

A photograph of a man in a grey coat standing in a market stall, looking at various fresh vegetables like carrots, cabbages, and bell peppers. The stall is filled with colorful produce arranged on wooden shelves.

¿ALIMENTÁNDOSE JUSTAMENTE?

Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa

Lecturas para la reflexión y la acción

Programas que Colaboraron

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)

“Dedicado a todos aquellos que hoy tienen hambre de alimentos y de justicia, y a la memoria de la Dra. Sandra King, una trabajadora incansable por los pobres y los hambrientos, quien participó en la creación del currículo “Alimentándose Justamente” (Just Eating)”.

“En memoria de mi madre, Perle Halteman, quien me enseñó a cocinar, a sembrar y a sentir indignación cuando los niños sufren de hambre”.

—Jennifer Halteman Schrock

“Con la esperanza de que logremos seguir la voz del profeta Jeremías cuando dijo: “Construyan casas y habítenlas; planten huertos y coman de sus frutos... busquen la paz de la ciudad donde los he desterrado y pídanle al Señor por ella, porque en su paz, encontrarán también la de ustedes”...

(29:5-7)”

—Neddy H. Astudillo

CONCEJO ASESOR

Sr. Martin Anderson, Primera Iglesia Congregacional de Chicago.

Rvda. Neddy Astudillo, Eco-Teóloga Latinoamericana, Iglesia Presbiteriana (EE.UU.).

Sra. Ann Briggs, Coordinadora del Programa de Enfermeras de Parroquia. Jubilada.

Rvda. Clare Butterfield, Directora de “La Fe en su Lugar”, Centro de Tecnología para la Comunidad (“Faith in Place”, Center for Neighborhood Technology).

Rvda. Magdalena García, Iglesia Presbiteriana Ravenswood.

Dra. Barbara Giloth, Directora del Programa de Desarrollo de la Defensoría del Cuidado de la Salud (Advocate Health Care).

Sr. Tom Hampson, Coordinador del Programa de Desarrollo Congregacional del Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service, CWS).

Dra. Sondra King, Profesora Asociada de Ciencias de la Nutrición y del Consumidor de la Universidad del Norte de Illinois. Jubilada.

Rvda. Marilyn Pagan Banks, Directora Ejecutiva de “Una Cosecha Justa” (“A Just Harvest”), Chicago.

Sra. Yolanda Peña, Educadora del Programa de Nutrición para Familias Latinas.

Rvdo. Dr. James Rodhair, antiguo Moderador del Equipo de Misión Contra el Hambre del Presbiterio de Chicago (PCUSA).

PERSONAL DE TRABAJO

Sr. Tom Hampson, Coordinador del Programa de Desarrollo Congregacional del Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service, CWS).

Sr. Andrew Kang Barlett, Asociado para Asuntos Domésticos del Programa Presbiteriano contra el Hambre de la Iglesia Presbiteriana de Estados Unidos (Presbyterian Church USA)

Rvda. Kirsten Peachey, Directora del Programa de Asociaciones Congregacionales para el Cuidado de la Salud de la Defensoría del Cuidado de la Salud (Advocate Health Care’s Congregational Health Partnerships).

Sra. Janet Young, Directora Regional del Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service, CWS) para el Norte de Illinois.

IGLESIAS PILOTO

Primera Iglesia Congregacional de Chicago, IL

Iglesia Presbiteriana de Ravenswood de Chicago, IL

ESCRITORES

Jennifer Halteman Schrock, con una Maestría en Divinidad, es una escritora independiente y miembro activo de la Iglesia Menonita de los EE.UU. Ella también trabaja para la Universidad Goshen (Goshen College) en el Centro de Aprendizaje Ambiental “Merry Lea”, un centro ambiental con un programa creciente de agro-ecología, con énfasis en estilos de vida sustentable. Jennifer vive en Goshen, Indiana, con su esposo y sus dos hijos.

Rev. Neddy Astudillo PC(USA) ha creado *Alimentándose Justamente: Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa* como una traducción y adaptación del currículo *Just Eating? Practicing Our Faith at the Table*. Mientras gran parte del material es el mismo, Neddy cambió el sabor del currículo, incluyó nuevas sesiones y añadió perspectivas significativas y recursos que hablan directamente a la vida y experiencias de los Latinos en los EE.UU. Neddy trabaja como pastora de una congregación Latina al sur de Wisconsin, es profesora de Eco-Teología y Sociología Ambiental y miembro del grupo fundador del Centro de Aprendizaje de la granja “Orgánicos Angelicales” (“Angelic Organics”). Neddy vive en Illinois con su esposo y sus tres hijos.

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

Iglesia Presbiteriana de EE.UU (Presbyterian Church USA)
Fotógrafo: David Young
Portada

¿Alimentándose Justamente?

Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa



Comenzó como una aventura en conjunto del Programa de Asociaciones Congregacionales para el Cuidado de la Salud de la Defensoría del Cuidado de la Salud (Advocate Health Care's Congregational Health Partnerships) y la Oficina Regional del Norte de Illinois del Servicio Mundial de Iglesias (Northern Illinois Region of Church World Service, CWS). Varias conversaciones informales sobre el comer se convirtieron en una reunión regular para explorar cómo podríamos ser capaces de patrocinar un proyecto que uniera el interés de la Defensoría del Cuidado de la Salud (Advocate Health Care) sobre la alimentación y la larga historia de CWS trabajando con temas de hambre y justicia.

Una beca de Practicando Nuestra Fe (Practicing Our Faith) del Programa de Valparaíso de Becas para Proyectos Prácticos proveyó el marco perfecto para nuestro proyecto. Las prácticas de fe son las cosas que hacemos para incorporar nuestros compromisos de fe en las partes más básicas de nuestras vidas, como por ejemplo: Honrar el cuerpo, proveer hospitalidad y guardar el día sábado. La Beca para Proyectos Prácticos de Valparaíso provee fondos a individuos o grupos que ayudan a comunidades específicas a nutrir una manera de vida dada por las prácticas Cristianas. (Para más información visite www.practicingourfaith.org). Con una beca de Valparaíso contratamos a una persona para que escribiera el currículo, Jennifer Halterman Schrock, quien creó un programa de estudio de siete semanas alrededor de varios temas que consideramos importantes.

Seis iglesias pusieron a prueba el borrador del currículo y nos proveyeron reflexiones vitales sobre cómo les había ido. Sus experiencias y respuestas fueron incorporadas en las extensas revisiones que fueron financiadas por becas de la Comisión Presbiteriana de Chicago para Combatir el Hambre (Chicago Presbyterian Hunger Commission) y el Proyecto Presbiteriano para Combatir el Hambre (Presbyterian Hunger Project). Una beca del Fondo Génesis de la Iglesia Unida de Cristo (United Church of Christ Genesis Fund) proveyó asistencia para el diseño y el formato del material en preparación para ser impreso.

El desarrollo de este programa ha sido una colaboración maravillosa de muchas personas y organizaciones. Un reconocimiento especial va para Jennifer Halterman Schrock, la escritora del currículo, quien pudo trabajar con gracia con tantos "cocineros" e incorporar todas nuestras ideas y pasiones de una manera tan hermosa.

Programas que Colaboraron en la Producción de este Currículo



Advocate Health Care

Advocate Health Care (Defensoría del Cuidado de la Salud) 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 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 (Office for Mission and Spiritual Care) y el Programa de Asociaciones Congregacionales para el Cuidado de la Salud (Advocate Health Care's Congregational Health Partnerships, CHP). El Programa de Asociaciones Congregacionales para el Cuidado de la Salud trabaja con comunidades de fe para desarrollar y apoyar a ministerios de sanación de la congregación y la comunidad.



CHURCH WORLD SERVICE

Church World Service (El Servicio Mundial de Iglesias) fue fundado en 1946 y es un ministerio cooperativo de 36 denominaciones protestantes, ortodoxas y anglicanas de los Estados Unidos que provee servicios para la auto-ayuda y desarrollo sustentable, asistencia en casos de desastre y a refugiados alrededor del mundo. CWS trabaja en asociación con organizaciones indígenas en más de 80 países alrededor del mundo para ayudar a solventar las necesidades humanas y promover el auto-desarrollo para todos aquellos que lo necesitan.

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.



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 de producción y distribución de alimentos que sean socialmente justos y que sostengan la integridad de la creación de Dios.

Índice de Contenido

Introducción y Visión General del Currículo	1-2
Unidad 1: Compartiendo los Alimentos como un Acto Sacramental.....	3-9
Reconociendo a Dios con Nosotros	
Dando Gracias	
Tratando Nuestras Heridas	
Buscando la Unidad	
Viviendo en la Esperanza	
Unidad 2: Nutriendo el Cuerpo	10-16
Bendiciendo Nuestros Cuerpos	
Nutriendo Nuestros Cuerpos	
Involucrando los Poderes	
Poniendo Límites	
Honrando el Cuerpo de Cristo	
Unidad 3: El Hambre	17-24
Escuchando los Lamentos de los Hambrientos	
Sembrando Semillas de Mostaza	
Abogando por los Hambrientos	
Llamado Pastoral	
Negándose al Conformismo	
Unidad 4: Comida, Fe y Medio Ambiente	25-32
La Esperanza	
La Humildad	
El Alimento Como Regalo de Dios	
Amando al Prójimo	
Intercesión	
Unidad 5: Creando Comunidad a través de la Comida	33-40
Preparando los Alimentos	
El Festín	
Recibiendo Hospitalidad	
Ofreciendo Hospitalidad	
Haciendo la Paz alrededor de la Mesa	
Unidad 6: Discerniendo el Llamado de Dios	41-47
El Ayuno	
La Confesión	
El Examen Personal, Meditando Sobre Nuestro Día	
Apoyándose el Uno al Otro para Lograr el Cambio	
Discerniendo el Espíritu de una Iglesia	
Recursos (por Unidad)	48-68
1-1 Lectio Divina	
1-2 La Comida y su Tiempo	
1-3 Oración y Bendición	
2-1 Prueba de Nutrición	
2-2 Escogiendo las Grasas Correctas	
2-3 Comiendo Granos Enteros (Integrales)	
2-4 Comiendo más Frutas y Verduras	
2-5 Las Virtudes de las Frutas y Verduras	
2-6 Escogiendo Fuentes Más Saludables de Proteína	
2-7 ¿Cómo leer las etiquetas y medir las porciones?	
3-1 Los EE.UU: Donde Cada Comida es una Experiencia Internacional	
3-2 Prueba del Hambre	
3-3 Respuestas de la Prueba del Hambre	
3-4 ¿Cómo Escribir una Carta a un Político?	
3-5 Comiendo en Temporada	
4-1 Productos Orgánicos y Productos Cultivados Localmente: Sumando el Costo	
4-2 La Carne de Pastoreo	
4-3 El Agua Embotellada	
6-1 Algunas Ideas para Tomar Acción en Grupo	
Recursos Adicionales	69-72
Bibliografía, Videos y Recursos en Internet	
Citas Bibliográficas	

Introducción

Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa

El comer puede ser una actividad rutinaria hecha con poco pensamiento o reflexión, pero también puede ser una oportunidad para vivir nuestra fe y practicar la justicia de manera diferente. Al comer, al igual que al hacer muchas otras actividades del día a día, estamos profesando quiénes somos y cuál es nuestra fe. Este currículo es una invitación a reflexionar sobre estos temas.

¿Qué significa practicar nuestra fe en la mesa? El currículo *Alimentándose Justamente* le ayudará a entender mejor cómo ayudar a comprender la relación que existe entre nuestra herencia Cristiana y la comida. Haciendo referencia a la historia de Jesús y los rituales de la fe Cristiana, este currículo examina cuatro aspectos de nuestras vidas en relación a los alimentos:

- La salud de nuestros cuerpos
- El acceso a los alimentos
- La salud de la Tierra, la cual es influenciada por nuestras opciones alimenticias, y
- Las maneras en que usamos la comida para ofrecer hospitalidad y enriquecer las relaciones humanas.

