el planeta, y como la gran parte del grano que se produce se utiliza para alimentar a los animales que comemos en vez de alimentar a la gente, puede que esta acción tenga un efecto en el hambre mundial también.

## AVIONES, TRENES Y AUTOMÓVILES

### **El dilema de alimentarse justamente**

Su tienda local de abastos tiene disponibles duraznos orgánicos. La etiqueta “orgánico” quiere decir que el durazno fue producido sin pesticidas (químicos usados para eliminar las “plagas”), lo que significa que no están consumiendo pesticidas y que no están dañando el hábitat. Los duraznos vienen de California y Uds. viven en (escriba aquí el nombre de su pueblo/ciudad). Esto significa que esta fruta fue cosechada en California, transportada a un mayorista y vendida, puesta en un camión y transportada a su pueblo/ciudad, usando un montón de recursos naturales como petróleo y gasolina para el camión. La distancia que un alimento recorre desde la granja donde fue producido hasta sus mesas se llama “la milla del alimento” (food mile). La distancia promedio que viajan los alimentos en Estados Unidos es de 1.500 millas. Eso significa que su durazno tiene que pasar mucho tiempo en un camión o en una repisa antes de que vaya a su boca ¡Y ha sido tocado por muchísimas manos!

También podrían escoger comprar en su tienda local de abastos una fruta que haya sido producida en su estado. Esta fruta no es orgánica, se usaron pesticidas y fue producida en una granja industrial enorme, pero que está ubicada en su estado. Esta granja también envía fruta a todo el país, pero la fruta no tiene que viajar tanto para que les llegue a Uds.

¿Cuál de los dos duraznos deberían comprar? ¿Cuál sería la opción más justa e ideal?

## TENEMOS UNA CARGA

Crónica de San Francisco

### **El Panel Ambiental está de acuerdo con la tarifa de 17 centavos por bolsas plásticas**

*Por Wyatt Buchanan, Escritor del Equipo de Trabajo de Crónica*

Miércoles, 26 de Enero del 2005

La Comisión para el Medio Ambiente de San Francisco aprobó unánimemente la noche del Martes, una propuesta que le pide a la ciudad cobrar a los compradores una tarifa de 17 centavos por cada bolsa de plástico o de papel que se llevan a la casa.

Si la Junta de Supervisores y el Alcalde la aprueban (proceso que puede tomar seis meses) la tarifa sería la primera de esta clase en la historia del país, a pesar de que muchos países cobran por las bolsas de compras y la ciudad de New York analizó esta idea el año pasado.

La Comisión quiere aplicar inicialmente la tarifa solo a los compradores en tiendas grandes de abastos. Pero quiere analizar la opción de extenderla luego a supermercados pequeños, farmacias, tiendas de ropa, ferreterías, lavanderías, restaurantes con servicio a domicilio, periódicos y otros distribuidores de bolsas.

Los supervisores podrían también determinar cuán alta sería la tarifa y cómo sería aplicada. Los supervisores no son nombrados en ninguna parte de la propuesta de la comisión.

Como resultado de la acción de la Comisión, una agencia privada será contratada para analizar el impacto de las bolsas de compras en el presupuesto de la ciudad y su medio ambiente; y examinar el impacto que tiene la tarifa sobre las bolsas en la gente de ingresos bajos y las familias extensas.

Dicen los comisionados que se espera el análisis el 30 de Abril. Jared Blumenfeld, director del Departamento de Medio Ambiente de la ciudad, dice que, dependiendo de los resultados, la propuesta de 17 centavos puede cambiar.

Paul Pelosi Jr., Vice-Presidente Comisionado, dijo: “No estamos tratando de solo cobrar una tarifa, estamos tratando de marcar una diferencia en el comportamiento de la gente”.

Blumenfeld dijo que la tarifa fue determinada al dividir el costo total de limpieza, la eliminación y pérdida del ingreso por reciclaje por concepto de bolsas plásticas (cerca de \$8.7 millones) para el número de bolsas distribuidas por las tiendas de abastos en la ciudad, cada año, que es como 50 millones.

Como base para su propuesta, los que idearon el impuesto a las bolsas también citan su preocupación ambiental como por el número de árboles talados para hacer las bolsas de papel y los barriles de petróleo necesarios para producir bolsas plásticas. Ellos dicen que las bolsas plásticas perjudican a los mamíferos marinos, ensucian la ciudad y son contaminantes principales en el programa de reciclaje y de preparación de abonos de la ciudad.

Los que se oponen a este impuesto, incluyendo al Concejo Americano de Productores de Plásticos y la Asociación de Tiendas de Abastos de California, han detenido a la Legislación del Estado de imponer una tarifa similar. Ellos dicen que las bolsas plásticas, que representan un 90 por ciento de las bolsas usadas por las tiendas de abastos, son usadas para otros bienes como el

aserrín, y que la ciudad debería desarrollar un programa para recobrar las bolsas.

La reunión del Martes le dio a la gente la oportunidad de opinar y todos, menos tres personas de las docenas que hablaron, apoyaron la idea.

Joe Besso, gerente del programa de reciclaje de Sistemas de Desecho Norcal (empresa que recoge y recicla la basura en la ciudad) dijo: “Esta resolución es un intento para hacer que la gente se responsabilice por sus acciones”.

Él dijo que las bolsas plásticas no son reciclables en la ciudad y que cuando otros materiales se mezclan con ellas, pueden impedir que un montón de material sea reciclado.

Blumenfeld dijo que tal contaminación le cuesta a la ciudad \$694.000 al año.

Aquellos que se opusieron a la tarifa por las bolsas dijeron que la carga era para la gente pobre. La propuesta incluye la provisión de un subsidio del costo de las bolsas para la gente pobre, y algunos de los que hablaron recomendaron un programa que dé bolsas de tela gratis.

*Publicado en San Francisco.*

*Este artículo apareció en la página B-4 de la “Crónica de San Francisco”.*

## **San Francisco prohíbe que el personal que trabaja para la ciudad use agua embotellada**

26 de Junio del 2007 — Por Reuters

SAN FRANCISCO.- Los sedientos empleados de la Ciudad de San Francisco no podrán beber más agua embotellada, de acuerdo a una ordenanza del Alcalde, Gavin Newsom, quien dice que el costo es demasiado alto, empeora la contaminación y no es mejor que el agua de la llave.

La orden ejecutiva de Newsom prohíbe a las oficinas, agencias y contratistas del ayuntamiento usar fondos públicos para comprar agua embotellada y en grandes dispensadores cuando el agua de la llave está disponible. De acuerdo con lo que dice la orden del alcalde “En San Francisco, por el precio de un galón de agua embotellada, los residentes locales pueden comprar 1.000 galones de agua de la llave”.

Newsom estima que San Francisco podría ahorrar \$500.000 al año bajo esta directiva, lo que puede ayudar a tratar problemas ambientales como la cantidad de petróleo utilizado para fabricar y transportar botellas plásticas de agua.

De acuerdo a esta orden “Toda esta basura y contaminación es generada por un producto que, de acuerdo a estándares objetivos, es frecuentemente inferior a la calidad que tiene el agua prístina de la llave de San Francisco”.

La prohibición de las botellas plásticas ubicuas sigue a la prohibición que en Marzo hicieron los oficiales de la ciudad, de las bolsas plásticas en supermercados grandes, ya que los esfuerzos para su reciclaje fallaron completamente.

*Fuente: Reuters.*

## **Campaña de Mercadeo dirigida a los niños: “Lo que no está empacado es lo que vale la pena”**

Un empaque atractivo es esencial para los productos alimenticios dirigidos a los niños. Los que procesan los alimentos saben quien es el jefe a la hora de comprar.

*Por Lou Gelfand, Star Tribune*

Última actualización: 3 de Junio del 2.007 - 3:57 PM

Un empaque atractivo es esencial para los productos alimenticios dirigidos a los niños. Los que procesan los alimentos saben quien es el jefe a la hora de comprar.

Los “almuerzos empacados” son un ejemplo ideal. Son vendidos en 40 variedades, me llamaron la atención cuando se anunciaban mientras miraba la programación de televisión del sábado por la mañana, un lugar clave para que los niños los vean.

El refrigerador de mi supermercado tenía más de una docena de variedades, escogí los “Tacos Dobles”.

Cuando llegué a la casa descubrí que ninguno de los siete productos, empacados individualmente dentro de la caja, tenía una lista de ingredientes.

Los ingredientes están impresos en 63 líneas a un lado del empaque externo, en una letra pequeña sobre un fondo morado muy oscuro de 1 1/2 pulgadas de ancho por 5 1/2 pulgadas de alto.

El gobierno aprueba las etiquetas de los empaques de alimentos cuando tienen información correcta pero no se fija necesariamente en si pueden leerse o no.

Lo que el consumidor necesita es un octavo elemento incluido, una lupa, algo que le permita ver si el producto tiene BH, un preservante controversial.

Pero por supuesto los niños, a quienes están dirigidos estos productos, no leen la lista de ingredientes. Y Oscar Mayer, el que hace los almuerzos empacados, sabe que muchos padres prefieren complacer a sus hijos cuando piden algo, que soportar una rabieta de ellos en público.

El arte abundante y colorido del empaque comienza por el lado izquierdo con las palabras “maximizado”, lo que sea que esto tenga que ver con la nutrición.

Una ilustración de dos tacos rebozándose de llenos ocupa la parte derecha superior del frente del empaque y también dice en letras legibles pequeñas: “agrandado para mostrar detalles”. Llámelo decir la verdad en cuanto al empaque, pero solo ligeramente.