Usted será desafiado a pensar sobre cada una de estas áreas, para ver cómo se relacionan unas con otras y considerar qué cambios alimenticios su fe puede estar pidiéndole hacer. Junto con otros creyentes y miembros de su iglesia, usted reflexionará en los pasajes seleccionados de las Sagradas Escrituras, orará, dialogará y celebrará la Eucaristía. El currículo también le invitará a probar disciplinas espirituales que tal vez sean nuevas para usted, tales como el ayuno, usar la preparación de los alimentos como un tiempo de oración, participar en la defensa de los alimentos, o cambiar elementos de su dieta.

La mayoría de nosotros pasamos mucho tiempo pensando en qué comer, preparándonos para comer y comiendo, y estos hábitos reflejan nuestros valores y le dan forma a nuestras vidas. *Alimentándose Justamente, Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa*, es un acercamiento que intenta aplicar nuestra fe cristiana de una manera integral y saludable. Que Dios lo bendiga mientras explora *Alimentándose Justamente* y que su vida sea enriquecida en el camino.

Visión General del Currículo

Este currículo busca dar forma a un nuevo estilo de vida que nos haga conscientes de cómo los alimentos nos conectan con Dios y con toda la creación. Los alimentos son una necesidad básica, pero también son la materia a través de la cual encontramos la reconciliación, la curación, la transformación, la comodidad y la justicia. Al usar la práctica cristiana de la Eucaristía como punto de partida para este currículo, exploraremos lo que significa el alimentarnos bien en relación con nuestros propios cuerpos, la comunidad y la Tierra.

Objetivos de este Currículo

- Generar diálogo sobre nuestros hábitos diarios de alimentación, la fe Cristiana y las necesidades de un mundo más amplio.
- Explorar las prácticas de fe, las cuales motivan a una alimentación saludable.
- Apoyarse mutuamente a tomar acciones personales y colectivas que vayan más allá de este currículo de siete semanas.

Formato

El currículo “Alimentándose Justamente” incluye cuatro componentes:

Una serie de siete reuniones en grupo. El tiempo en grupo incluirá: Diálogos, ejercicios para la reflexión, compartir nuevas ideas y apoyo mutuo. Los grupos que se reúnan durante la hora de Educación Cristiana se reunirán semanalmente, pero para otros grupos será mejor reunirse cada dos semanas o mensualmente. Cada grupo puede decidir el horario que mejor le convenga. Para los grupos que así lo quieran o puedan hacerlo durante este

curso, la Guía del Líder provee sugerencias para organizar comidas y comer juntos.

Lecturas para la reflexión y la acción organizadas en seis unidades, cada una con una introducción y cinco lecturas relacionadas con cada unidad. Las lecturas diarias incluyen:

- Una práctica de fe nombrada en el título, al principio de cada página
- Una lectura bíblica sugerida para reflexionar sobre la práctica de fe
- Una reflexión corta sobre la lectura bíblica del día
- Una lectura contemporánea titulada “De Nuestra Propia Época”
- Una sugerencia para la acción o reflexión llamada *Pasos de la Fe en Acción*. También se incluyen sugerencias llamadas *Consejos para una Alimentación Saludable* que tienen que ver con hábitos alimenticios personales.

Recursos adicionales. Al final de cada unidad se encuentra una lista de Consejos para una Alimentación Saludable y más opciones para Pasos de la Fe en Acción. Al final del currículo también se encuentra la bibliografía y hojas de trabajo tituladas “Recursos”, las cuales proveen de dirección a aquellos que deseen trabajar con más profundidad en un área del currículo en específico.

Una invitación al cambio. Durante la séptima sesión, se les invitará a comprometerse a hacer por lo menos un cambio en sus hábitos relacionados a la alimentación, por ejemplo, una persona tal vez se comprometa a comprar regularmente café de Comercio Justo (Fair Trade Coffee); otra persona tal vez decida trabajar o ayudar en una despensa comunitaria de alimentos; otra tal vez decida no comer carne dos veces por semana. El grupo también dialogará sobre cómo apoyarse mutuamente para hacer estos cambios y considerar si sienten el deseo de hacer algún proyecto o actividad como grupo.

El Rol de Cada Participante

- Asistir a la mayor cantidad posible de sesiones de grupo y participar en los diálogos
- Leer el material ofrecido para la reflexión diaria en la Guía del Participante.
- Tratar de hacer por lo menos un ejercicio de Pasos de la Fe en Acción y uno de los Consejos para una Alimentación Saludable cada semana.
- Ayudar a su grupo a tomar una decisión sobre futuras direcciones a seguir durante la Sesión

Compartiendo los Alimentos como un Acto Sacramental

Partiendo Juntos el Pan como una Guía para Comer Bien

Antes de ser crucificado, Jesús estableció una forma de comer en comunidad, de la cual participan, aún hoy en día, todos los cristianos del mundo. En la mayoría de las iglesias este ritual está representado al compartir el pan y el vino o el jugo de uva, y es considerado un sacramento. Algunas iglesias llaman a este ritual “Eucaristía”, una palabra griega que significa “dar gracias”. Otros lo llaman “la Cena del Señor”, el cual enfatiza su conmemoración de la última cena de Jesús con sus discípulos, la noche que fue traicionado, y el sacrificio que hizo en nuestro nombre. Otros creyentes también lo llaman “Sagrada Comunión”, un término que se centra en la conexión que se da entre Dios y los seres humanos. A este ritual se le hace referencia muchas veces en el Nuevo Testamento cuando se dice “Partir el Pan”. Independientemente de cómo lo llamemos, este ritual de compartir conlleva más significado de lo que fácilmente podemos comprender.

¿Qué significa partir juntos el pan? Para contestar a esta pregunta será útil conocer un poco de la historia del Nuevo Testamento. Hoy en día, la mayoría de las iglesias celebran la Eucaristía en un servicio de adoración, como una práctica desconectada de nuestra vida cotidiana, pero esto no fue siempre así. Para los primeros cristianos, el partir juntos el pan no era un rito ordenado, divorciado del comer y beber normal de cada día. En aquel entonces, la Sagrada Comunión era parte de una comida completa que nutría el cuerpo así como el espíritu. En sus comienzos, la vida cristiana giraba en torno a las comidas compartidas así como a los servicios de adoración compartidos. Veremos indicaciones de estas comidas sacramentales en Hechos 2: 46, en donde la Iglesia es descrita como una comunidad jubilosa que parte junta el pan. En Hechos 6:1-6 aprendemos sobre los dilemas que los primeros cristianos enfrentaron al compartir la comida, como la necesidad de un nuevo tipo de liderazgo. En esta unidad también leeremos I Corintios 11: 17-33, acerca de una comida compartida “Potluck” que termina terriblemente mal.

También escuchamos ecos de este ritual en la manera en que los escritores de los Evangelios nos cuentan sus historias. Ellos no nos cuentan una sola historia de comunión sino que nos cuentan un montón de ellas. Después de la Última Cena del Señor, décadas de historias empezaron a darle forma a la Iglesia y los escritores de estas historias enfatizaron las comidas. Especialmente en el Evangelio de Lucas, en donde Jesús siempre está comiendo, regresando de una comida o yendo a una comida. El pan y el vino son una abreviación de las muchas comidas que Jesús compartió con sus seguidores, comidas con los fariseos, comidas con los recaudadores de impuestos, cuando alimentó a cinco mil personas, las bodas de Caná y el desayuno de resurrección en la orilla del lago de Galilea. Jesús nos enseñó a cómo comer y beber, a cómo compartir las necesidades fundamentales de la vida, lecciones que podemos poner en práctica cuando partimos juntos el pan.

Tal vez, el compartir una comida parezca una cosa pequeña en un mundo sacudido por el odio, la desesperación y la violencia, pero tal vez no. Si creemos en el poder de los sagrados sacramentos para cambiar vidas, la pregunta clave que necesitamos hacernos a nosotros mismos en la mesa de la Comunión es la siguiente: ¿Estamos dispuestos a ser transformados al recibir este regalo?

La tradición cristiana afirma que cuando el Cuerpo de Cristo se reúne para compartir la comida y la bebida, Dios está ahí y se está moviendo para transformarnos. Que esta afirmación sea cierta en sus vidas mientras se preparan para captar el misterio del pan y del vino.

Partiendo Juntos el Pan: Reconociendo a Dios con Nosotros

Un sacramento hace que la presencia de Dios sea visible de una manera que los seres humanos puedan comprender. Cuando compartimos la comida con otros, Dios está ahí.



Lucas 24:13-35

En el texto de hoy, los dos viajeros no solo están caminando de Jerusalén a Emaús, sino que también están en una larga caminata desde la desesperación de la crucifixión de Jesús a la esperanza de su resurrección. El momento de cambio

en su historia se da cuando Cleopás y su compañero no identificado, invitan a un desconocido a compartir su cena. Este hombre toma el pan, lo bendice, lo parte y lo distribuye. Solo entonces, cuando comparten el pan, lo reconocen como al Cristo resucitado.

Jesús no solo fue recordado en esta comida: Él se hizo presente nuevamente. Dios irrumpió en la casa de Cleopás de una manera misteriosa, más allá de cualquier explicación racional. Lo que sea que sucedió, fue suficiente para hacer que dos personas cansadas, regresaran al camino para andar siete millas en la oscuridad. *Mysterion* o misterio, es la palabra griega que describe una experiencia como ésta. Sacramento es la palabra en latín que los cristianos posteriormente utilizaron para sustituirla. Un sacramento hace que la presencia de Dios sea tangible de una manera que los seres humanos puedan comprender.

La historia de Cleopás describe un encuentro personal, pero es más que eso. También es la historia de la Iglesia primitiva, la cual conoció a Cristo primeramente en dos maneras: A través de la interpretación de la Escritura y a través de la partición del pan.

Estos encuentros con el Cristo resucitado presente en las comidas comunales transformaron a un grupo de galileos desalentados en un movimiento mundial. Todavía hoy la Eucaristía tiene este poder transformador.



De Nuestra Propia Época

“Cuando estudiaba Sociología, tuve la oportunidad de hacer una pasantía en una comunidad pesquera al Este de mi país para investigar sobre la matanza de delfines a la que algunos pescadores se estaban dedicando para usarlos como carnada. Sabía que estos hombres amaban el mar, pero por razones económicas estaban adaptando técnicas que iban en contra de sus propios valores. Yo estaba allí para averiguar qué tan mala estaba la situación y el por qué de la misma. Dios, a través de sueños había puesto en mi corazón dedicar parte de mi vida al cuidado de su creación, pero al mudarme a este nuevo lugar me encontré con la realidad de que no conocía absolutamente a nadie. El día que llegué, temerosa, me encerré en mi cuarto sin ventanas y me puse a orar. Si no fuera por la convicción de que ya había sentido en mi corazón, diría que estaba equivocada. Al rato, alguien tocó mi puerta, era una familia que vivía al frente, me invitaban a comer algo, querían darme la bienvenida. Bendita fue mi sorpresa, cuando llenaron la mesa de frutas, pan caliente, sopa de pollo, arroz, ¡y batido de fruta fresca! Fue tan providencial tal abundancia, que hasta el día de hoy me conmueve. Dios sanaba mi soledad, afirmaba mi llegada, me entregaba una nueva familia y me llenaba con los manjares de esa tierra. Dos semanas después, ¡me invitaron a vivir con ellos!”

—*Recuerdos de Río Caribe, Venezuela. Memorias Personales, Rvda. Neddy Astudillo, PC(USA)*



Pasos de la Fe en Acción

Esta semana, cuando prepare la mesa para comer, coloque un puesto adicional para recordarse a sí mismo de la presencia de Cristo. Manténgase abierto a la posibilidad de recibir a un invitado inesperado que pueda llegar y llenar el puesto. Trate a su invitado como si fuera Jesucristo, escúchelo como si hubiera venido a traerle un mensaje especial.

Partiendo Juntos el Pan: Dando Gracias

Cultivar el hábito de la gratitud es esencial para comer bien.