Oscar Mayer quiere que el consumidor sepa (como dicen los títulos que hay en la caja) que el pollo es “100% carne blanca”. Pero uno tiene que esforzarse mucho para poder ver la lista de ingredientes para darse cuenta de que la mayor parte, o todo el pollo, es carne de costilla y luego cuando se abre el empaque, uno ve que cualquiera que sean los componentes del taco, el pollo solo pesa una onza.

Además, hay algunos pedazos empacados de queso mozzarella y cheddar, un paquetito de salsa, dos tortillas suaves, una bebida con colorante de sabor a fruta, paquetitos de caramelo agrio y dos tortillas duras para taco.

También hay una ventanita en el frente del empaque, supuestamente para ver el contenido. En teoría, es bueno para el consumidor. En realidad, es inservible.

Pero solía ser peor.

Grupos que abogan por el bienestar de los consumidores, horrorizados por el nivel de azúcar, grasas y sodio en los almuerzos empacados, ganaron algunas revisiones importantes. Pero los Tacos Dobles todavía tienen 840 gramos de sodio, un tercio del nivel diario recomendado para un adulto.

Oscar Mayer usa mercadeo legal pero engañoso para vender los almuerzos empacados.



Los que pierden son los consumidores ingenuos. Aquellos que se benefician no tienen vergüenza.

## **“Sean ecológicos, escuchen el Llamado de lo Más Alto”**

*Por Meredith Goad*

Publicado el Martes, 1ero de Junio del 2.004 por el Portland Press Herald

Mucho antes de haber escuchado sobre el calentamiento global, Loren Downey ya impermeabilizaba las ventanas, instalaba aislamiento térmico y realizaba otras tareas para conservar la energía en su casa, la cual tiene 130 años de construida.

Estas tareas que él antes realizaba como parte de ser un propietario responsable, ahora se han convertido en responsabilidad como practicante de su fe.

Downey es el fundador del equipo de Cuidar la Tierra (EarthCare) de la Iglesia de la Primera Parroquia Congregacional (First Parish Congregational Church) ubicada en Saco, donde los miembros de la iglesia reemplazan ventanas, conservan el agua caliente y toman otras acciones para conservar la energía y combatir el calentamiento global, tanto en la iglesia como en sus casas.

El equipo de Cuidar la Tierra es uno de las tres docenas de equipos que las congregaciones (que están interesadas en conservar el medio ambiente) del estado han formado, no solamente porque es políticamente correcto sino porque ellos creen que su fe los llama a hacer esto.

Downey dijo: “Si miramos esto desde la perspectiva de la iglesia, nosotros siempre hemos dicho que una parte de nuestra misión es ser buenos administradores de la creación de Dios. Hemos recibido un gran regalo y no es correcto dejarlo corroer y desaparecer con el tiempo, nuestro compromiso nos motiva a protegerla. Tenemos que hacer algo al respecto”.

El concepto de crear los equipos para Cuidar la Tierra fue desarrollado por el Concejo de Iglesias de Maine (Maine Council of Churches) y por la **Organización InterFe de Energía y Luz de Maine (Maine Interfaith Power and Light)** con el objeto de ayudar a las iglesias a enfocarse en los problemas relacionados con el medio ambiente, particularmente con el calentamiento global. Anne D. Burt del Concejo de Iglesias de Maine dice que si bien muchas iglesias han tratado de hacer esto por muchos años, también han tenido que hacer muchos esfuerzos para llamar la atención de sus congregaciones.

Burt dijo: “Puede que en una congregación haya una o tal vez dos personas (si se está con suerte) que se sienten realmente apasionadas sobre este tema. Ven esto como un tema central de su fe. Y se estaban sintiendo aisladas y solas”.

Así que en Septiembre pasado, Burt y Christine James, Coordinadora de Alcance Congregacional para la Organización InterFe de Energía y Luz de Maine, reunieron a 25 congregaciones en una reunión de planificación. Cada iglesia se comprometió a realizar dos o tres nuevas actividades en el transcurso de ocho meses que pudieran ayudar a reducir su impacto ambiental en Maine.

Las iglesias consideraron todo, desde tener auditorias de la energía consumida y reemplazar los bombillos de luz por unos que no consuman mucha electricidad, hasta cambiar las tazas desechables de espuma de goma (styrofoam) por tazas no desechables para usarlas cuando tuvieran reuniones los domingos luego del servicio de adoración.

Las iglesias, que ahora suman las tres docenas, se reunirán nuevamente este domingo en la Granja Morris en Wiscasset para compartir sus éxitos y fracasos, y reclutar a otras iglesias para el redil.

La reunión de este verano será seguida por otra sesión de planificación en Octubre, en el Centro Espiritual de Living Waters, en Winslow.

Hasta ahora, tres de los equipos de Cuidar la Tierra del Sur de Maine, que incluyen a la iglesia de Loren Downey, la Iglesia Unitaria Universalista de Saco y Biddeford (Unitarian Universalist Church), y las Hermanas del Buen Pastor de Saco (the Sisters of the Good Shepherd), han sido los más exitosos.

Al trabajar juntos, los equipos han evitado que 888,771 libras de dióxido de carbono (un gas de efecto invernadero) sean liberadas a la atmósfera. Eso equivale a quitar 96 automóviles o 55 camiones de las carreteras.

Lograron esto al hacer cambios no solo en su iglesia sino también en sus casas. Cada miembro de la iglesia escogió tener alumbrado eléctrico que conserva energía, reemplazó ventanas, instaló duchas de circulación suave o realizó otros cambios para conservar energía; ellos pusieron una hoja, una manzana o una flor en un árbol que esta frente a sus santuarios.

Una hoja representaba 500 libras de dióxido de carbono conservadas, una manzana representaba 1,000 libras y una flor, 5,000 libras.

Caryl Everett, miembro del equipo de Cuidar la Tierra de la Iglesia Unitaria Universalista (que tiene 100 miembros), dijo: “Era genial. Era tan lindo verlo frente al santuario en los días más fríos de invierno”.

Everett se involucró gracias a la insistencia de su pastora, la Rev. Karen Brammer. Ella dice que vio el proyecto como “algo en lo que los individuos podían realmente marcar una diferencia”.

Los 29 hogares que participaron por parte de la Iglesia Unitaria conservaron 322,300 libras o 161 toneladas de dióxido de carbono.

En Enero la iglesia patrocinó una feria de eficiencia de energía que incluía exposiciones de temas como reciclaje, producción de abono y como conservar energía en los electrodomésticos.

En la feria se sirvieron solo comidas locales para resaltar los costos asociados con el transporte de los alimentos. Así que en uno de los días más fríos de Enero, tomaron helado y bebieron cidra de manzana hechos en Maine.

Everett dijo: “Siempre he tratado de comer alimentos saludables y no me importaba si mi brócoli venía de Maine o California. Esto ha sido algo que me ha abierto los ojos. He aprendido lo que realmente marca una diferencia. El alimento promedio viaja 1,200 millas antes de que llegue a tu plato”.

Everett compra al mayoreo los bombillos de luz que conservan energía y los pone a disposición de su congregación sin costo adicional. Hasta ahora, los miembros de la iglesia han comprado cuatro cajas de bombillos de luz fluorescente, los cuales usan menos de un cuarto de la energía que es usada por un bombillo regular de 100 vatios.

En Abril, Downey organizó en la Iglesia de la Primera Parroquia Congregacional (First Parish Congregational Church) una feria de transporte que presentó automóviles híbridos, bicicletas, pases gratis para bus y otras formas alternativas de transporte.

Su equipo de Cuidar la Tierra también se aseguró de que el nuevo edificio de la iglesia (el edificio anterior era un lugar histórico y fue destruido por un incendio cuatro años atrás) fuera certificado como “ecológico”, y que tuviera montones de aislamiento térmico, ventanas que preservan la energía y otras características para hacerlo eficiente al usar los recursos energéticos.

La Iglesia de la Primera Parroquia, que tiene 400 miembros, empezó primero con el objetivo de reducir su contribución de dióxido de carbono a 1,500 libras. Con 20 hogares participando, la iglesia terminó cortando sus emisiones en 308,576 libras.

Downey dijo: “Estamos de acuerdo en que todavía queda mucho por hacer y que tenemos que involucrar a muchas personas más”.

No todos los equipos de Cuidar la Tierra se encuentran predicando el mismo coro.

Downey dice que puede resultar difícil hacer que la gente se interese, en parte porque el concepto de calentamiento global parece abrumador, especialmente en estos tiempos cuando la gente está preocupada por Irak y por los ataques terroristas potenciales.

Marilyn Voorhiess está de acuerdo con esto. Ella es la única persona en el equipo de Cuidar la Tierra de la Iglesia Episcopal de San Salvador en Bar Harbor (St. Saviour's Episcopal Church), y ha realizado bastante trabajo de evangelización sobre el tema ecológico en los últimos años.

Ella ha tenido algunos éxitos, la iglesia de San Salvador se registró para que le hagan una auditoría ambiental gratuita, y recientemente cuando remodelaron el rectorado compró electrodomésticos que conservan la energía. Ella dice que ahora esta iglesia ha empezado a reemplazar los bombillos de luz por unos que no gastan tanta electricidad.

Voorhiess, quien maneja un automóvil híbrido, dice que hasta ahora el desafío ecológico más grande para la iglesia ha sido el tratar de hacer que sus feligreses utilicen energía verde o ecológica en sus hogares. Ella está todavía tratando de convencerlos de hacer esto.

Voorhiess dice: "Todavía estoy perpleja de que no haya más gente que esté de acuerdo con hacer esto, cuando el costo es mínimo. Si Ud. usa 500 quilovatios/horas, Ud. solo pagaría \$7.50 más al mes. No creo que para la mayoría de la gente esa cantidad sea realmente tan importante. Cuando se compran un par de tazas de café en Dunkin' Donuts se paga una cantidad parecida a esa".