Hechos 2:43-47

Uno solo tiene que comer con un niño promedio de cinco años de edad para acordarse de que el estar agradecido no es un estado de ánimo ordinario del ser humano. Cada plato es visto con ojos de sospecha: ¿Hay alguna cebolla en la comida? ¿Qué es eso verde? ¿Por qué no hay ningún postre? Los adultos tienen maneras más sofisticadas de expresar insatisfacción con la vida. Una de las funciones de partir juntos el pan, es entrenar a nuestros espíritus a ser agradecidos. Aunque algunos cristianos persisten en celebrar la Eucaristía como si fuera un funeral, la mera palabra indica que la alegría es fundamental en este intercambio que se hace en torno a la mesa. La palabra “Eucaristía” se compone de dos raíces griegas: “Eu” que significa “bueno o bien” y “charis” que significa “regalo o gracia”. Estas raíces también se encuentran en la plegaria tradicional que Jesús y sus discípulos repitieron en la Pascua y en otras comidas:

Bendito seas Tú, Oh Señor nuestro Dios, Rey del Universo, que trae el pan de la tierra.

Bendito seas Tú, Oh Señor nuestro Dios, Rey del Universo, que crea el fruto de la vid.

Esta expresión de agradecimiento es la base de la Eucaristía cristiana y está vivamente retratada en la lectura de hoy de la Escritura.



De Nuestra Propia Época

“En una cesta vieja de mi cocina, se encuentran tres bolsas de plástico. Una está llena de harina fresca de maíz molido; otra está llena de cacahuetes que todavía muestran la evidencia de la tierra en la que fueron cultivados; y, la tercera bolsa está llena de arroz. Yo recibí estos regalos de parte de mis alumnos, quienes los trajeron en trenes abarrotados desde sus lugares de origen. Toda la semana mis alumnos estudian inglés en la Universidad XinXiang, en el centro de China, pero cuando sus padres los llaman para regresar a casa, lo hacen sin preguntar. Ellos saben que son necesitados, no simplemente queridos. El mes pasado, varios muchachos jóvenes se unieron para ayudar a un estudiante cuya madre es viuda.

Ellos viajaron en autobús, parados, durmieron tres en un catre y pasaron el fin de semana encorvados, cosechando arroz del barro.

Solo recién estoy empezando a entender el agradecimiento y la apreciación por los alimentos que son tan necesarios para la vida, y por los duros esfuerzos que se necesitan para extraerlos de la tierra. ¡Qué fácil es olvidar! La lección de inglés de esta semana fue acerca de las bodas en el Occidente. Los estudiantes escucharon con gran atención cuando yo les contaba acerca del anillo de compromiso, el pastel, los vestidos. Decidimos celebrar una boda falsa en la clase, y todos los estudiantes estaban algo tímidos, avergonzados y emocionados. Luego, hice lo impensable: Cuando la boda terminó, los invite a lanzar pequeños puñados de arroz a la “feliz pareja”. Los muchachos fueron amables, infinitamente corteses conmigo. No pararon de sonreír e hicieron lo que les dije, pero el toque de ironía en sus sonrisas no me pasó desapercibido”.

—Ruth Leonard enseña inglés en XinXiang, China con el Intercambio Educativo de China.



Pasos de la Fe en Acción

Para muchos de nosotros, dar gracias al momento de comer es algo incómodo, trillado o incluso molesto. Esto no es porque dar gracias por los alimentos sea una idea tonta. Más probablemente esto se debe a que nunca hemos dedicado suficiente atención a hacer de este ritual todo lo que puede ser. Piense en cómo darle sentido y agradecimiento a la comida que hay en su mesa. Escriba una plegaria, atrevase a dar gracias en un ambiente que no se preste a la oración; pruebe un nuevo ritual familiar.

Partiendo Juntos el Pan: Lidiando con Nuestras Heridas

La Eucaristía nos pone cara a cara con el sufrimiento, la muerte y las piezas rotas de nuestra propia existencia. Cuando partimos juntos el pan, reconocemos el poder de Dios para transformar aún estas cosas.



Marcos 14:17-26

La Última Cena o la primera Cena del Señor no fue de ninguna manera una comida perfecta. No tuvo nada que ver con la tranquila y ordenada pintura de la Última Cena que Leonardo Da Vinci nos dio 1.400 años después. Muy

probablemente, el verdadero evento se pareció más a una fallida cena navideña con familiares políticos disfuncionales que a la celebración de la unidad que buscamos cuando repetimos este evento.

Durante la Cena, Jesús anuncia que uno de sus discípulos lo va a traicionar. Esta noticia causa susurros, sospecha y ansiedad. Algo está terriblemente mal. Y si eso no fuera suficiente para arruinar una ocasión festiva, Jesús sigue con una terrible infracción a la liturgia. (Era la Pascua, la noche cuando las familias judías comían cordero y pan sin levadura, y contaban de nuevo la historia del Éxodo. En esta comida sagrada, los judíos daban gracias al Dios que había tenido una confrontación espectacular con el poder del Imperio Egipcio y ganado. Juntos recordaban las plagas que invadieron a Egipto y la separación del Mar Rojo; se reclinaban en sus asientos como gente rica, recordándose a sí mismos que ya no eran esclavos). Jesús oficia este ritual, pero en vez de pasar el pan sin levadura y contar de nuevo la historia de la victoria de Dios con un derroche de viento y llamas sobre los egipcios, Él predice sufrimiento, Él parte el pan y dice: “Mi cuerpo, partido por ustedes”.

Este cambio de perspectiva, de un Dios que se rodeaba de ángeles armados, a un Dios que conoce el sufrimiento de adentro hacia fuera, está en el corazón de la fe cristiana. Cuando partimos juntos el pan, reconocemos la voluntad de Dios de estar con nosotros en nuestros quebrantamientos. Recordamos que aunque no podemos trivializar el poder del mal, la bondad de Dios entra en el quebrantamiento y lo transforma.



De Nuestra Propia Época

En su libro “Honrando el Cuerpo: Meditaciones sobre una Práctica Cristiana” (“Honoring the Body: Meditations on a Christian Practice”), Stephanie Paulsell habla sobre su amiga, Diana, una estudiante del seminario que sufre de parálisis cerebral. A

pesar de que ella tenía muchos dones para el ministerio, Diana estaba obsesionada por el miedo de que su caminar inestable pudiera hacer que botara la copa que ella sirviera durante la Eucaristía.

“Un domingo de primavera, Diana sirvió la copa de nuevo y caminó de persona a persona, las cuales se arrodillaban frente a la barandilla que estaba frente al altar, y les ofrecía que beban: “La Sangre de Cristo, la copa de la salvación”, ella les decía a cada uno. Y cuando ella levantaba la copa hacia los labios de cada persona, asegurándose de no caer, Diana comenzó a ver el reflejo de su propio cuerpo en la brillante copa plateada y pensó: “Este es mi cuerpo roto, sirviendo a esta Iglesia. Este es mi cuerpo, enseñándole a la gente qué hacemos en la iglesia con lo que está roto. En esta copa, hay vida nueva y aquí está mi cuerpo, expresando esa verdad de lo que esta nueva vida significa”.

—Tomado del libro de Stephanie Paulsell titulado: “Honrando el Cuerpo: Meditaciones sobre una Práctica Cristiana” (*Honoring the Body: Meditations on a Christian Practice, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2002, pg. 110-111. Publicado con permiso de John Wiley & Sons, Inc. (Traducido y adaptado para este material)*)



Pasos de la Fe en Acción

¿Ve alguna falla en nuestro sistema de producción y distribución de alimentos?
¿En la manera en que los recursos son compartidos en el mundo en general?
¿En la actitud que su familia tiene hacia

los alimentos? ¿En su relación con su cuerpo? Describa lo que ve en un diario personal y/o compártalo con algún amigo. Si nada le viene a la mente, camine por algún lugar público de su comunidad. Pídale a Dios que le muestre qué necesita enmienda en su comunidad.

Partiendo Juntos el Pan: Buscando la Unidad

Dios desea la unidad para un mundo fracturado por la riqueza y la pobreza, por las razas y las clases. Compartir una comida entre líneas divisorias, es una manera en la que los cristianos expresan este sueño.



I Corintios 11: 17-33

En el tiempo en que el apóstol Pablo escribió I Corintios, una variedad de grupos comían juntos: Clubes, asociaciones cívicas, gremios comerciales, sociedades funerarias y los devotos de varios dioses. Lo que hacía únicas a las comidas cristianas era el grupo de personas incluido en ellas. Dos mil años después del mundo social descrito por San Pablo, extrañamos el drama detrás de textos como este de I Corintios 11. Debido a que en esos tiempos, la Eucaristía era una comida completa y no un bocado de pan simbólico con un sorbo de vino como ritual, esto forzó a los primeros cristianos a lidiar con la realidad de la riqueza y la pobreza, las razas y las clases sociales. Normalmente los judíos no comían con los Gentiles y los pobres no podían costear la membresía a muchos de los clubes y otras sociedades en las que se comía juntos. El compañerismo de la mesa cristiana era una aventura en un territorio desconocido.

Por ejemplo: ¿Cómo le sirve al mismo tiempo comida a un grupo grande de gente, cuando su casa está diseñada para acomodar en la mesa solo a una docena de invitados? ¿Les sirve a los invitados de élite en la mesa mientras los otros invitados esperan sentados o de pie en otra habitación? ¿Cuándo sirve la cena? ¿Dos o tres horas antes, cuando sus huéspedes de élite terminan su día de trabajo, o dos o tres horas después, cuando se desocupan los que son esclavos? ¿Qué haría si la gente rica se come todo el estofado de carne antes de que lleguen los pobres (quienes traen solo un puñado de granos para compartir)? Estas son algunas de las preguntas que los académicos creen que el texto de I Corintios resalta. Pablo dice que ignorar estos problemas no es la Cena del Señor, y viola la mismísima razón por la cual Cristo murió.



De Nuestra Propia Época

La Iglesia Luterana “Cristo Rey” está en el corazón de un distrito latino de El Paso, Texas, a solo diez minutos de Ciudad Juárez, México. Su ministerio, al igual que la vida cotidiana de sus miembros, incluye a personas de ambos lados de la frontera. Como parte de un ministerio fronterizo de concientización y solidaridad, Cristo Rey organiza encuentros en la malla de contención que separa a los dos países; allí se unen, miembros de Cristo Rey, familias separadas por las deportaciones, trabajadores de misión y visitantes de otras iglesias del país. Durante estos encuentros, la gente comparte sus historias, sus luchas y sus alegrías, y al terminar, forman un círculo tomados de la mano que cruza a través de la malla, pero como no se puede pasar ningún objeto de un lado para el otro, cuando llega el momento de la comida o de tomar la Comunión, en cada lugar existen personas que se encargan de partir el pan. Para asegurarse de que sea el mismo pan, el mismo vino y la misma comida, alguien que sí puede cruzar, lleva los platillos de un lado para el otro, para que así todos, a la misma vez, puedan compartir el mismo alimento. Uno de los participantes estadounidenses durante una de sus visitas dijo: “Todos cruzamos fronteras porque Jesús también las cruzó”. Para más información pueden ir a www.cristorey.webs.com.



Pasos de la Fe en Acción

Invite a alguien a comer a su casa o a otro lugar apropiado para usted. Elija a una persona de raza o clase social distinta a la suya, o a alguien con la que sería improbable conectarse si no fuera porque comparten la misma fe. Note qué problemas surgen para usted mientras intenta crear un puente entre líneas divisorias. ¿Cómo le fue? ¿Tuvo éxito? Comparta sus experiencias con el grupo.

Partiendo Juntos el Pan: Viviendo con Esperanza

Cuando partimos juntos el pan, afirmamos que Dios estará con nosotros en el futuro así como en el presente.



Isaías 25: 6-10

Cada una de las historias de la Última Cena en el Nuevo Testamento está llena de la esperanza de un futuro prometedor. En Mateo 26:29, Jesús dice: “De ahora en adelante, no beberé del fruto de la

vid hasta que el Reino de Dios venga”. Él se refiere a una tradición judía que describe a Dios como el anfitrión de un gran festín. La descripción más vívida de esta creencia se encuentra en el texto de hoy de Isaías, donde el profeta tiene la visión de un banquete de comida deliciosa y de vinos bien añejos. Toda la gente del mundo está reunida en este festín y todas las lágrimas son enjugadas. Cuando partimos juntos el pan (incluso cuando nuestras circunstancias parecen graves) afirmamos esa esperanza.