Christine James de la Organización InterFe de Energía y Luz de Maine dice que a algunos equipos de Cuidar la Tierra se les ha hecho difícil convencer a sus congregaciones para que hagan simples cambios como no utilizar tazas de espuma de goma cuando sirven café en la iglesia o eliminar la costumbre de utilizar servilletas de papel.

Ella dice: "En algunas congregaciones la gente realmente se resiste a esto".

Wendy Harding de Rham, miembro del equipo de Cuidar la Tierra de la iglesia Bautista Emmanuel de Portland (Immanuel Baptist Church), dice que la iglesia está en medio de una transición, ahora usa servilletas de tela y tazas de cerámica, y también sirve café comercializado justamente en todas las reuniones que hacen ahí.

La iglesia de 250 miembros ya recicla y está pensando en comprar un sistema de iluminación fotovoltaico para la parte de afuera del edificio. En Febrero realizaron una auditoría ambiental y el comité de la propiedad está tratando de decidir acerca de cuál de las recomendaciones recibidas puede llevar a cabo la iglesia.

La Iglesia Bautista Emmanuel también ha comprado "etiquetas ecológicas" como certificados que respaldan el desarrollo de energía renovable pero aún no se ha decidido a realizar un plan de energía ecológica.

Wendy Harding de Rham dijo: "Pienso que lo más difícil realmente es no sentirse desmotivado. Si Ud. no progresa rápidamente de una manera tangible, eso no significa que debería abandonar todos sus esfuerzos".

JUEGO DE EMPATAR “PALABRAS QUE SE DEBEN CONOCER”

*Juego de empatar “Palabras que se deben conocer” hora que ya saben lo que saben,*

<p><b>Orgánico</b></p>	<p>Alimentos producidos sin químicos ni modificación genética (GMO).</p>
<p><b>Libres de jaulas (Free-range)</b></p>	<p>Animales, como las gallinas, que pueden andar afuera libremente, en vez de estar encerradas en una jaula o corral.</p>
<p><b>Comercializado justamente (Fairly traded)</b></p>	<p>Alimentos producidos por agricultores, usualmente organizados en cooperativas, quienes reciben un precio justo por sus cosechas.</p>

<b>Natural</b>	Alimentos que no contienen aditivos o preservantes.
<b>Agricultura sostenible</b>	Agricultura que trabaja con el medio ambiente natural antes y no trata de controlarlo con pesticidas o fertilizantes.
<b>Crear abono</b>	Reciclar alimentos y otras cosas (como pedazos de pasto) para ayudar a crear una tierra de cultivo rica en nutrientes para luego incorporarla en la tierra del huerto o de la granja.

<b>Vegetarianos ortodoxos (Vegan)</b>	Personas que no comen ninguna carne o productos derivados de animales, tales como lácteos, huevos y miel.
<b>Vegetarianos</b>	Personas que no comen ninguna carne de animal.
<b>Aditivos</b>	Químicos que modifican los alimentos para preservarlos o cambiarles el sabor, olor, color o textura.

## LETANÍA DE LA CREACIÓN DESCRITA EN EL GÉNESIS

**Voz #1:** En el principio cuando Dios creó los cielos y la tierra, la tierra estaba desordenada y vacía, y las tinieblas estaban sobre la faz del abismo, y el Espíritu de Dios se movía sobre la faz de las aguas.

**Voz #2:** Y luego Dios dijo: “Sea la luz”; y hubo luz.

**Voz #3:** Y Dios vio que la luz era buena.

**Voz #1:** Y Dios separó la luz de las tinieblas. Y Dios llamó a la luz Día y a las tinieblas llamó Noche.

**Todos:** Y HUBO NOCHE Y HUBO MAÑANA, EL PRIMER DIA.

**Voz #2:** Y luego Dios dijo: “Haya expansión en medio de las aguas, y separe las aguas de las aguas”.

**Voz #1:** Y Dios hizo la expansión, y separó las aguas que estaban debajo de la expansión, de las aguas que estaban sobre la expansión. Y así fue. Y Dios llamó a la expansión Cielos.

**Todos:** Y HUBO NOCHE Y HUBO MAÑANA, EL SEGUNDO DIA.

**Voz #2:** Y Dios dijo: “Júntense las aguas que están debajo de los cielos en un lugar, y descúbrase lo seco”.

**Voz #1:** Y así fue. Y Dios llamó a lo seco Tierra y a la reunión de las aguas llamó Mares.

**Voz #3:** Y Dios vio que era bueno.

**Voz #2:** Después Dios dijo: “Produzca la tierra hierba verde, hierba que dé semilla, árbol de fruto que dé fruto según su género, que su semilla esté en él, sobre la tierra”.

**Voz #1:** Y así fue. Produjo, pues, la tierra hierba verde, hierba que da semilla según su naturaleza, y árbol que da fruto, cuya semilla está en él, según su género.

**Voz #3:** Y Dios vio que era bueno.

**Todos:** Y HUBO NOCHE Y HUBO MAÑANA. EL TERCER DIA.

**Voz #2:** Y Dios dijo: “Haya lumbreras en la expansión de los cielos para separar el día de la noche; y sirvan de señales para las estaciones, para días y años, y sean por lumbreras en la expansión de los cielos para alumbrar sobre la tierra”.

**Voz #1:** Y así fue. Dios hizo las dos grandes lumbreras, la lumbrera mayor para que señorease en el día, y la lumbrera menor para que señorease en la noche; hizo también las estrellas. Y las puso en la expansión de los cielos para alumbrar sobre la tierra, y para señorear en el día y en la noche, y para separar la luz de las tinieblas.

**Voz #3:** Y Dios vio que era bueno.

**Todos:** Y HUBO NOCHE Y HUBO MAÑANA. EL CUARTO DIA.

**Voz #2:** Y Dios dijo: “Produzcan las aguas seres vivientes, y aves que vuelen sobre la tierra, en la abierta expansión de los cielos”.

**Voz #1:** Y Dios creó las grandes criaturas marinas, y todo ser viviente que se mueve, que las aguas produjeron según su género, y toda ave alada según su especie.

**Voz #3:** Y Dios vio que era bueno.

**Todos:** Y HUBO NOCHE Y HUBO MAÑANA. EL QUINTO DIA.

**Voz #2:** Luego Dios dijo: “Produzca la tierra seres vivientes según su género: Ganado, bestias y serpientes y animales de la tierra según su especie”.

**Voz #1:** Y fue así. Dios creó animales de la tierra según su género, y ganado según su género, y todo animal que se arrastra sobre la tierra según su especie.

**Voz #3:** Y Dios vio que era bueno.

**Voz #2:** Entonces Dios dijo:”Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra”.

**Voz #1:** Y Dios creó al hombre a su imagen, lo creó a imagen de Dios; varón y hembra los creó.

**Voz #3:** Y Dios vio todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera.

**Todos:** Y HUBO NOCHE Y HUBO MAÑANA. EL SEXTO DIA.

**Voz #1:** Fueron pues, acabados los cielos y la tierra, y todo lo que había en ellos. Y Dios acabó en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y Dios bendijo el día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación.



## PLEGARIA PARA LA SEMANA

### **Plegaria para la semana**

*Te adoramos Señor,  
Por las maravillas de la vida en este planeta,  
Y te damos gracias  
Por todo lo que la Tierra provee  
Por nuestros alimentos, cobijo y bienestar.  
Te encomendamos las áreas del mundo  
Donde los recursos de la naturaleza están siendo destruidos  
Y la vida de la gente se ve amenazada  
Y oramos por nosotros y por los otros que trabajan  
para restituir la tierra a la gente que más necesita su cosecha. Amén.*

(Adaptado de la plegaria de "Ayuda Cristiana", que se encuentra en "Cosecha para el Mundo: Una antología de adoración sobre cómo compartir el trabajo de la creación" escrita por Geoffrey Duncan, página 18).

### **Plegaria para la semana**

*Te adoramos Señor,  
Por las maravillas de la vida en este planeta,  
Y te damos gracias  
Por todo lo que la Tierra provee  
Por nuestros alimentos, cobijo y bienestar.  
Te encomendamos las áreas del mundo  
Donde los recursos de la naturaleza están siendo destruidos  
Y la vida de la gente se ve amenazada  
Y oramos por nosotros y por los otros que trabajan  
para restituir la tierra a la gente que más necesita su cosecha. Amén.*

(Adaptado de la plegaria de "Ayuda Cristiana", que se encuentra en "Cosecha para el Mundo: Una antología de adoración sobre cómo compartir el trabajo de la creación" escrita por Geoffrey Duncan, página 18).

# TODA LA SEMANA EL PLANETA TIERRA DICIÉNDOLE A LA GENTE: “¿HOLA? ¿ESTÁN AHÍ?”

## ***Los Recuerdos del Lunes:***

Si alguna vez sembraron una planta o un huerto de cosas que se pueden comer, pasen un minuto pensando, escribiendo o dibujando acerca de cómo se sintió mirar a la planta crecer y verla pasar de ser una semilla a convertirse en un alimento. O hagan lo mismo con una planta vegetal en un huerto cercano.

## ***La Prueba del Martes:***

Usen el juego “El Planeta Verde” en [media.planitgreenlive.com](http://media.planitgreenlive.com).

## ***La Palabra del Miércoles:***

“Piensen en el agua, alimentos, gente y tierra como si fueran hilos entrelazados en la tela del mundo”. – Anne Olson, Departamento de Educación de Georgia.

## ***La Melodía del Jueves:***

*Thursday’s Tune:* <https://www.youtube.com/watch?v=NcGIJNpazN4>.  
*Makem and Clancy sing "A Place in the Choir," by Bill Staines.*

## ***La Comida del Viernes:***

Miren si pueden hacer que su familia coma hoy una comida que incluya solo alimentos que estén cosechados en esta región en esta temporada del año. Visiten [www.sustainabletable.org/shop/eatseasonal](http://www.sustainabletable.org/shop/eatseasonal) y vean qué está disponible ahora. ¡O vayan a un mercado de productores locales para ver que clase de comida puede preparar!

## ***La Escena del Sábado:***

Miren el video [www.youtube.com/watch?v=otcEsZ2IoYs](http://www.youtube.com/watch?v=otcEsZ2IoYs). Todo sobre el desperdicio urbano de Más allá de la Cerca.

## ***El Lugar del Domingo:***

Veán la sección de recetas del sitio Web “Animal, Vegetal, Milagros”, publicadas por la hija de Barbara Kingsolver, Camilla, y encuentren recetas para todas las estaciones del año y planes para comidas. [www.animal-vegetablemiracle.com/Recipes.html](http://www.animal-vegetablemiracle.com/Recipes.html).

## AHORA QUE YA SABEN LO QUE SABEN, ¿QUÉ PUEDEN HACER?

### *(Pasos de la fe en acción)*

1. ***Aprende sobre Suficiente Para Todos. Visitan [www.pcusa.org/enough](http://www.pcusa.org/enough).***
2. Cuando vayan, o sus familias vayan a comprar alimentos, lleven consigo una caja o bolsa de tela, o re-usen bolsas plásticas o de papel.
3. Pongan atención a la cantidad de empaque que tienen los alimentos que comen. Traten de escoger alimentos con menos empaque, como por ejemplo, no compren queso individualmente empaquetado o aperitivos u otros artículos con demasiado empaque. Pueden poner el queso o las papitas fritas en una bolsita de ziplock para servirse individualmente y luego lavar la bolsita y usarla de nuevo.
4. Averigüen dónde pueden comprar alimentos que hayan sido cultivados localmente. ¡Déjenle saber al gerente de la tienda de abastos que les gustaría tener más de estos productos!
5. ¡Llenen un termo o botella con agua de la llave! Tomen mucha agua, pero sin usar muchas botellas de agua.
6. Hagan una presentación a su congregación sobre las cosas que pueden hacer para cuidar la Tierra.
7. Visiten una granja de CSA (Agricultura Apoyada por la Comunidad) que esté cerca de donde viven Uds. y aprendan sobre ella [www.localharvest.org](http://www.localharvest.org).
8. Averigüen qué cosas se pueden reciclar en su pueblo/ciudad y si no lo están haciendo ahora, empiecen a hacerlo. Si en su ciudad no se permite reciclar ciertas cosas, escribanle una carta al gobernador, motivándolo a que piense en añadir este material al reciclaje.
9. ¡Empiecen a crear abono en un recipiente! Averigüen cómo hacerlo, visitando <http://www.diynetwork.com/how-to/outdoors/gardening/diy-wooden-compost-bins>.
10. Pídanle a la cafetería de su escuela que comience a crear abono.
11. ¡Traten de comer menos carne! Si comen la misma cantidad que la mayoría de los americanos, el consumir menos carne será más saludable para Uds., más saludable para el planeta, y como la gran parte del grano que se produce se utiliza para alimentar a los animales que comemos en vez de alimentar a la gente, puede que esta acción tenga un efecto en el hambre mundial también.



# S E S I O N 4

## *¡Festín y Celebración!*





# SESION 4

## ¡FESTÍN Y CELEBRACIÓN!



En estas actividades su grupo explorará las conexiones entre la comida y la celebración, y entre la comida y la comunidad. Los alimentos pueden ser sagrados y sacramentales. Cada uno de nosotros tiene recuerdos conectados con la comida y la gente que amamos, y también se puede encontrar en la Biblia, historias relacionadas a este tema. Vea las **Ideas claves** en esta sesión para obtener más información.

### Conexiones con la Biblia



### Ideas para cerrar la sesión

- Tiempo en familia
- Sopa de Piedra
- Práctica de fe: Comunión
- Plegaria para la semana



*Si tienen más tiempo/Si están en un viaje de servicio o retiro espiritual*

*¡Festeja y celebra durante toda la semana!*

*Ahora que ya saben lo que saben, ¿Qué pueden hacer? (Pasos de la fe en acción)*

### Preparación avanzada

### Ideas para abrir la sesión

- Las comidas que nos consuelan



### Actividades didácticas

- La obra “Jesús Viene a Cenar”
- Entrevista
- Collage de banquete



## PLAN DE LECCION SUGERIDO

### Ideas claves

- El comer juntos crea comunidad de una manera única.
- El comer juntos en comunidad nos da una oportunidad para expresar lo que creemos acerca de lo que hemos hablado en las sesiones anteriores.
- La hospitalidad hacia gente extraña, gente de afuera y enfermos es parte de lo que significa seguir a Jesucristo y parte de cómo otros reconocen quiénes somos.

### Preparación avanzada

Sería muy difícil hacer esta sesión sin tener un festín durante la misma, así que planea compartir una comida o encontrar una manera de tener comida como parte de su celebración. Pídale a cada participante que traiga a la clase una comida que su familia come durante los días festivos, y prepare un festín con las comidas favoritas de las familias de sus alumnos.

Esta sesión incluye el guión para una obra, pero siéntase libre de hacer uno Ud. mismo. Busque con tiempo gente que quiera participar en la obra. Si su clase va a participar en la obra, puede que quiera compartirla con un grupo más grande, como por ejemplo, presentarla durante el servicio de adoración.

También se sugiere que se entreviste a una persona que pueda haber tenido experiencia con festines o con falta de comida. Puede que necesite obtener ideas de los líderes de la iglesia acerca de a quién sería bueno contactar y hacer arreglos con la persona o grupo de personas.

### Ideas para abrir la sesión

#### Las comidas que nos consuelan

Pídale a la gente que escriba números del uno al diez en un pedazo de papel, y luego que escriban las respuestas a las siguientes preguntas:

1. ¿Qué comes cuando estás enfermo?
2. ¿Cuál es tu comida favorita en Navidad?



3. ¿Qué comes cuando estás triste?
4. ¿Qué te gusta comer cuando estás cansado?
5. Si alguien te preguntara qué quisieras comer en tu cumpleaños, ¿qué dirías?
6. Piensa en un lugar al que te guste ir (el campo, un restaurante o a algún evento). ¿Cuál es la comida que asociarías con ese lugar?
7. Si te vas de viaje con tu familia en el automóvil, ¿qué comerías durante el viaje?
8. Si tu familia se reúne, ¿qué comida sabes que siempre se dará ahí?
9. ¿Qué alimentos están siempre presentes en las comidas que se hacen en la iglesia?
10. ¿Qué combinación extraña de alimentos comes?

Hablen sobre sus respuestas a estas preguntas mientras comparten una comida juntos.

### Actividades didácticas

#### Obra “Jesús Viene a Cenar”



#### Para preparar

Esta obra requiere cinco personas. Puede prepararla con tiempo, pero también funciona si se pide voluntarios en su grupo.

#### Suministros que se necesitan:

- Un libreto básico (vea la sección de Recursos para el Líder).
- Algunos muebles para hacerlo ver como un hogar.
- Algunos alimentos, incluyendo pan y una botella de agua.
- Una camiseta de cualquier clase.
- Un recipiente para poner harina.
- Cubiertos, vajilla y servilletas para tres personas.

#### Para practicar:

Déles a los actores 10 minutos para que practiquen. Motíuelos a que se sientan libres de improvisar durante la obra.

Déles las siguientes preguntas para que reflexionen después de la obra:

1. Si Jesús viniera a cenar ¿qué le servirías?
2. ¿Sería diferente de lo que le servirías a una persona de la calle?



3. ¿Cómo podemos mostrar esa hospitalidad para toda la gente?
4. ¿Cómo podemos llegar a conocer a Cristo a través de otra gente?

### **Entrevista**

Pídanle a un adulto mayor o a un panel de adultos mayores en su congregación que vengan a hablar en su clase. Antes de que ellos vengan, piensen con su grupo acerca de algunas preguntas que pudieran hacerles. Algunas preguntas podrían ser:

- ¿Con quién comía cuando era niño?
- ¿Cuál era la comida típica que comía cuando era niño?
- ¿Cómo era la cena de Navidad para su familia?  
¿Habían comidas especiales?
- ¿Recuerda si había otras épocas del año en que se servían comidas especiales?
- ¿Alguna vez tuvieron invitados para la cena?
- ¿Cómo ha cambiado la comida para Ud. ahora?

También puede pedirles que respondan a las preguntas que el grupo contestó en la actividad para abrir la sesión.

Hay algunas diferencias importantes entre los alimentos que comemos hoy en día y lo que la gente comía 50 o 60 años atrás. Lo que se espera con esta entrevista es que el grupo entienda algunas de esas diferencias, las cuales incluyen:

- La diferencia en el acceso a los alimentos y qué opciones están disponibles ahora.
- El gran sentido de comunidad que conllevan los alimentos y las comidas.
- Los alimentos se conseguían por temporadas y la gente estaba más cerca de las fuentes de alimentos.

### **Collage de banquete**

#### **Para preparar:**

Suministros que se necesitan: Artículos para hacer un collage como una pieza grande de papel periódico, revistas con fotos de gente y comida, tijeras, marcadores, lápices.