La esperanza está enraizada en la memoria. El vino de la Eucaristía nos desafía a recordar las señales del Reino de Dios que hemos tenido el privilegio de ver y las promesas sin par para el futuro. Todos somos como el niño mencionado a continuación, anhelando ser parte del Reino de Dios. Como Silvie, recordamos la riqueza que hemos experimentado y esperamos algo que aún no ha llegado pero que será mucho mejor que cualquier recuerdo que tengamos.

De Nuestra Propia Época



“Mi hija de ocho años, Silvie, está cautivada por la Cena de Jesús, a la cual nuestra familia llama el Festín. No, ella no participa directamente con los adultos creyentes de nuestra congregación, pero está cautivada por este ritual comunitario y anhela intensamente

participar más plenamente como una expresión de su devoción a Jesús y de su camino. Varias experiencias han estimulado su apetito. La más significativa en su memoria es el drama mensual de la comunión del coco, el cual conocimos cuando nuestra familia estaba en las Filipinas. Allí, la congregación de la Iglesia Unida de Cristo de las Filipinas le dio la bienvenida a participar al lado de los adultos. Después de que la congregación recitó las propiedades

benéficas del coco para nutrir las vidas de la gente en la sociedad filipina, la liturgia llegó a su máxima expresión. Sosteniendo el coco en alto, la persona que presidía recitó: “El cuerpo de Cristo partido por nosotros”, y luego con un par de golpes fuertes dados con un machete (una proeza que exige considerable habilidad), lo abrió en dos. Luego de dejar que el jugo de coco fluyera en un tazón, el liturgista elevó el tazón y proclamó: “La sangre de Cristo que es derramada por nosotros”. La quietud de la congregación estaba llena de una admiración impresionante. Luego, la congregación reunida, niños y adultos juntos, se acercó y alegremente compartió la carne de coco sumergida en el jugo de coco”.

—Historia del libro de Gordon Zerbe titulado: “Los Niños y la Cena de Jesús: Algunas Reflexiones Anecdóticas y Teológicas”, en *Visión: Un Diario para la Iglesia y la Teología* (“Children and the Jesus Supper: Some Anecdotal and Theological Reflections”, in *Vision: A Journal for Church and Theology*), Primavera del 2001, vol. 2:1, p. 84.



Pasos de la Fe en Acción

En la última Cena, Jesús pidió a sus seguidores que lo recordaran. Mucho de lo que recordamos está preservado en forma de historias. Esta semana, durante una comida compartida, tome un momento para contar historias que le den esperanza. Invite a cada persona a contar alguna experiencia de una comunión favorita, una historia bíblica de su predilección o una experiencia personal.

Más Pasos de la Fe en Acción: Otras Opciones

1. Como si fuera un antídoto a los muchos anuncios que vemos día a día vendiéndonos comida rápida, invente un “comercial” para la Eucaristía y póngalo en algún lugar de su hogar, este será un símbolo que le recuerde lo que significa comer bien y agradecidamente. Si tiene niños, pueden hacer juntos un cáliz y una patena (plato pequeño en el que se pone el pan) de arcilla o encontrar un marco para poner una foto de la Última Cena del Señor.
2. ¿Cuándo le es más fácil ser agradecido? ¿Cuándo le resulta más difícil? ¿Qué condiciones (físicas o espirituales) restringen su capacidad para dar gracias? Si el vivir agradecido es su meta en la vida ¿Qué tendría que cambiar? Escriba en un diario las respuestas a estas preguntas y luego realice uno de los cambios que haya identificado.
3. ¿Hay alguien que usted conozca que no haya recibido la Comunión por algún tiempo, ya sea porque está enfermo, porque está lejos estudiando en la universidad o porque está alejado de su antigua congregación? Sea un pastor o abogue por esta persona. Si es posible, invítelo a que vaya a un servicio de Comunión con usted, o encuentre otra forma apropiada dentro de su denominación para compartir una comida sacramental.
4. ¿Sabe tocar un instrumento musical o le gusta cantar? Aprenda nuevos himnos de comunión o disfrute de aquellos que ya conoce.
5. Si su congregación comenzara a celebrar la Comunión en los hogares, en el contexto de una comida, ¿Qué problemas podrían surgir? ¿Cómo podría cambiar su congregación? Escriba la respuesta a esta pregunta o dialogue sobre ella con otro miembro de su grupo.

Consejos para una Alimentación Saludable:

Cambiar los hábitos requiere tiempo y atención. ¿Cómo encontrará tiempo para completar este currículo? Use el Recurso 1-2 que contiene una hoja de trabajo sobre “La Comida y el Tiempo”, la cual le ayudará a reflexionar sobre los cambios que podría hacer. Haga una lista de los cambios y concesiones que necesitará hacer en su agenda de actividades diaria para concentrarse en esta importante área de su vida.

Otra manera de crear santidad en una comida compartida es colocar una hogaza de pan casero y un racimo de uvas frescas en la mesa. Aprender a cocinar pan integral puede también ayudar a mejorar su dieta. Vea el Recurso 2-3 que habla acerca de los granos enteros y que le pide hornear una hogaza de pan integral esta semana. Note que puede sustituir con harina integral hasta 1/3 del total de la harina que se necesita en cualquier receta para preparar pan. Ore y reflexione mientras amasa.

¿Dónde come usted? Haga una lista de todos los sitios donde usted consume sus alimentos. ¿Qué sitio lo motiva a comer bien? ¿Qué sitio lo desalienta? Consumimos muchas de nuestras calorías extras cuando estamos solos, por ejemplo, frente a la computadora, la televisión o cuando estamos en el carro. Esta semana, tan frecuentemente como sea posible, haga de la hora de comer una experiencia social.

Haga un inventario de sus hábitos con las bebidas. Cuando usted bebe algo diferente al agua, al café negro o al té, usted añade calorías a su dieta. Las sodas son las más culpables. Una soda de 12 onzas no tiene ningún valor nutricional y contiene de 7 a 9 cucharaditas de azúcar. Una lata de soda al día añade 150 calorías extras ó 15 libras más por año, si se toma sin disminuir lo que come. Propóngase no tomar ninguna soda esta semana. Vea el Recurso 4-3 sobre el Agua Embotellada.

Nutriendo el Cuerpo

Para muchos de nosotros, los problemas alimentarios con los que luchamos más frecuentemente tienen que ver con las decisiones que hacemos a diario sobre qué alimentos encontramos, cuáles podemos comprar y consumir o en qué cantidad debemos consumirlos.

La obesidad es una realidad en nuestras comunidades y para otros también, el estar muy flacos; actuamos compulsivamente con la comida, marcados por nuestras condiciones de la infancia, infelices con nuestros cuerpos o simplemente abrumados por tantos cambios. La realidad de la primera generación de inmigrantes es adaptarnos a una nueva dieta o encontrarnos con tener una variedad de alimentos tan amplia que no sabemos qué hacer con ella.

En los mensajes de la cultura dominante vemos que el cuerpo se ha convertido en un gran negocio. Se gastan billones en cosméticos, desodorantes, jabones, vestidos de moda, joyas, equipos de gimnasio y otros accesorios para hacer cuerpos más atractivos según las normas. Mientras tanto, nuestro sistema médico de alta tecnología y de altos costos extiende las expectativas de vida y permite a los que pueden, que los médicos les arreglen el cuerpo cuando falla.

Los cristianos de épocas pasadas respondieron a la realidad de sus cuerpos de diferentes maneras. Algunos lucharon apasionadamente para evitar que el cristianismo se concentrara en un mundo de 'ideas' que no tomaba en cuenta la importancia del cuerpo; otros por el contrario, lucharon para reprimir sus deseos corporales por comida, abrigo y sexo; y otros, se esforzaron en rechazar las maneras en que la sociedad sobre-enfatizaba el cuerpo. ¿Qué puede enseñarnos el cristianismo acerca del cuerpo?

Primero que nada, el cristianismo afirma que en este mundo de nacer y morir, comer y bailar, el orden físico es bueno. La vida en un cuerpo no es solamente un prelude de una vida celestial después de la muerte sino que fue creada y bendecida por Dios.

Segundo, Dios dignificó los huesos y los tendones, los músculos y la grasa, al volverse humano en la persona de Cristo. Cada vez que participamos en la Eucaristía y usamos las palabras tradicionales de la institución, recordamos que

Cristo tuvo un cuerpo: "Este es mi cuerpo, que es partido por ustedes". La verdad es que no sabemos si el cuerpo en el que vivió Jesús era delgado o gordo, pero sabemos que sufrió de hambre y sed, sintió dolor y fatiga, y sudó y lloró. Según los Evangelios de Lucas y Juan, Cristo tuvo un cuerpo imperfecto y marcado (este es un detalle que mucha gente con discapacidades encuentra especialmente significativo).

En tercer lugar, el registro bíblico celebra el cuerpo en historias de curaciones profundas y la atención de Dios frente al hambre del pueblo. Dios escucha a los viajeros hambrientos en el desierto y provee maná para ellos. Dios multiplica las hogazas de panes y los peces para una multitud hambrienta de aproximadamente 5.000 personas. En el Nuevo Testamento, Jesús no es solo un maestro de ética, Él sana cuerpos que han convertido a sus dueños en marginados. Jesús toca a los intocables.

Cuarto, la Biblia incluye historias de pasión física. En el Cantar de los Cantares, una pareja anónima se deleita en el cuerpo del otro sin tener que revelar sus medidas o formas exactas a los lectores. ¿Qué tamaño de copa de sostén, dígame usted, hubiera usado una mujer cuyos senos eran comparados a cervatillos gemelos? ¿Qué tan grande fue el montón de trigo que le recordó al hombre el vientre de su amada? El Cantar de los Cantares elogia a los cuerpos, pero sin embargo, oculta más de lo que revela porque ninguna forma particular de un cuerpo es descrita como la ideal.

Si el cristianismo afirma la importancia de lo físico en todos estos aspectos, entonces, los asuntos del cuerpo son importantes. Es una tragedia el no poder disfrutar del movimiento libremente; el avergonzarnos de nuestro propio cuerpo; el probar el sabor de culpabilidad cuando comemos o el estar controlados por nuestra propia falta de autocontrol. Cada una de estas situaciones es digna de atención y de seria reflexión teológica. También es una cuestión de fe el aprender a cómo evitar excesos, ya que la epidemia de la obesidad está creciendo a nivel mundial y es uno de los problemas críticos de nuestro tiempo.

Bendiciendo Nuestros Cuerpos

Jesús tocó y bendijo los cuerpos de las personas, incluso los cuerpos que los otros encontraron indignos.



Mateo 8:1-4, 19:13-15

Estos dos textos nos dan una imagen breve y cariñosa de Jesús cuidando los cuerpos de otras personas. En ambos casos, Él no hizo caso a las voces de protesta y tomó el tiempo de tocar físicamente a alguien: En Mateo 8, Él tocó a un leproso; en Mateo 19, a un número de niños pequeños. El bendecir niños hubiera sido algo suficientemente agradable, si la fila no hubiera sido demasiado larga. Pero, uno se puede preguntar, ¿Qué tan limpio estaba el regazo de Jesús cuando terminó de recibirlos? ¡Imagínense todos esos cuerpos pequeños jugando en el polvo de Palestina antes de que existieran los pañales desechables y el agua corriente!

La lepra era otro problema. A pesar de que hoy en día es curable, en el primer siglo la lepra comenzaba primero con manchas rojas escamosas y lesiones en la piel e iba progresando hasta llegar a inflamaciones, deformaciones y daño de nervios. Algunas veces, los dedos o brazos tenían que ser amputados. Debido a que la enfermedad era contagiosa y las consecuencias severas, la lepra hizo que los que la padecían fueran marginados. Presumiblemente, Jesús pudo haber curado a ese hombre sin tocarlo (Él cura a distancia en otras historias), pero aquí, Jesús opta por hacer contacto físico con una persona cuyo cuerpo es considerado como repulsivo por otras personas. Sus brazos abiertos nos recuerdan la compasión de Dios por todo nuestro ser, sin importar cómo son nuestros cuerpos.

pulmones comenzaron a arder. Pero luego de cuatro vueltas, empecé a sentir que mi paso se alargaba mientras corríamos lado a lado. Empecé a sentir que corría más rápido. En el momento que empezamos a cerrar nuestra duodécima vuelta, yo jadeaba y gemía con fuerza suficiente para que todos en la pista escucharan, pero Kevin seguía diciendo: “Lo estás haciendo bien, vamos a terminar a lo grande, vamos a acelerar al final”. Y en un estallido de energía, lo hice. Corrí hasta la última mitad de la pista, Kevin me acompañó paso a paso y sentí en cada músculo el placer del esfuerzo, de empujar mi cuerpo más allá de sus límites. Fue un placer físico, el placer de sentir mi ser totalmente corpóreo, de sentir sangre y aliento moviéndose dentro de mí. El alivio de liberarme de viejos temores y de las inhibiciones drenadas de su poder, fue un placer espiritual, un sentimiento de libertad y posibilidad. Y también fue un placer sexual, el placer de sentir a alguien a quien amo impulsar mi fuerza, instándome a hacer coincidir el ritmo de su cuerpo con el mío. Este es uno de los regalos duraderos que mi esposo me ha dado, el haberme re-introducido a la alegría del ejercicio corporal. Al él honrar mi cuerpo y mi fuerza, me ayudó a mí a comenzar a hacer lo mismo”.

—Tomado del Libro de Stephanie Paulsell, titulado: “Honrando el Cuerpo: Meditaciones sobre una Práctica Cristiana” (“Honoring the Body: Meditations on a Christian Practice”), Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2002, pg. 115-116. Publicado con permiso de John Wiley & Sons, Inc. (Traducido y adaptado para este material)



De Nuestra Propia Época

En el libro Honrando el Cuerpo: Meditaciones sobre una Práctica Cristiana (Honoring the Body: Meditations on a Christian Practice) de Stephanie Paulsell, ella describe cómo una vergonzosa experiencia juvenil le impidió correr por años. En el extracto a continuación, ella comenta cómo la aceptación y paciencia de su marido le enseñaron a correr de nuevo:

“Él sugirió que comenzáramos lentamente, que corriéramos una milla y media, doce vueltas alrededor de la pista. Yo nunca había corrido una milla y media en mi vida, pero bueno, comenzamos a correr. Luego de dos vueltas, mis



Pasos de la Fe en Acción

En un diario, escriba acerca de la experiencia que moldeó su imagen corporal para bien o para mal. Escriba una plegaria dando gracias por esta experiencia o pidiéndole a Dios que la sane.

Nutriendo Nuestros Cuerpos

Un conocimiento básico de nutrición nos ayuda a comer bien. Una buena nutrición es administrar un don que Dios nos dio: Nuestros cuerpos.



Isaías 55:1-2

Cada día en mi camino al trabajo, veo un cartel publicitario de McDonald's que proclama: "Reciba más valor por su dinero". Sí es verdad, la comida no es costosa, pero ¿Qué hay del hecho que una gaseosa de 12 onzas no tiene ningún

valor nutritivo, o que lo más parecido a un vegetal en su combo (además del pedazo de pepino) son las papas fritas que están llenas de grasas transgénicas, o que para quemar las calorías ingeridas en un combo grande va a tener que caminar diecisiete millas? ¿Es esto el "valor" que proclaman?

Aunque fue escrita en un contexto diferente, la invitación que hace Isaías a la vida de abundancia es aún conmovedora hoy en día. Él pregunta: "¿Por qué gastar su dinero en aquello que no es pan?". Y dice: "Escúchenme con atención y coman lo que es bueno y deléitense con alimentos deliciosos". Estos pocos versículos nos recuerdan que Dios desea una nutrición genuina para nosotros y que el escoger bien será un placer, no un sacrificio.



De Nuestra Propia Época

Walter C. Willett, médico y jefe del Departamento de Nutrición de la Universidad de Harvard, describe la mayoría de los debates de hoy en día sobre la nutrición como: "Una pelea animada, pero mayormente carente de evidencias". Para responder a esta inquietud,

Walter ofrece asesoramiento en su libro: "Coma, Beba y Manténgase Saludable" basado en estudios que registraron los hábitos alimenticios y el estado de salud de miles de personas por más de veinte años. De acuerdo a Willett y a otros profesionales de la salud, las cosas más importantes que usted puede hacer por su salud son:

- 1. Mantener su peso en límites saludables:** Su peso es la medida más importante para medir su salud futura (al igual que si usted fuma o no). Esto es mucho más importante para su salud a largo plazo que el saber qué mezcla de grasas, carbohidratos y antioxidantes usted consume.
- 2. Sustituir las grasas saturadas y transgénicas por grasas no saturadas:** "El comer más de las grasas buenas y

mantenerse alejado de las malas está en la lista de estrategias nutricionales saludables, además de ayudar a controlar el peso". A temperatura ambiente, las grasas altas en ácidos grasos no saturados son líquidas o blandas; entre ellas está el aceite de oliva, de maíz, soya, girasol y canola. Las grasas altas en ácidos grasos saturados se encuentran especialmente en los productos lácteos, la carne roja, el coco y el chocolate. Vea el Recurso 2-2 para más información.

3. Sustituir los granos procesados por carbohidratos de granos integrales: Se ha demostrado que el comer más granos enteros protege a las personas contra la diabetes, limita las enfermedades del corazón, mejora la salud gastrointestinal y reduce las probabilidades de desarrollar ciertos tipos de cáncer. Reemplace el pan blanco, el arroz blanco y la pasta blanca por arroz, pasta y pan integral. Coma cereales de harina integral o avena para el desayuno.

4. Seleccionar fuentes más saludables de proteínas: Cambie la carne roja comercial por nueces, frijoles, pollo y pescado. Las proteínas de origen animal, como la carne o los productos lácteos de leche entera vienen con una gran porción de grasas saturadas, mientras que las proteínas vegetales vienen con bastante fibra y vitaminas.

5. Comer muchas frutas y hortalizas: El seguir este consejo ancestral puede disminuir las probabilidades de tener un ataque cardíaco o derrame, nos protege contra una variedad de cánceres, baja presión arterial, nos ayuda a evitar los malestares intestinales y nos protege contra las cataratas y la degeneración muscular. Debe ser un consumir cinco porciones de fruta diarias, mientras más mejor, coma una variedad de frutas y verduras porque cada una contiene un conjunto diferente de nutrientes.



Pasos de la Fe en Acción

¿En cuál de las recomendaciones mencionadas anteriormente, tiene usted que trabajar más? Elija uno de los puntos detallados arriba y diseñe un plan para hacer cambios en sus hábitos alimenticios. Las sugerencias están provistas para cada una de estas áreas en los Recursos 2-2 al 2-6.

Involucrando los Poderes

Existen fuerzas económicas poderosas que buscan minar nuestro deseo de comer bien. Es peligroso seguir su liderazgo como si fuéramos ovejas. Las personas de fe necesitan estar conscientes de esto e involucrarse con estos poderes.



I Juan 2:15-17, 3:16-17

En la epístola determinante de I Juan, la Iglesia y el “mundo” son opuestos. Juan describe al mundo como a un lugar lleno de egoísmo humano y de orgullo por las riquezas (2:16). En contraste, los creyentes son aquellos quienes tienen amor por los demás; un amor de auto-entrega dispuesto a sacrificarse por los demás como Cristo se sacrificó por nosotros (3:16). Otros escritores del Nuevo Testamento hablan de realidades similares a las del “mundo” de Juan, como eran los principados y las potestades. Hoy en día, los paralelos de estos incluyen a las corporaciones, los gobiernos y otras estructuras sociales. A pesar de que la mayoría de los cristianos no ven a estas entidades como a un territorio enemigo, es difícil argumentar que la espiritualidad que gobierna a la mayoría de estas corporaciones multinacionales es el amor sacrificado al prójimo.

Walter Wink, quien ha escrito una serie de tres partes sobre los poderes, tituló su último libro: “Involucrando los Poderes” (“Engaging the Powers”). Él dice que eligió este título en lugar de “Combatiendo los Poderes” o “Superando los poderes” porque no son simplemente malévolos. Dios creó buenas estructuras sociales, pero se han caído y necesitan ser redimidas como todos nosotros. Como dice I Juan (2:17), ellas representan una forma de vida que no es sustentable y que algún día dejará de existir.

Debido a que para elegir qué alimentos comemos debemos tomar decisiones, el comer se convierte en un acto político y económico. Por ende, los intentos de cambiar nuestros estilos de vida, siempre nos empujan contra una realidad más amplia y diferente a la comunidad amada de Cristo. No podemos ser ingenuos y no darnos cuenta de que existen fuerzas poderosas y reales que se benefician de nuestros malos hábitos. Juan nos invita a reconocer el eje espiritual de las estructuras sociales que conforman nuestro sistema de producción y distribución de alimentos y a evaluarlas en contrapeso con el estándar cristiano de dar amor sin esperar nada a cambio. Es posible que también seamos llamados a enfrentar, resistir o a trabajar para transformar estas estructuras.



De Nuestra Propia Época

“Cuando en 1986 me mudé a Washington D.C. para trabajar para la Oficina de Servicio de Salud Pública recién me di cuenta de la influencia que tiene la industria alimenticia en las políticas de nutrición del gobierno y en las opiniones de los expertos de nutrición. Mi trabajo consistía en administrar la producción editorial del primer y, hasta ahora, único reporte del Cirujano General de la Nación sobre Nutrición y Salud, un libro de 700 páginas publicado en 1988. Este reporte fue un esfuerzo ambicioso del gobierno para resumir todo el contenido de investigaciones que vinculan los factores dietéticos como la grasa, la grasa saturada, el colesterol, la sal, el azúcar y el alcohol a las principales enfermedades crónicas. Me dijeron las reglas el primer día de trabajo: “No importa lo que la investigación indique, el reporte no puede recomendar comer menos carne como una manera de reducir la ingestión de grasas saturadas, ni tampoco puede sugerir restricciones en la ingestión de cualquier otra categoría de alimentos (como el azúcar)”. En la administración de Reagan, conocida por favorecer a las industrias, un consejo así habría podido afectar a los productores de alimentos y llevarlos a quejarse contra el gobierno, frente al congreso, y el reporte no se hubiera publicado nunca.

—Tomado del libro de Marion Nestle: “Políticas de los Alimentos: Cómo la Industria Alimenticia Influye en la Nutrición y la Salud” (“Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health”). Berkeley, CA. Universidad de California. Press, 2002. (Parafraseado y traducido)



Pasos de la Fe en Acción

Consejos para una Alimentación Saludable

Esta semana, limite su tiempo frente a la televisión. Cuando miramos la televisión estamos invitando a los poderes comerciales a nuestro hogar, les damos a las empresas alimenticias acceso a nuestra mente y nos hace vulnerables al poder de la sugestión. Como mínimo, silencie los comerciales.

Poniendo Límites

Establecer límites que se ajustan a nuestros valores es parte del comer bien.



Levítico 11:1-12

A muchos cristianos modernos les parecen extrañas las normas para la alimentación en el libro de Levítico. Ellos se preguntan: ¿Por qué el comer almejas es una abominación? ¿Qué hay de malo con el cerdo asado? Si estas preguntas también le intrigan a usted, puede consultar los comentarios sobre esto en el libro de Levítico; pero quizás las preguntas más importantes que se crean luego de leer este antiguo manual de normas son las siguientes:

¿Cómo están conectadas nuestra vida de fe y nuestra vida alimenticia? Las normas del Levítico nos enseñan que la búsqueda de la santidad impregna toda la vida, incluso sus rincones más mundanos como la mesa del desayuno. Las mismas normas acerca de qué y qué no comer no funcionarán en todos los tiempos y lugares, pero todas las personas de fe tienen que esforzarse por aprender cómo se ajusta su comportamiento en la mesa con sus creencias.