#### **Para practicar:**

Dígale a su grupo que el cielo ha sido descrito como un gran banquete, ¿quiénes piensan que estarán ahí? ¿Qué comida se comerá? Preparen una gran mesa para el banquete y llénela, y pongan diferentes personas alrededor de la mesa (ya sea con fotos o escribiendo sus nombres). ¡Asegúrese de que todos en el grupo tengan un lugar en la mesa!

### **Conexiones con la Biblia**



Para la lección bíblica de hoy, revise las diferentes y numerosas lecciones relacionadas con los alimentos, los festines y la bienvenida a extraños en nuestras celebraciones. Dependiendo del tamaño de su grupo, asígnele a cada persona o pareja o grupo de gente, uno de los siguientes textos y pregúnteles qué es lo que notan:

- ¿Quiénes estaban comiendo?
- Qué es lo que comieron?
- ¿Cuál era el propósito de la comida o el resultado de compartir comida?

#### **San Lucas 24; 28-35**

- Dos personas en el camino hacia Emmaus.
- Pan.
- Una comida al final del día reveló que el “extraño” con el que compartieron comida era Jesús.

#### **Isaías 25; 6**

- Festín de rica comida, que será proveída por Dios.

#### **San Lucas 15; 11-32**

- El hijo pródigo retorna.
- El padre hace un festín con una “cabra engordada”.
- Esta es una parábola sobre la aceptación de Dios de quienes se rebelan y regresan.

#### **San Mateo 22; 1-10**

- El banquete matrimonial.
- Los bueyes y los becerros.
- Los “invitados” no vinieron, así que los sirvientes fueron a las calles y trajeron a la casa a todo aquel que encontraron. Esta parábola que compara el reino de Dios con un banquete matrimonial.

#### **San Mateo 26; 26-29**

- Los discípulos.
- Pan y vino.
- El perdón de los pecados.

#### **Actos 2; 42-46**

- Pan.
- “Ellos comieron con corazones generosos” y más personas se unieron a ellos cada día.

#### **Hebreos 13; 1-2**

- Muestra hospitalidad.

### **Tiempo en familia**

Las familias acostumbraban a sentarse alrededor de la mesa para comer la cena juntos a una hora regular. Ahora los miembros de las familias frecuentemente están en diferentes lugares, lo que hace que perdamos la conexión y la comunidad que se lograba tener cuando se compartía una comida. Haga que su grupo converse, a través de estas preguntas, sobre lo que hemos perdido:



1. ¿Cómo es la hora de la comida en su casa?
2. ¿Cuán frecuentemente comen con los miembros de su familia en su casa?
3. ¿Tienen buenas conversaciones cuando comen juntos?
4. ¿Cómo pueden hacer para crear un sentido de comunidad en su familia? Algunas ideas serían:
  - Comer más comidas en de la mesa con su familia.
  - Planear una cena festiva.
  - Rezar antes de las comidas.
  - No comer frente a la televisión.
  - Hacer devociones familiares a la hora de la cena.
  - Sacar preguntas que se han puesto en una caja para conversar cuando estén en la mesa.

### **Sopa de Piedra**

Lea la historia “Sopa de Piedra”, un cuento para niños en el que unos visitantes enseñan a un pueblo a compartir y a crear una comida comunitaria.

### **Práctica de fe: Comunión**

Si es posible, celebre la comunión con su grupo. Asegúrese de hablar con su pastor antes de decidirse a hacer esto, para saber cuál es la manera correcta de celebrar la comunión en el lugar donde están. Como una práctica alternativa, hable de la práctica de rezar antes de comer. Pregúnteles si normalmente rezan antes de comer. Pregúnteles cómo les ha ido con las plegarias que les ha dado cada semana para llevar a la casa. Lea uno de los textos bíblicos acerca de la Cena del Señor (San Lucas 22: 14-23) y pídale a la gente que antes de cada comida, trate de pasar un momento “recordando a Dios”, incluso si es solo por un momento.

### **Plegaria para la semana**

*Oh Dios, prometiste un mundo en donde aquellos que ahora lloran, reirán  
Aquellos que están hambrientos, tendrán un festín  
Aquellos que son pobres ahora, y excluidos  
Tendrán tu reino para ellos  
Nosotros también queremos este mundo*

***Queremos actuar para lograr el cambio  
Escogemos ser incluidos en tu gran  
festín de vida.  
Amén.***

(Adaptado de la plegaria de “Ayuda Cristiana”, que se encuentra en “Cosecha para el Mundo: Una antología de adoración sobre cómo compartir el trabajo de la creación” escrita por Geoffrey Duncan, página 130).

### **Si tienen más tiempo/Si están en un viaje de servicio o retiro espiritual**

- Planeen un festín comunitario con su iglesia.
- Busquen comidas comunitarias a las que puedan ir.
- Compartan sus propias plegarias para las comidas.
- Escriban plegarias para antes de las comidas.
- Miren “Pedazos de Abril” (April Pieces) o “En casa durante las festividades” (Home for the holidays), ambas películas son acerca de comidas durante épocas festivas.
- Veán otras ideas en “Ahora que ya saben lo que saben...”

Si están en un viaje, dé esta lección durante la última noche de su retiro, cuando estén celebrando una comida. Una película que se ajusta con el tema de esta lección es “Pedazos de Abril” (Pieces of April, 2003, United Artists, clasificada PG-13) que trata de una joven mujer que intenta preparar y servir una comida de Acción de Gracias a su familia en su pequeño apartamento en New York.

Si en el viaje, algunos a los que está sirviendo la comida, planea brindarle a Ud. una comida, tenga una conversación con su grupo acerca de cómo ellos podrían brindarle a Ud. algo de comer, de una manera diferente, tal vez podrían ofrecerle su mejor comportamiento y actuar como buenos anfitriones. Puede que ellos sean mejor que cualquier persona a la hora de ser hospitalarios. ¿Cómo podemos ser buenos invitados y permitir que otros nos atiendan?

Si ninguna de estas opciones es posible, asegúrese de planear un “festín” cerca del final de su viaje para celebrar todo el trabajo que han realizado. Brinde para celebrar el trabajo que han logrado. Para hacerlo especial, puede hacer una cena “Navideña”, o un “viaje de noche de graduación” y decorar su comedor para tener una celebración. Asegúrese de que todos estén involucrados en las preparaciones, para que todos sean parte de hacerlo especial. Si ha trabajado con gente durante su viaje, invítelos a compartir la comida y a celebrar con Uds.

*¡Festeja y celebra durante toda la semana!*

**Los Recuerdos del Lunes:** Escriban acerca de una comida familiar favorita que recuerden.

**La Prueba del Martes:** Investiguen qué es lo que la gente Judía come para celebrar el Año Nuevo.

**La Palabra del Miércoles:** “Me parece que nuestras tres necesidades básicas de alimento, seguridad y amor están tan conectadas y mezcladas que no podemos pensar en una sin pensar en la otra. Así que cuando escribo sobre el hambre, estoy realmente escribiendo sobre el amor y el hambre por él. Cuando partimos el pan y vertimos el vino hay más comunión que solo la de nuestros cuerpos”. – Francis Kennedy Fisher (“*El Pequeño Libro de los Alimentos*”, Craig Sams, página 14).

**La Melodía del Jueves:** Escuchen la canción “Hasta el Fin del Mundo”, de U2, 1.992. Esta canción está escrita desde el punto de vista de Judas, y el primer verso habla acerca de la Última Cena.

**La Comida del Viernes:** Aprendan a preparar una de las comidas que su familia prepara solo durante las festividades, y compártanla durante la cena de esta noche. O preparen la mesa de una manera especial para el almuerzo o cena de familia para que se sienta más como una celebración.

**La Escena del Sábado:** Miren el video [www.youtube.com/watch?v=u0Jtczyb6LU](http://www.youtube.com/watch?v=u0Jtczyb6LU) (video de meditación sobre la Última Cena)

**El Lugar del Domingo:** Visiten la página Web “Lo que el mundo come” en <http://time.com/8515/hungry-planet-what-the-world-eats/>

*Ahora que ya saben lo que saben,*

*¿Qué pueden hacer?*

*(Pasos de la fe en acción)*

1. Planeen un festín para compartir con un refugio local de desamparados o con la misión de la iglesia.
2. Preparen “Estuches para fiestas de cumpleaños” para llevar a una bodega comunitaria local de alimentos, incluyan ingredientes para preparar un pastel, velas, globos, glaseado, una tarjeta de cumpleaños y cualquier otra cosa en la que puedan pensar (Puede que quieran evitar usar platos de plástico y servilletas por lo que Uds. aprendieron durante esta semana).
3. Preparen pan para que su congregación lo use durante la comunión.
4. Planeen una cena con comida traída por todos para celebrar algún evento en su iglesia. Haga que los alumnos de su clase sean los anfitriones, asigne a cada grupo que traiga cosas diferentes; que preparen la mesa, le den la bienvenida a la gente y mantengan lleno el “banquete sobre la mesa”. Trate de invitar a gente que normalmente no asiste a su iglesia. ¿Quién es extraño a su iglesia? ¿A quién sería bueno invitar?
5. Ofrezcan ser voluntarios, como grupo, para servir la comunión en la iglesia.
6. Presenten la obra “Jesús Viene a Cenar” en su iglesia.
7. Busquen cosas para celebrar con su familia. Hagan el compromiso de comer juntos un cierto número de comidas.
8. Entrevisten a sus padres, abuelos u a otra gente en sus familias acerca de sus experiencias con la comida o épocas festivas cuando eran niños.
9. Entrevisten a gente en su congregación acerca de lo que significa la comunión para ellos.
10. Hagan juntos una “Sopa de Piedra”, haga que cada uno traiga un alimento diferente para ponerlos juntos en una olla grande.