¿Qué normas rigen nuestro consumo de carne? El filósofo judío, Filón, creía que Dios había prohibido el cerdo porque era tan delicioso que comerlo conduciría a la gula. Otros ven resaltados en el código Levítico, beneficios ambientales o de salud pública. Cualquiera sea la razón que motivó la creación de las normas alimenticias en el Levítico, uno de los motivos principales para mantenerlas era el acceso limitado a la carne. Solo unas pocas especies podían ser utilizadas como alimentos y esos animales tenían que ser llevados al sacerdote para ser ofrecidos a Dios. Cualquier otro sacrificio era solo derramamiento de sangre (vea Lev. 17:1-4). Los antiguos sacerdotes hebreos no tenían mucho que decir acerca de cómo cocinar un nabo, pero sí crearon una lista de regulaciones para el sacrificio de la vida de un animal. Casi una cuarta parte de las leyes de la Torá tiene que ver con el sacrificio de los animales. Actualmente, las leyes judías del Kosher hablan sobre el filo necesario del cuchillo, el lugar del corte e incluso el carácter de la persona encargada del ritual de matar al animal. Estos límites conllevan al trato digno de los animales y enfatizan la seriedad del tomar una vida. Estas prácticas se contrastan con la forma en la que los primeros colonos europeos sacrificaron manadas enteras de búfalos americanos.

¿Qué límites dietéticos beneficiarían a nuestra comunidad? ¿Qué pasaría si una congregación eligiera dos o tres límites sencillos que reflejaran su nuevo conocimiento sobre la salud y la justicia, y viviera en base a ellos? Use su imaginación.



De Nuestra Propia Época

“El primer paso y el más importante para redescubrir una dieta tradicional saludable es cambiar el lugar donde hacemos las compras. Es un reto increíble el tratar de encontrar algo saludable mientras recorremos las más de 15.000 opciones de productos de un supermercado. Pero si usted comienza a hacer sus compras en una tienda pequeña llena de alimentos integrales y de productos provenientes de granjeros locales, la tentación será irresistible pero en la dirección correcta para su salud”.

—Tomado del libro de Frances Moore Lappe: *“Dieta para un Pequeño Planeta”* (*“Diet for a Small Planet”*), 20th Anniversary Edition, Nueva York: Ballantine Books, 1991, pgs. 138-139. (Traducido)



Pasos de la Fe en Acción

Consejos para una Alimentación Saludable

Esta semana, establezca un límite con el que se sienta bien y aplíquelo por unos días. Por ejemplo, considere dónde compra sus alimentos. Haga una lista de todas las empresas que usted patrocina, incluyendo restaurantes, supermercados, máquinas expendedoras, tiendas pequeñas, etc. ¿En dónde le gustaría comprar más? ¿En dónde le gustaría comprar menos? Elimine de la lista las empresas que no desea apoyar o las que desalientan una alimentación saludable. La idea es buscar las fuentes de alimentos más sanas presentes en su comunidad, sin olvidarnos de los trabajadores. Mientras más demanda haya por alimentos sanos, más será la oferta de estos en los supermercados.

Honrando el Cuerpo de Cristo

Comer bien no es solo considerar las necesidades de nuestro cuerpo, sino también las necesidades y debilidades de los demás.



I Corintios 8:1-13, 13:1-7

Los pensamientos del apóstol Pablo sobre los alimentos ofrecidos a los ídolos no son tan populares como su “Capítulo del Amor” en I Corintios 13, pero ambos pasajes tratan sobre lo que significa cuidarnos los unos a los otros dentro del

Cuerpo de Cristo. En el primer siglo, en Corinto, la mayoría de la carne era sacrificada en los templos como parte de un ritual religioso y era ofrecida a un dios o a otro antes de llegar al mercado. Además, los templos solían tener adjuntas salas de banquetes, en donde la gente celebraba eventos como los cumpleaños, las bodas o una curación atribuida al dios de ese templo en particular. Cenas como éstas eran parte de la rutina de la vida social de los miembros más ricos de la iglesia de Corinto. Algunos miembros decían que como estos dioses no existían realmente, no había ninguna razón para dejar de comer carne o asistir a estas cenas especiales. Otros, que tomaban más en serio a los dioses greco-romanos, veían a esta práctica como a un compromiso perturbador con los poderes del mal.

Aunque el contexto original del capítulo 8 es desconocido para nosotros, la conclusión de Pablo suena muy pertinente. Él sostiene que lo importante es actuar por el bienestar de los demás creyentes, y dice: “Pero cuando pecas contra los miembros de tu familia y hieres su conciencia cuando es débil, pecas contra Cristo mismo”. Pablo añade también: “Por lo tanto, si la comida es la causa de su caída, nunca voy a comer carne, de modo que no voy a causar que uno de ellos caiga”.

¿Qué tipo de alimentos son adecuados cuando el Cuerpo de Cristo se reúne a comer en comidas compartidas “potlucks” o comparte comidas en las casas? Dado los graves riesgos que acompañan a la obesidad, la diabetes u otros ¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente en nuestros intentos de seguir una dieta saludable? Estas son las preguntas que Pablo nos podría hacer hoy en día.



De Nuestra Propia Época

Datos sobre la obesidad

- En la actualidad, más del 64% de los estadounidenses tienen sobrepeso y más del 30% son obesos. 1 En contraste, en la década de los años 60, solo el 13,3% de los estadounidenses eran obesos. 2 Alrededor del 16% de los niños de entre 6 a 19 años tiene sobrepeso, mientras que en la década de los años 60, alrededor del 5% se encontraba en esta categoría. 3
- El exceso de peso corporal resulta en un mayor riesgo de insuficiencia cardíaca. El riesgo es 34% más alto para las personas con sobrepeso y 104% más alto para las personas obesas. 4 La obesidad también aumenta las probabilidades de desarrollar diabetes Tipo 2, presión arterial alta, colesterol alto, piedras en la vesícula, asma y muchas otras enfermedades. 5
- De acuerdo con un nuevo estudio de asuntos relacionados a la salud, los gastos médicos por sobrepeso y obesidad ahora pueden competir con aquellos de los fumadores. En 1998, las personas con sobrepeso pagaron un promedio de 11,4% más de su bolsillo por los gastos médicos que las personas más delgadas. Las personas obesas pagaron 26,1% más. 6
- La diabetes es un problema urgente en la comunidad latina. Con tasas dos veces más altas que las de los no latinos. Usted puede prevenir la diabetes Tipo 2 a través de un estilo de vida sano, cambiando su dieta, aumentando la actividad física y manteniendo un peso saludable. 7



Pasos de la Fe en Acción

Consejos para una Alimentación Saludable

Mirando sus hábitos alimenticios, considere: ¿Qué necesitaría cambiar si tomara en serio las palabras de Pablo acerca de las debilidades de los demás? Piense en tres cosas que podría hacer de manera diferente; actúe al menos en una de ellas.

Más Pasos de la Fe en Acción

1. Esta semana, dedique tiempo a hacer algún tipo de ejercicio físico que le guste. Sienta el placer de hacerlo y al terminar, déle a su cuerpo una bendición especial. Mucho mejor si tiene alguien con quien hacerlo.
2. Cuando esté compartiendo la comida con otros, pídale a cada persona que nombre tres cosas que su cuerpo hace bien. Denle gracias a Dios por cada una de ellas.
3. Averigüe cómo las compañías de alimentos están involucradas en las escuelas locales. Busque información y visite o hable con los directivos de la escuela. ¿Hay máquinas de refrescos y comida rápida en los pasillos? ¿Se ofrecen materiales educativos gratuitos con una fuerte dosis de publicidad? Únase a otras personas que compartan esta inquietud y pongan fin a estas prácticas.
4. En Mateo 7:7-12, Jesús insta a sus seguidores a pedirle a Dios lo que necesitan y usa la imagen de un padre amoroso al que nunca se le ocurriría ofrecerle una piedra o una serpiente a su niño hambriento, para enseñarnos que de igual manera no debemos tener miedo de pedirle a Dios lo que necesitamos. Reflexione sobre este pasaje y pregúntese: “¿Quién me puede ayudar a cambiar mi dieta, a comer lo que es bueno? ¿Dios? ¿Mi familia? ¿Mi comunidad de fe? ¿Mi tienda de comestibles? Busque la fortaleza para pedir lo que necesita.
5. ¿Suele a veces dar regalos, como ejemplo, comida costosa, a gente que obviamente no los necesita? Elimine esta costumbre.

Consejos para una Alimentación Saludable

1. Es fácil pensar que lo que comemos al sentarnos a la mesa, es solo una porción. Esta semana, mantenga una taza medidora y una balanza en la mesa. Mida sus alimentos para tener una idea de cuánto es en realidad una (1) porción. Siga las recomendaciones sobre el tamaño de las porciones de los alimentos procesados. Cuando saltee o prepare el refrito, mida el aceite en lugar de solo derramarlo en el sartén. Una cucharadita de aceite es considerada como una porción de grasa y es suficiente para saltar unas 2 tazas de vegetales. Vea el Recurso 2-7 sobre cómo leer las etiquetas de nutrición.
Otros ejemplos de una (1) porción:
Proteínas / Lácteos: 1 taza de leche, yogurt o leche de soya; 1-1/2 onzas de queso, 3 onzas de carne o pescado, 4 onzas de queso de soya, 2 cucharadas de mantequilla de nuez, 1 huevo grande o dos pequeños.
Carbohidratos: ½ taza de pasta, de granos o de cereal, 1 rebanada de pan.
Frutas: ½ taza de fruta picada ó ¾ de taza de jugo ó 1 manzana, naranja o plátano.
Vegetales: 1 taza de hojas verdes, ½ taza de sólidos.
2. En el año 2005, la Sociedad Americana contra el Cáncer publicó los resultados de un extenso estudio que confirma que el alto consumo de carnes rojas y procesadas aumenta el riesgo de cáncer del colon, el cual mata anualmente a 56.000 hombres y mujeres en los EE.UU., y es el tercer cáncer más común. Se definió como ‘alto consumo’ a 3 o más onzas por día para los hombres y 2 o más onzas para las mujeres. Considere la posibilidad de comer menos carne roja. Para más información visite: www.cancer.org.
3. Los comerciantes han demostrado que cuanto más tiempo pasamos en un almacén, compramos más de lo que no necesitamos. Cuando vaya a una tienda o supermercado, lleve consigo una lista de los alimentos que necesita para evitar esto.
4. Evalúe los hábitos alimenticios de la congregación o de otra comunidad a la cual usted pertenece. ¿Siempre tiene aperitivos dulces a la hora del café? ¿Hay opciones disponibles para diabéticos cuando se reúnen a comer en potlucks? ¿Están etiquetados los ingredientes para las personas con alergias? Los cambios pequeños como el presentar una alternativa saludable a la par de las demás, pueden ser mejor recibidos que hacer cambios drásticos de una sola vez.
5. Recuerde que los Recursos 2-2 a 2-6 contienen más sugerencias para reformar su dieta.

El Hambre

En este planeta tenemos suficientes alimentos para alimentar a todas las personas, sin embargo el hambre persiste. El hambre sigue azotando a nuestro planeta porque la gente no tiene acceso a los alimentos o no puede comprar los que están disponibles. Más de 852 millones de personas alrededor del mundo reciben una nutrición insuficiente. Aunque la mayoría de las personas vive en el llamado “mundo en desarrollo”, el hambre también acosa al “primer mundo” y el número de pobres y hambrientos sigue en aumento; uno de cada cinco de ellos es un niño. A pesar de que el mundo ha hecho grandes progresos en la lucha contra el hambre, todavía estamos muy lejos de lograr el objetivo de la última Conferencia Mundial sobre la Alimentación, de reducir el hambre a la mitad para el año 2015. Las raíces del hambre se encuentran en la pobreza, la guerra, las reglas injustas de comercio, la enfermedad y la degradación del medio ambiente.

¿Por qué en un mundo de abundancia hay tantas personas con hambre? 8 Debido a:

- **La Pobreza:** 1,2 billones de personas en los países en vías de desarrollo viven con un ingreso de \$1 dólar o menos al día. Si bien la pobreza ha disminuido en algunas zonas, especialmente en Asia Oriental, en otras regiones, especialmente en África, ha aumentado el número de personas viviendo en extrema pobreza. El vivir en tal nivel marginal genera una vulnerabilidad increíble a los cambios en el clima, los precios de los cultivos y los problemas de salud.
- **La Falta de Poder:** Las personas con hambre frecuentemente se sienten y son incapaces de cambiar sus circunstancias debido al analfabetismo, a la opresión política, o a la falta de acceso a la tierra, a los créditos, a la educación y a la toma de decisiones políticas. La discriminación de género también desempeña un rol importante, a pesar de que las mujeres son las principales productoras de alimentos, el setenta por ciento de los que sufren de hambre en el mundo son mujeres y niñas.
- **La Deuda:** Las obligaciones de la deuda externa, a menudo acumulada por líderes del pasado, dejan vulnerables a los países y con recursos muy reducidos para satisfacer las necesidades de las personas. A pesar de los recientes esfuerzos para condonar la deuda externa, algunos países siguen gastando más en el pago de la deuda externa que en la educación, la atención a la salud y la nutrición juntas.
- **La Violencia y el Militarismo:** El conflicto civil perturba la agricultura, desplaza a la gente, destruye las infraestructuras, aumenta la deuda del gasto militar y drena preciosos recursos de los programas sociales. En la actualidad hay casi 15 millones de refugiados y 25 millones de personas internamente desplazadas en todo el mundo.
- **La Población:** El crecimiento demográfico desafía los límites de los ecosistemas frágiles y empobrece más a las naciones ya agobiadas por los impuestos haciéndoles difícil cumplir con las necesidades de educación, salud y nutrición de su gente. Por otra parte los niños, especialmente los varones, son la única forma de seguridad social que muchos tienen. Así, por ejemplo, en África, donde un niño tiene 20 veces más probabilidades que en los Estados Unidos de morir antes de llegar a los 5 años, tiene sentido tener una familia grande.
- **La Globalización Económica:** La integración de las sociedades y economías, caracterizada por la apertura de fronteras a la inversión y al comercio extranjero, ha estimulado el crecimiento y las oportunidades para algunos, pero causado pobreza, desempleo e inseguridad alimentaria para muchos otros. Los beneficios suelen acumularse para los más fuertes y ricos (países y empresas) y la brecha entre ricos y pobres aumenta.
- **El SIDA:** En los 25 países más afectados de África, el SIDA ha matado alrededor de 7 millones de trabajadores agrícolas desde 1985.
- **La Degradación del Medio Ambiente:** Los ecosistemas saludables producen en abundancia, pero las tierras abusadas no. Las tierras mal utilizadas, los campos deforestados y la escasez de agua potable contribuyen al hambre y causan conflictos humanos que empeoran el problema.

La próxima vez que tome la Comunión, sepa que está promulgando una alternativa a la dura realidad del hambre: Ore por un mundo donde se compartan los recursos, donde los líderes estén para servir a todos, y donde todos tengamos suficiente para comer. Este ritual es también un llamado a participar en el mundo, que la realidad que promulgamos durante la Comunión se convierta en una realidad para toda la gente hambrienta del mundo.

Escuchando los Lamentos de los Hambrientos

El abrirnos a escuchar las voces de aquellos que sufren de hambre es el primer paso para confrontar esta realidad dolorosa.



Lamentaciones 1:11, 2:11-12, 4:2-4

En el año 586 A.C., el rey Nabucodonosor destruyó la ciudad de Jerusalén. La ciudad fue atacada durante un año y medio, tiempo en el cual sus habitantes morían de hambre; luego los babilonios

se dieron paso a través de las murallas, incendiaron edificios, saquearon el templo, mataron a los príncipes, violaron a las mujeres e hicieron marchar a los cautivos en largas filas hacia el exilio. Unas pocas personas pobres fueron dejadas con los escombros. A través de cinco poemas, el libro de las Lamentaciones explora este horror y el hambre que lo acompañaba. Los cuatro primeros poemas son acrósticos: La primera estrofa comienza con la primera letra del alfabeto hebreo, la segunda estrofa con la segunda letra, y así sucesivamente. Uno se pregunta si el autor necesitaba una estructura rígida para sostener su dolor, para no desplomarse. Dentro de este formato, no se guarda ningún detalle: Tesoros vendidos por comida, niños desmayándose en las calles por el hambre, mujeres hirviendo a sus propios bebés. El poeta llora y gime a un Dios silencioso. Las palabras de alabanza y seguridad, típicamente encontradas en la poesía hebrea (incluso en lamentos), están ausentes. ¿Ha sido la gente de Jerusalén completamente abandonada por Dios, si acaso existe?

Kathleen O'Connor pesa el valor de este tipo de oración en su libro titulado: “Lamentaciones y las Lágrimas del Mundo” (“Lamentations and the Tears of the World”). A pesar de que el dolor y la rabia del poeta casi rayan en la blasfemia, ella ve esta expresión de dolor como una forma saludable de fe. En primer lugar, porque solo puede ocurrir en una relación genuina y, en segundo lugar, porque dice la verdad acerca del sufrimiento humano. La esperanza es una de las muchas voces que emergen de las profundidades del dolor y el negar esas otras voces (la desesperación, la rabia, la alienación) sería una mentira.



De Nuestra Propia Época

“No era mi turno” - dijo un niño estadounidense cuando se le preguntó si había desayunado esa mañana. 9

Un padre egipcio decía: “La falta de trabajo me preocupa. Mis hijos tenían hambre y les seguí repitiendo que el arroz se estaba cocinando, hasta que se quedaron dormidos por el hambre”. 10

Un anciano de Bangladesh decía: “Rezo por tener una casa propia, rezo para no desear, para poder comer; para tener suficiente ropa para ponerme. No es suficiente esperar y rezar. Esto le pido a Dios y Él no responde”. 11

La esposa de un marinero decía: “Mi esposo sabía que iba a estar fuera trabajando con la tropa durante tres semanas. También sabía que yo iba a estar aquí sola con muy poco dinero y sin platos, ollas o sartenes. Por eso fue a McDonald’s el domingo, cuando las hamburguesas costaban treinta y nueve centavos, y compró veintiuna de ellas. He estado comiendo una hamburguesa cada día durante los últimos veinte días”. 12



Pasos de la Fe en Acción

Dedique varias veces esta semana a reflexionar sobre las voces de los hambrientos. Imagine que usted está en la misma situación de la gente que hizo los comentarios en la sección de arriba. Reflexione sobre la introducción a esta unidad y el cuestionario sobre el hambre incluido en el Recurso 3-1. Use su corazón así como su cabeza.

Sembrando Semillas de Mostaza

Los problemas abrumadores como el hambre mundial deben ser tratados un pasito a la vez. Estas acciones, comprometidas con fe, pueden tener efectos de largo alcance.



Mateo 13:31-33

Al enfocarnos en los detalles, podemos apreciar mejor estas parábolas sencillas sobre semillas, árboles, levadura y actos ordinarios de hornear y sembrar. La mostaza de la que Jesús estaba

hablando era probablemente la mostaza negra común, la cual tiene semillas considerablemente más pequeñas de lo que pensamos de las semillas de mostaza. Esta mostaza silvestre es una hierba larga que, en buenas condiciones, puede crecer rápidamente por encima de los diez pies de alto con un tallo que puede ser tan grueso como su brazo.

En la parábola de Jesús, la mujer horneando el pan no termina solo con unas pocas hogazas, “las tres medidas de harina” que ella hace fermentar con un poco de levadura equivalen a cerca de cincuenta libras de grano. ¡Esto es suficiente para hacer más de un centenar de hogazas de pan o una rebanada de pan para más de mil personas! Jesús dice: “El reino de Dios es así. Un acto pequeño, un pequeño destello de esperanza, puede expandirse hasta llegar a ser algo maravilloso”.



De Nuestra Propia Época

¿Alguna vez ha pensado que otras personas pueden pagarle por caminar? Las Caminatas para Combatir el Hambre (CROP WALK) son una manera divertida y fácil de aprender acerca del hambre y comenzar a hacer una diferencia. El Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service, CWS) de Estados Unidos patrocina estos eventos a nivel nacional para recaudar fondos para apoyar a organizaciones que luchan para combatir el hambre. Las personas que deciden participar se comprometen a completar una caminata de varias millas y a pedirle a sus familiares y amigos que los patrocinen. El dinero recaudado suele ser donado al Servicio Mundial de Iglesias para su trabajo internacional humanitario y de desarrollo, o a una agencia que combate el hambre, agencia que es elegida por el patrocinador de la caminata. Una porción de las ganancias también va para apoyar a las organizaciones locales que trabajan para combatir el hambre. Para más información, visite: www.cropwalk.org o llame al 1-888-CWS-CROP o al 1-888-297-2767. A continuación, lea un poco sobre algunos de los caminantes:

Alma Wells de Topeka, Kansas, comenzó a caminar como una forma de apoyar a una agencia local que es parte del ministerio de su iglesia. Wells quedó enganchada y continúa caminando, esforzándose cada año para recaudar más dinero de lo que hizo el año anterior. En el 2003, Alma recaudó \$2.660.

Sarah Dougherty camina casi todo el día, tres días a la semana en su vecindario y tres días a la semana en la YMCA. Un día, ella escuchó una presentación acerca del trabajo del Servicio Mundial de Iglesias y de cómo las Caminatas para Combatir el Hambre (CROP WALK) ayudan a tantas personas en todo el mundo. Sarah Dougherty dijo: “Eso me inspiró. Decidí poner una mesa en la YMCA solamente para ver si la gente me patrocinaría”. El objetivo de Sarah durante el primer año fue recaudar \$500. Ella recaudó \$1.501, tres veces más de lo que había fijado como su objetivo.

La Reverenda Joanne Mitchell tiene 94 años. Ella camina parte de la Caminata para Combatir el Hambre (CROP WALK) de Kenosha Wisconsin y durante la otra parte de la caminata es empujada en su silla de ruedas. Ella disfruta la oportunidad de caminar de arriba abajo por las calles y de encontrarse con sus vecinos cuando colecta donaciones. A ella también le gusta el aspecto ecuménico de la Caminata para Combatir el Hambre, la cual une a las iglesias para trabajar por una causa.

Una Caminata para Combatir el Hambre para niños especiales se organiza cada año en Greensboro, Carolina del Norte, en las instalaciones de la Escuela “San Pío Décimo”. Allí participan al aire libre más de 300 niños vistiendo camisetas que dicen “CROP WALK” y caminando alrededor de la pista de carreras de la escuela, tantas veces como sus piernitas se los permitan.



Pasos de la Fe en Acción

Tome un pequeño paso en su propia comunidad. Algunas veces al mes, visite un comedor comunitario, un albergue para desamparados u otro servicio para personas que sufren de hambre. Hable con las personas que encuentre ahí y conózcalas.

Abogando por los Hambrientos

La fe nos da el poder para hablar por los que tienen hambre. La persistencia trae cambios.



Marcos 7:24-30

La historia de Jesús y la mujer sirofenicia es una historia difícil. Más de un estudioso ha intentado acomodarla a nuestra realidad para que sea lo más cómoda posible para nosotros, pero el hecho es que al principio de esta

historia, Jesús se niega a curar a la hija de una mujer. Tal vez podríamos excusar a Jesús, ya que estaba de vacaciones. Una lectura cuidadosa del Antiguo Testamento revelará que Jesús no era solamente el maestro y sanador todopoderoso, sino que también era muy humano y estaba exhausto casi la mitad del tiempo. Se quedaba dormido en botes y se escapaba al desierto para estar solo cada oportunidad que tenía.