## LA OBRA “JESÚS VIENE A CENAR”

**Personajes:** Dos personas sentadas juntas en la casa, otras tres personas llegan.

**Lo que se necesita:** Algunos muebles para hacerlo ver como un hogar, algunos alimentos, incluyendo pan y una jarra de agua. Una camiseta de cualquier clase, un recipiente en el que se pueda poner harina, una mesa servida para tres personas.

**Persona #1 en la casa:** ¿Hola?..... ¿Si?..... ¿Quién?..... ¿Jesucristo? ¿Estás bromeando? ..... ¿y vienes para acá, para cenar?..... ¿en una hora? Seguro, nos encantaría tenerte aquí, por supuesto, ¡no puedo esperar! (Cuelga el teléfono) ¡ODM! ¡Literalmente! ¡Dios viene a cenar! Ese era Jesús y viene a cenar, aquí, en una hora.

**Persona #2 en la casa:** ¿Aquí? ¿En una hora? ¡No vamos a estar listos! ¡Hay mucho por hacer!

**Persona #1 en la casa:** No tenemos elección, ¡preparémonos! (Ambas personas comienzan a limpiar la casa, a arreglar las sillas, acomodar cosas, a poner la mesa y a sacar los alimentos si se tiene).

**Persona #2 en la casa:** ¿Qué voy a preparar? No podemos darle cualquier cosa a Jesús. ¡Tiene que ser lo mejor! (Alguien toca la puerta ahora).

**Persona #1 en la casa:** ¡Oh no! ¿Quién es? (Y corre a la puerta).

**Visitante #1:** Discúlpeme, pero mi hija y yo estábamos caminando afuera y ella tuvo un pequeño accidente, se manchó el pañal y se ensució toda su ropa. Me preguntaba si podría pasar a limpiarla un poco y si me pueden regalar una camiseta vieja para ponérsela como ropa para llevarla a casa.

**Persona #1 en la casa:** ¿Qué? ¿Se manchó el pañal? Qué asco. Estamos tratando de limpiar la casa para que Jesús venga a cenar. Pero bueno, como sea, vengan, pasen, pero límpiela rápido, voy a buscar la camiseta. (Corre nuevamente a buscar que dar, encuentra una camiseta sobre una silla que no se ha lavado aún). ¡Aquí está! ¡Use esto!

**Persona #2 en la casa:** ¿Quién es esta persona? ¿Qué pasa?

**Persona #1 en la casa:** Pañal, desagradable, no preguntes. Se irán pronto.

**Visitante #1:** Discúlpeme por haberlo molestado, gracias por dejarnos entrar, gracias por la camiseta.

**Persona #1 en la casa:** Seguro, cuando se le ofrezca, ¡pero no en los siguientes 45 minutos! (Cierra la puerta). OK, ¿ahora qué? (De nuevo a seguir arreglando).

(Alguien toca a la puerta)

**Persona #2 en la casa:** ¿Quién podrá ser ahora? (Va a abrir la puerta) ¿Qué quiere?

**Visitante #2:** Discúlpeme por molestarlo. Estoy preparando tortillas y se me acabó la harina de maíz. ¿Tiene un poco que me regale? Mis familiares van a venir a cenar y no tengo suficiente para alimentarlos.

**Persona #2 en la casa:** ¿Familiares? ¡A nosotros nos viene Jesús a cenar! No tengo tiempo para esto, ¡Tenga! (Agarra algo y se lo da al visitante) No tengo harina de maíz, pero tenga aquí harina regular. Eso también servirá, estoy seguro. Lo siento pero tengo que irme.

**Persona #1 en la casa:** ¡¿Cuándo nos hicimos tan populares?! (Abre la puerta) ¿Sí?

**Visitante #3:** Hola, mi nombre es Antwon, y trabajo para la Campaña “Agua para Todos” del Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service). ¿Sabía Ud. que el 50 por ciento o más de la gente del mundo no tiene acceso al agua potable, como la que sale de la llave o de un pozo? El acceso al agua potable ayuda a prevenir enfermedades, y sin ella, millones de personas mueren cada año de enfermedades que se pueden prevenir.

**Persona #1 en la casa:** ¿Justo ahora, está bromeando?

**Visitante #3:** ¿Sabe Ud. acerca del trabajo de la campaña “Agua para Todos”?

**Persona #1 en la casa:** OK, ¿qué es lo que quiere? Tengo que irme.

**Visitante #3:** Nuestra misión es combatir la pobreza, capacitando a la gente más pobre del mundo para que tengan acceso al agua potable, al alcantarillado y a la educación sobre la higiene.

**Persona #1 en la casa:** ¿Una donación? ¿Es eso lo que quiere? No tengo tiempo esta noche. Aquí hay \$10. Tenga una buena noche. Mucha suerte.

**Visitante #3:** Le gustaría registrarse para recibir la revista, puedo anotararlo para que reciba... (La puerta se cierra en su cara). Espere, hablando de, podría regalarme un vaso con agua, he estado hablando todo el día...

**Persona #2 en la casa:** Oh, ¡tenga aquí! (Le da una botella de agua)

**Persona #2 en la casa:** Creo que estamos listos, y Jesús debe llegar en cualquier momento. ¿Qué es lo que le vamos a preguntar? ¿Quién va a bendecir la comida? Es mejor que no olvidemos bendecir la comida esta vez, ya que Jesús va a estar aquí.

(Las personas en la casa se sientan a la mesa, pensando).

(El teléfono suena).

**Persona #1 en la casa:** ¿Hola? ....Jesús....Hola.... ¿Sí encuentras la dirección? Por supuesto que sí lo haces. ¿En qué es lo que estoy pensando? Tú no te pierdes. Tú eres el que busca a los que se pierden. ¿Ya casi estás aquí? Te tenemos preparado un gran festín.... ¿Qué ya has estado aquí tres veces, qué?... ¿Cuándo te vimos desnudo?...Oh...la niña con el pañal sucio....Pero, ¿cuándo te vimos hambriento?...Oh sí..... La mujer que necesitaba harina de maíz, cierto. (Lentamente dándose cuenta). Sediento, el hombre de la campaña de “Agua para Todos”. Bueno, de nada. Fue bueno tenerte aquí. Vuelve pronto de nuevo y trataremos de estar más preparados. Me hubiera gustado pasar más tiempo conociéndote.

**Visitante #1:** Lo que hagas por el prójimo, también lo haces por mí. San Mateo 25; 40.

**Visitante #2:** Donde haya dos o tres reunidos en mi nombre, yo estaré con ellos. San Mateo 18; 20.

**Visitante #3:** Cuando Él estuvo a la mesa con ellos, el tomo el pan, lo bendijo y lo repartió. Entonces sus ojos se abrieron y ellos lo reconocieron, y el desapareció de su vista. San Lucas 24; 30-31.

**Personas en la casa (juntas):** No dejen de mostrar hospitalidad a los extraños, porque al hacerlo, algunos han servido a ángeles sin saberlo. Hebreos 13; 2.

## PLEGARIA PARA LA SEMANA

### **Plegaria para la Semana**

*Oh Dios, prometiste un mundo en donde aquellos que ahora lloran, reirán  
Aquellos que están hambrientos, tendrán un festín  
Aquellos que son pobres ahora, y excluidos  
Tendrán tu reino para ellos  
Nosotros también queremos este mundo  
Queremos actuar para lograr el cambio  
Escogemos ser incluidos en tu gran  
festín de vida.  
Amén.*

(Adaptado de la plegaria de "Ayuda Cristiana", que se encuentra en "Cosecha para el Mundo: Una antología de adoración sobre cómo compartir el trabajo de la creación" escrita por Geoffrey Duncan, página 130).

### **Plegaria para la Semana**

*Oh Dios, prometiste un mundo en donde aquellos que ahora lloran, reirán  
Aquellos que están hambrientos, tendrán un festín  
Aquellos que son pobres ahora, y excluidos  
Tendrán tu reino para ellos  
Nosotros también queremos este mundo  
Queremos actuar para lograr el cambio  
Escogemos ser incluidos en tu gran  
festín de vida.  
Amén.*

(Adaptado de la plegaria de "Ayuda Cristiana", que se encuentra en "Cosecha para el Mundo: Una antología de adoración sobre cómo compartir el trabajo de la creación" escrita por Geoffrey Duncan, página 130).

# ¡FESTEJA Y CELEBRA DURANTE TODA LA SEMANA!

## ***Los Recuerdos del Lunes:***

Escriban acerca de una comida familiar favorita que recuerden.

## ***La Prueba del Martes:***

Investiguen qué es lo que la gente Judía come para celebrar el Año Nuevo.

## ***La Palabra del Miércoles:***

“Me parece que nuestras tres necesidades básicas de alimento, seguridad y amor están tan conectadas y mezcladas que no podemos pensar en una sin pensar en la otra. Así que cuando escribo sobre el hambre, estoy realmente escribiendo sobre el amor y el hambre por él. Cuando partimos el pan y vertimos el vino hay más comunión que solo la de nuestros cuerpos”. – Francis Kennedy Fisher (“*El Pequeño Libro de los Alimentos*”, Craig Sams, página 14).

## ***La Melodía del Jueves:***

Escuchen la canción “Hasta el Fin del Mundo”, de U2, 1.992. Esta canción está escrita desde el punto de vista de Judas, y el primer verso habla acerca de la Última Cena.

## ***La Comida del Viernes:***

Aprendan a preparar una de las comidas que su familia prepara solo durante las festividades, y compártanla durante la cena de esta noche. O preparen la mesa de una manera especial para el almuerzo o cena de familia para que se sienta más como una celebración.

## ***La Escena del Sábado:***

Miren el video [www.youtube.com/watch?v=u0Jtczyb6LU](http://www.youtube.com/watch?v=u0Jtczyb6LU) (video de meditación sobre la Última Cena)

## ***El Lugar del Domingo:***

Visiten la página Web “Lo que el mundo come” en <http://time.com/8515/hungry-planet-what-the-world-eats/>.

## AHORA QUE YA SABEN LO QUE SABEN, ¿QUÉ PUEDEN HACER?

*(Pasos de la fe en acción)*

1. Planeen un festín para compartir con un refugio local de desamparados o con la misión de la iglesia.
2. Preparen “Estuches para fiestas de cumpleaños” para llevar a una bodega comunitaria local de alimentos, incluyan ingredientes para preparar un pastel, velas, globos, glaseado, una tarjeta de cumpleaños y cualquier otra cosa en la que puedan pensar (Puede que quieran evitar usar platos de plástico y servilletas por lo que Uds. aprendieron durante esta semana).
3. Preparen pan para que su congregación lo use durante la comunión.
4. Planeen una cena con comida traída por todos para celebrar algún evento en su iglesia. Haga que los alumnos de su clase sean los anfitriones, asigne a cada grupo que traiga cosas diferentes; que preparen la mesa, le den la bienvenida a la gente y mantengan lleno el “banquete sobre la mesa”. Trate de invitar a gente que normalmente no asiste a su iglesia. ¿Quién es extraño a su iglesia? ¿A quién sería bueno invitar?
5. Ofrezcan ser voluntarios, como grupo, para servir la comunión en la iglesia.
6. Presenten la obra “Jesús Viene a Cenar” en su iglesia.
7. Busquen cosas para celebrar con su familia. Hagan el compromiso de comer juntos un cierto número de comidas.
8. Entrevisten a sus padres, abuelos u a otra gente en sus familias acerca de sus experiencias con la comida o épocas festivas cuando eran niños.
9. Entrevisten a gente en su congregación acerca de lo que significa la comunión para ellos.
10. Hagan juntos una “Sopa de Piedra”, haga que cada uno traiga un alimento diferente para ponerlos juntos en una olla grande.



# SESION 5

*¿Y entonces qué? ¿Ahora qué?*





# SESION 5

## ¿Y ENTONCES QUÉ? ¿AHORA QUÉ?



Estas actividades le ayudarán a su grupo a resumir lo que ha aprendido y lo que piensan sobre lo que pueden hacer con lo que saben ahora, como grupo y como individuos. En las Conexiones con la Biblia, leerán nuevamente que Dios está llamándonos a responder a los problemas de justicia con nuestras selecciones y nuestras acciones. Vea las *Ideas claves* en esta sesión para obtener más información.

### *Conexiones con la Biblia*



### *Ideas para abrir la sesión*

- Una Palabra



### *Ideas para cerrar la sesión*

- El Lorax y una palabra más
- Plegaria para la semana



### *Actividades didácticas*



- Obra "Ora con tus Acciones"
- ¿Y entonces qué? ¿Ahora qué?

*Si tienen más tiempo/Si están en un viaje de servicio o retiro espiritual*

## PLAN DE LECCION SUGERIDO

### Ideas claves

- Estamos llamados a seguir comiendo justamente o a cambiar algunos de nuestros hábitos.
- En la iglesia todos deberíamos ser responsables y apoyarnos los unos a los otros para hacer selecciones justas de alimentos.
- Dios es paciente con nosotros en nuestros intentos para hacer cambios. Dios nos ama incluso cuando fallamos y continua guiándonos hacia lo que es bueno.

### Ideas para abrir la sesión

#### Una palabra

Pídale a cada persona que escriba una palabra que les viene a la mente cuando piensan en las actividades y conversaciones que han tenido durante las clases de *¿Alimentándose Justamente?* Haga que cada persona comparta su palabra.



### Actividades Didácticas

#### La Obra “Ora con tus Acciones”

##### Para preparar

Suministros que se necesitan: El texto de la obra “Ora con tus Acciones” que se encuentra en la sección de Recursos para el Líder; 7 sillas colocadas en círculo; tazas; 3 recipientes del tamaño de latas de café marcados a un lado con la palabra “te”, “café” y chocolate caliente” y en el otro lado con un símbolo de comercializado justamente.



##### Para practicar

Use la obra para iniciar la conversación acerca de cómo podemos poner en práctica nuestras buenas intenciones y vivirlas con nuestras acciones.

Preguntas que pueden hacerse luego de la obra:

1. La obra habla de orar con sus acciones. ¿Cómo creen que nuestras acciones pueden ser plegarias?
2. ¿Qué es lo que piensan que es más importante, rezar con palabras o rezar con acciones?

3. ¿En qué momentos actuamos como este grupo? ¿Cuándo rezamos para que algo cambie pero no actuamos de la misma manera?
4. Esta gente encontró algo que ellos podían hacer para rezar con sus acciones, y ¡es un buen comienzo! ¿Qué podemos hacer al respecto? (Esto debería dar paso a más preguntas).

### ¿Y entonces qué? ¿Ahora qué?

Hablen sobre lo que han aprendido en todo el tiempo en que han estado en las sesiones.

1. ¿Qué? Empiece pidiéndole a los estudiantes que escriban cinco cosas en las que han reflexionado o han aprendido, o de las que han conversado desde que comenzaron este currículo. Pídale a la gente que comparta esas respuestas con los otros, hagan una lista y añada ideas si alguien piensa en algo nuevo.
2. ¿Entonces qué? Pregúnteles qué diferencia hay. Ahora que Uds. saben lo que saben, ¿Les importa?
3. ¿Ahora qué? Puede que a través de este proceso hayan descubierto algunas cosas que pueden cambiar en sus vidas, sus vidas en familia o sus vidas en la iglesia. Compartan tiempo en grupo para hablar acerca de otras posibles acciones que podrían tomar juntos.

Aquí se dan algunas ideas para considerar:

- Huerto Comunitario: Si su iglesia tiene terreno vacío o un pedazo de tierra con césped en el patio o parqueadero, consideren trabajar con otros en la iglesia para hacer un huerto comunitario. Hablen con jardineros o agricultores acerca de plantar vegetales orgánicos. Distribuyan vegetales frescos a un programa que ayude a alimentar a la comunidad o a familias o ancianos necesitados. También podrían hacer una comida comunitaria e invitar a toda la gente nombrada anteriormente.
- Al final de cada sesión, hay una lista de direcciones electrónicas de organizaciones que están haciendo cosas buenas. ¿Qué sesiones le gustaron más a su grupo? Revise los sitios Web para tratar de encontrar algo que puedan hacer juntos.
- Al final de cada una de las cuatro primeras sesiones hay una lista de Pasos de la Fe en Acción para ser

considerados, revise las listas dadas ahí para obtener más ideas.

### Conexiones con la Biblia

Lea Romanos 12: 1-2 y pídale a los participantes que pongan atención a una palabra o frase en especial. Pídale a cada uno que diga su palabra o frase.



Luego pídale a los participantes que escuchen el texto nuevamente, esta vez poniendo atención a lo que tiene que decir respecto a las cosas de las que han hablado en las últimas semanas: Hambre, medio ambiente, cuidar su propio cuerpo y compartir en comunidad. Pongan atención a lo que el texto tiene que decir respecto a estas cosas.

Lean los versos una vez más y pongan atención a lo que Dios los puede estar llamando a hacer de ahora en adelante. Mantengan esta respuesta para si mismos, para compartirla luego durante la actividad de clausura.

### Ideas para cerrar la sesión



#### **El Lorax y una palabra más**

Traiga a la clase suficientes piedras para cada miembro del grupo. Trate de encontrar piedras que sean de 3 pulgadas de diámetro aproximadamente o suficientemente grandes para escribir en ellas la palabra “A menos que”. Ponga las piedras apiladas en la mesa o en el piso, en donde todos puedan verlas. Tenga una copia impresa de “El Lorax” escrita por el Dr. Seuss y léala al grupo. La historia termina con la frase “A menos que a alguien como a ti le importe mucho, bastante, nada va a mejorar, no va a pasar”. Cuando el grupo haya escuchado la historia,

pídale que reflexionen sobre las acciones que están dispuestos a tomar para cambiar su propio comportamiento acerca de los alimentos, la fe y la justicia. Pídale que compartan con el grupo una cosa que están dispuestos a hacer y luego que tomen una piedra. Tenga listos marcadores para que cada persona pueda escribir en la piedra las palabras “A menos que”. Pídale al grupo que se lleve su piedra a su casa para recordarles su compromiso y lo que aprendieron aquí.

### Plegaria para la semana

***Amado Dios, llévanos de este lugar y guíanos a donde vivimos, guíanos a tener una nueva conciencia hacia los necesitados y muéstranos tu hogar entre ellos; guíanos a tener un nuevo deseo de justicia y danos un vistazo del reino que estás construyendo; llena nuestros corazones con generosidad y úngenos a ser mensajeros de buenas nuevas; y danos tu bendición, así como has bendecido a los necesitados, y muéstranos lo que debemos hacer. Amén.***

(Adaptado de la plegaria de “Ayuda Cristiana”, que se encuentra en “Cosecha para el Mundo: Una antología de adoración sobre cómo compartir el trabajo de la creación” escrita por Geoffrey Duncan, página 257).

### Si tienen más tiempo/Si están en un viaje de servicio o retiro espiritual

- Encuentren en YouTube el video para la canción de Nickelback “Si le importara a todos” (If Everybody Cared). Este video cuenta las historias de otros que han decidido preocuparse lo suficiente para marcar la diferencia.
- Conversen sobre maneras de compartir lo que han aprendido con el resto de su congregación.

## Obra “Ora con tus Acciones”

### Obra “Ora con tus Acciones”

(Adaptado de “Cosecha para el Mundo: Una antología de adoración sobre cómo compartir el trabajo de la creación” escrita por Geoffrey Duncan, originalmente llamada “Plegaria para el Cambio” en la página 137. Atribuida al Comercio).

**Personajes:** Narrador, Liz, (la directora del grupo juvenil o profesora de la Escuela de Domingo), María, Chris, Jordan, Ashley, Jason, Miguel.

**Escenario:** Salón de clase del Grupo Juvenil de la Escuela de Domingo o de la Escuela de Domingo, sillas puestas en un círculo.

**Accesorios:** Tazas, té, café y recipientes de chocolate caliente, etiquetados con los nombres de estos productos, con un símbolo de “comercializado justamente” en el otro lado.

**Narrador:** Bienvenidos al Grupo Juvenil de Escuela Intermedia Secundaria de la Primera Iglesia Presbiteriana, este pequeño grupo se ha reunido para hablar acerca del servicio que el grupo prestará este año. Los miembros de este grupo se reúnen cada semana para hablar sobre lo que está pasando y para orar, para asegurarse de que Dios sepa que este mundo es un lío. Aquí comenzamos.

**Liz:** Por favor oren conmigo: Dios, vemos este mundo y todas las cosas que necesitan cambiar. Sabemos que deseas la paz y justicia y que solo pueden ser traídas por gente como nosotros. Por favor cambia nuestros corazones y ayúdanos a ver e imaginar este mundo como a Ti te gustaría que fuera, para que podamos hacer una diferencia en el mundo. Amén.

**Jordan:** Hoy en la escuela aprendí sobre estos agricultores en Nicaragua. Su situación es mala, ellos viven con solo \$250 al año o algo así. Estoy segura que mi familia gasta esa misma cantidad cada semana para comprar alimentos. Sería bueno si pudiéramos hacer algo para cambiar esto.

**Ashley:** Bueno, ¿acaso no podríamos? ¿No podríamos hacer algo como lavar carros? Por supuesto que tendríamos que esperar hasta que pasara el Baile de Beneficio a los Desamparados.

**Jason:** También organizamos la venta “Compra Una Teja” para ayudar a pagar un techo nuevo.

**Jordan:** Es un poco difícil pensar en Nicaragua, cuando tenemos otras cosas de que preocuparnos. Y, solo Dios sabe cuando podremos hacer un cambio aquí mismo.

**María:** Dios sí lo sabe.

**Ashley:** ¿Huh?

**María:** Escuche la plegaria que dijiste hace un rato, estoy segura de que dijiste: “Ayúdanos a ver e imaginar este mundo como a Ti te gustaría que fuera”.

**Liz:** Me alegra que la plegaria sonara bien.

**Jordan:** Espera, ¿cómo supiste lo que estábamos diciendo? ¿Estabas escuchando ahí afuera?

**María:** No se preocupen. No me quedaré por mucho rato. Es solo que Uds. pidieron algo y estoy aquí para ayudarles a descifrar qué hacer.

**Ashley:** ¿Qué? ¿Qué pedimos algo? Ni siquiera te conocemos. ¿Es que acaso eres parte de algún grupo? No es que tengamos membresía para entrar ni nada parecido, pero nunca te habíamos visto antes.

**María:** “Por favor cambia nuestros corazones para que podamos hacer una diferencia”. ¿Es eso lo que decía su plegaria? (Los otros se ven confundidos). Bueno, he venido a decirles que ¡Uds. han hecho una diferencia! Y he traído a mi amigo Miguel para decirles cómo. (Miguel entra).

Él es un agricultor de cacao en Nicaragua, y él quiere que sepan la diferencia que Uds. han hecho en las vidas de él y de su familia, todo porque el director de este grupo juvenil compra chocolate comercializado justamente.

**Ashley:** Nos gusta ayudar, pero ya hemos ayudado, estamos trabajando en tres proyectos a futuro.

**Miguel:** Antes de que existiera el chocolate comercializado justamente, los compradores y mayoristas nos pagaban cuando querían hacerlo, y si el precio del chocolate era bajo, había poco dinero para comprar

comida para nuestra familia. Ahora el precio es estable y tengo dinero para comprar ropa para todos mis hijos. Pude construir una casa. Las cosas están mejorando para nosotros porque obtenemos un precio justo por nuestro chocolate.

**Liz:** Pero nosotros solo somos un grupo pequeño y no tomamos mucho chocolate.

**María:** Pero otra gente en su iglesia también toma café y té, ¿Cuánto café y té beben ellos?

**Jordan:** Mi mamá es adicta al café.

**Jason:** Nadie se mueve en mi iglesia si no hay café de por medio, a veces ni siquiera hay servicio de culto si no hay antes café.

**Ashley:** Se podría pensar que es un sacramento.

**María:** Entonces, escuchen a mi amigo Sureshi.

**Sureshi:** Mi mamá trabaja con café comercializado justamente y por eso ha sido capaz de enviarnos a la escuela. No tenemos nuestra casa propia todavía, pero me encanta el poder tener libros para ir a la escuela.

**Chris:** (A la persona al lado de él) Mejor no dejemos que vean qué es lo que nuestros padres beben aquí. No pienso que ese producto en lata esté comercializado justamente. Y no creo que mi mamá vaya a comenzar a comprar productos comercializados justamente.

**María:** Así que, solo queríamos dejarles saber que sus plegarias si han marcado una diferencia, así como el café y el té que beben en cada reunión.

**Jordan:** Pero, solo somos una iglesia pequeña. ¿Cómo es que podemos hacer una diferencia para ti?

**María:** Pero las docenas de tazas de café y de chocolate que cada uno consume se añaden las unas a las otras y se hace muchísimas. Cada semana en su país se beben más de tres millones de tazas de café comercializado justamente. Eso representa mucho para montones de

personas que gracias a esto pueden alimentar a sus familias, tener viviendas y enviar a sus hijos a la escuela. ¡Su reunión realmente marca una diferencia!

**Jordan:** Esto es terrible. No puedo beber más esto.

**María:** Bueno. Yo puedo tomar un poco.

**Ashley:** Pero pensé que tú solo querías tomar productos comercializados justamente.

**María:** Si es verdad.

**Jason:** Bueno, este es nuestro chocolate caliente favorito y es como todo lo que tomamos aquí.

**María:** (Toma un sorbo) Es bastante bueno.

**Chris:** Pero no es....

**María:** ¿Les vas a decir, Liz?

**Liz:** (Vira los recipientes para que la gente pueda ver los símbolos de “comercializado justamente”)

**Chris:** ¿Qué???? ¿Liz, que es lo que nos haces? ¡Aquí tenemos tradiciones!

**Liz:** Pero ni siquiera notaron que los cambié. Nuestra iglesia entera cambió, sus padres han estado bebiendo café y té comercializado justamente durante todo el año, y les ha gustado.

**María:** ¿De nuevo, cómo decía la plegaria, Liz?

**Liz:** Dios, vemos este mundo y todas las cosas que necesitan cambiar. Sabemos que deseas la paz y justicia y que solo pueden ser traídas por gente como nosotros. Por favor cambia nuestros corazones y ayúdanos a ver e imaginar este mundo como a Ti te gustaría que fuera, para que podamos hacer una diferencia en el mundo. Amén.

**Narrador:** Amén y Gracias.

## Plegaria para la semana

### ***Plegaria para la semana***

***Amado Dios, llévanos de este lugar y guíanos a donde vivimos, guíanos a tener una nueva conciencia hacia los necesitados y muéstranos tu hogar entre ellos; guíanos a tener un nuevo deseo de justicia y danos un vistazo del reino que estás construyendo; llena nuestros corazones con generosidad y úngenos a ser mensajeros de buenas nuevas; y danos tu bendición, así como has bendecido a los necesitados, y muéstranos lo que debemos hacer. Amén.***

(Adaptado de la plegaria de “Ayuda Cristiana”, que se encuentra en “Cosecha para el Mundo: Una antología de adoración sobre cómo compartir el trabajo de la creación” escrita por Geoffrey Duncan, página 257).

### ***Plegaria para la semana***

***Amado Dios, llévanos de este lugar y guíanos a donde vivimos, guíanos a tener una nueva conciencia hacia los necesitados y muéstranos tu hogar entre ellos; guíanos a tener un nuevo deseo de justicia y danos un vistazo del reino que estás construyendo; llena nuestros corazones con generosidad y úngenos a ser mensajeros de buenas nuevas; y danos tu bendición, así como has bendecido a los necesitados, y muéstranos lo que debemos hacer. Amén.***

(Adaptado de la plegaria de “Ayuda Cristiana”, que se encuentra en “Cosecha para el Mundo: Una antología de adoración sobre cómo compartir el trabajo de la creación” escrita por Geoffrey Duncan, página 257).







**CHURCH WORLD SERVICE**



**PROGRAMAS ASOCIADOS**

*Advocate Health Care (Defensoría del Cuidado de la Salud)*

*Church World Service (El Servicio Mundial de Iglesias)*

*Presbyterian Hunger Program (Programa Presbiteriano contra el Hambre)*

Puedes pedir copias adicionales desde  
el Programa Presbiteriano contra el Hambre

Teléfono: (502) 569-5819

También puedes descargar un archivo PDF desde  
la página web del Programa Presbiteriano contra el Hambre

[www.pcusa.org/justeating](http://www.pcusa.org/justeating)