En este viaje tan necesario a una ciudad extranjera, Jesús es acosado por una mujer que tenía la misión de que su hija fuera sanada. Jesús le dice a esta mujer: “Dejad que los niños coman primero, porque no es justo tomar el pan de los hijos y echárselo a los perros”. La mayoría de nosotros ha tenido que tomar decisiones similares acerca de las prioridades y los recursos limitados, pero escuchar esto de la boca de Jesús es perturbador.

¿Cómo es posible que una historia con una frase como ésta entrara en la Escritura? Tal vez este texto fue incluido para ayudarnos a ver el potencial para el bien que tienen los líderes si los fastidiamos lo suficiente en nombre de los necesitados. En este caso, una mujer sin nombre, de Tiro, tenía más fe que la energía que Jesús tenía en ese momento. Debido a su persistencia, ella recibió lo que su hija necesitaba. Que nuestra persistencia haga lo mismo por nosotros cuando luchamos por que haya pan para los niños. Y, para aquellos de nosotros, quienes tenemos las llaves de las arcas, que la determinación de esta mujer nos recuerde que debemos ir un paso más allá de lo que creemos que podemos.



De Nuestra Propia Época

“... Cada año desde 1975, un número relativamente modesto de cartas de cada distrito ha servido para convencer a los líderes de nuestra nación a actuar de maneras que hacen una gran diferencia para un gran número de personas con hambre.

Consideren a África, en donde la gente con hambre tiene pocos defensores en el Congreso: La campaña de 1995 de Pan para el Mundo (Bread for the World) para proteger la ayuda crucial para el desarrollo de África, movilizó a las personas a escribir aproximadamente 70.000 cartas y redujo en alrededor \$100 millones los recortes que se estaban planeando hacer. En este caso, pudiera decirse que cada carta enviada aseguró fondos de más de mil dólares para los africanos viviendo en extrema pobreza.

En 1991, Pan para el Mundo (Bread for the World) movilizó 100 mil cartas y ayudó a que el Departamento de Estado de EE.UU. mediara un acuerdo de paz en Etiopía que salvó medio millón de vidas. Cualquier cálculo razonable diría que cada carta enviada en esa campaña salvó al menos una vida”.

—Tomado del libro de David Beckmann y Arthur Simon titulado: “Dando Gracias cuando se está Sentado a la Mesa: Viviendo con Hambre en el Mundo de Dios” (*Grace at the Table: Enduring Hunger in God’s World*); Mahwah, NJ: Paulist Press, 1999. Usado con permiso de Paulist Press, www.paulistpress.com (traducido)



Pasos de la Fe en Acción

Pan para el Mundo (Bread for the World) es un movimiento de ciudadanos cristianos que busca justicia para las personas que padecen de hambre en el mundo, haciendo presión política a los que toman las decisiones en las naciones.

Visite la página en Internet de Pan para el Mundo (Bread for the World) en español: www.bread.org/es/. Infórmese sobre las legislaciones pendientes y escriba una carta para apoyarlas. Vea el Recurso 3-4 sobre cómo escribir una carta de este tipo.

Llamado Pastoral

Descubrir y cultivar los dones de las personas que trabajarán contra el hambre es una de las responsabilidades de la Iglesia.



Hechos 6:1-7

El texto de hoy es relevante a problemas contemporáneos ya que aquí vemos que el Espíritu de Cristo trabaja en la administración diaria y mundana de una comunidad de fe. A pesar de que esta iglesia primitiva estaba comprometida a

compartir la comida (vea Hechos 2), su crecimiento rápido causó algunos problemas en la administración, y un grupo de viudas que solo hablaban griego no estaban recibiendo lo que necesitaban. Probablemente estas mujeres eran judías que hablaban griego en vez del idioma local (el arameo), ya que eran de otras partes del Imperio Romano. La barrera del idioma puede haber sido parte del problema.

En Hechos, el Evangelio se extiende desde Jerusalén hacia las afueras y lo vemos esparcirse a través de una transferencia de liderazgo. Hasta antes de Hechos 6, los líderes del movimiento que sigue a Jesús son discípulos palestinos que conocían a Jesús personalmente. Pero ahora, un grupo de gente con nombres griegos es comisionado para una tarea que es demasiado grande para el liderazgo original. Probablemente ellos fueron seleccionados no solo porque eran sabios y llenos del Espíritu Santo sino también porque ellos conocían a la comunidad griega.

Este texto plantea muchos asuntos que requieren la reflexión de la Iglesia actual: ¿Qué papel esperamos que los líderes desempeñen hoy en día? ¿Están incluidos en la lista los ministerios a los más pobres y hambrientos? ¿Reconocemos los dones de aquellos que trabajan en estos ministerios?

¿Cómo podemos encontrar y apoyar a las personas comprometidas con estos ministerios en nuestras propias comunidades, como el caso de la mujer brasileña nombrada a continuación?



De Nuestra Propia Época

En su libro *El Límite de la Esperanza* (Hope's Edge), la investigadora de alimentos, Frances Moore Lappé, y su hija Ana Lappé hablan de una visita que hicieron a Belo Horizonte, la cuarta ciudad más grande de Brasil. En esta ciudad, la alimentación es un derecho de la

ciudadanía al igual que la educación primaria y secundaria es un derecho en EE.UU. El compromiso de alimentar a todos sus habitantes consume menos del 1% del presupuesto de Belo Horizonte.

Durante esta visita, Frances y Ana se reunieron con Adriana Aranha, supervisora de los programas de alimentos en Belo Horizonte. Ellas también visitaron algunos de sus proyectos: Un mercado de hortalizas, un restaurante comunitario y una guardería para niños; todos con comida sana y de bajo costo.

“Al final de nuestra visita, Anna y yo nos reunimos de nuevo con Adriana en su oficina. Le dijimos qué emocionadas estábamos de ver lo mucho que se había hecho en tan poco tiempo desde 1993. Le pregunté: Cuando comenzaron, ¿se dieron cuenta de lo importante que iba a ser esto? ¿De lo mucho que iba a ayudar? ¿De qué es raro encontrar algo así en el resto del mundo? Entonces, vi que sus ojos se humedecían y trate de adivinar por qué a través de un intérprete, me dijo: -Yo sabía que había tanta hambre en el mundo, pero lo que más me dolió, lo que no sabía cuando comencé a hacer esto, es que es tan fácil solucionarlo-”.

—*Historia de Frances Moore Lappé y Anna Lappé: “El Límite de la Esperanza: La Próxima Dieta para un Planeta Pequeño” (Hope's Edge: The Next Diet for a Small Planet) New York: Jeremy P. Tarcher/Putman, 2002, pp. 100-101. (Traducido)*



Pasos de la Fe en Acción

¿Conoce a alguien que trabaje de alguna manera con personas que sufren de hambre? Esta semana envíeles una nota de agradecimiento. Considere usted mismo este tipo de trabajo y/o motive a alguien a seguir esta vocación.

Negándose al Conformismo

Elegir una dieta sencilla libera recursos para satisfacer necesidades reales y puede originar el diálogo con sus amigos, familiares, colegas y vecinos. También es una forma de solidarizarse con el resto del mundo.



Daniel 1:1-21

La cultura estadounidense se enorgullece de la libertad; la comida, la religión y la expresión verbal se consideran como una cuestión de elección personal. Pero si alguna vez usted ha sido la madre extraña que trajo tofu al partido de fútbol, o el vegetariano en una parrillada, o el único que no toma licor, ya sabe usted lo incómodo y difícil que es rechazar la dieta de la mayoría. Ser libre, no lo es todo.

Hace miles de años, un grupo de jóvenes judíos privilegiados fueron seleccionados como estudiantes extranjeros de intercambio después de que su nación fuera reducida a escombros por el ejército babilónico. A pesar de que aceptaron llevar nombres extranjeros y recibir educación en Babilonia; ellos rehusaron cambiar sus costumbres en la mesa y rogaron que les dieran comida vegetariana. Los expertos difieren en sus opiniones del por qué Daniel y sus amigos se negaron a comer las raciones de carne que les daba el rey. Algunos dicen que la comida de Babilonia violaba las normas judías de pureza. Otros dicen que la carne en el menú real había sido ofrecida a dioses extranjeros primero. Sorprendentemente, pocos comentaristas hacen la conexión entre el hambre descrita en nuestra lectura de las Lamentaciones y la resistencia de Daniel y sus amigos a una dieta de lujo.

A pesar de que el libro de Daniel fue escrito años más tarde que el de las Lamentaciones, la historia se desarrolla en la misma época, cuando la ciudad natal de Daniel, Jerusalén, fue destruida. Los judíos de la élite que fueron enviados a servir las necesidades del personal de Babilonia, probablemente vivían con la certeza de que sus compatriotas en Jerusalén estaban hambrientos y de que la abundancia obscena de la corte del rey había sido extraída de las naciones conquistadas.

La historia de Daniel nos ofrece más que un modelo genérico de alguien que tuvo la valentía de mantener sus ideas y acciones. Dos milenios y medio más tarde, la cuestión específica por la que él luchó sigue vigente: ¿Cómo manejamos en EE.UU. nuestro “derecho” a comer como reyes? Los intentos de responder a esta pregunta tal vez puedan provocar el diálogo o el desacuerdo, como sucedió con Daniel.



De Nuestra Propia Época

“Existe un poder en la sangre de la carne, un deseo profundo por carne roja y jugosa que puede cegar a los amantes de la carne sobre las consecuencias de su dieta...El setenta por ciento* de todos los granos que se producen en los Estados Unidos se utiliza para alimentar a los rebaños de ganado. Se necesitan hasta dieciséis quilos de granos para producir una sola libra de carne de res. De hecho, solo el ganado del mundo consume una cantidad de alimentos equivalente a las necesidades calóricas de 8,7 millones de personas; es decir, que el ganado consume más de lo que consume toda la población humana sobre la tierra. Una utilización tan ineficiente de recursos explica por qué el 5 de Octubre de 1947, el Presidente Truman pidió al pueblo de Estados Unidos que no comiera carne dos días por semana para poder distribuir los valiosos granos a los europeos que se estaban muriendo de hambre”.

—Fuente: *“El Buen Comer: La Serie sobre la Práctica Cristiana de la Vida Diaria” (“Good Eating: The Christian Practice of Everyday Life Series”) de Stephen Webb. Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2001, p. 24. (Traducido)*

*Pimentel (1997) calcula más del 50% en todo el mundo, el 40% en los EE.UU.



Pasos de la Fe en Acción

Haga una lista de las situaciones en las que usted se conforma con los hábitos alimenticios de su cultura, aún cuando le produzcan emociones contradictorias. ¿De qué otra manera le gustaría comer? ¿Qué pasaría si no se conformara? Elija una situación esta semana y pruebe comer de una manera que se ajuste más a quien usted siente ser y a sus creencias. Si puede, haga una donación a alguna organización que trabaje para combatir el hambre en su localidad.

Más Pasos de la Fe en Acción

1. Organice una Caminata para Combatir el Hambre (CROP WALK) en su comunidad, o una actividad parecida, que sirva para ampliar la conciencia sobre la realidad del hambre y canalizar recursos para aliviarla. Para más información y recursos, póngase en contacto con el Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service, CWS) llamando al 1-888-CWS-CROP (1-888-297-2767) o visite su sitio Web en www.churchworldservice.org. CWS es un ministerio de cooperación de 36 denominaciones protestantes, ortodoxas y anglicanas que promociona programas de auto-sostenimiento, desarrollo, alivio en caso de desastres y ayuda a refugiados en más de 80 países.
2. Planee una Escuela Bíblica vacacional u otra actividad para grupos de niños que se centre en el tema del hambre. Utilice los recursos bibliográficos de su denominación sobre el hambre o solicite el material: “Construyendo un Mundo Mejor: Actividades para Niños” (“Build a Better World: Activities for Children”) del Servicio Mundial de Iglesias (CWS). Para actividades intergeneracionales, solicite información sobre el material: “¿Qué Sabe Usted sobre el Hambre?” (“¿What Do You Know About Hunger?”)
3. Suscríbase a las listas de correo electrónico de su denominación que traten sobre asuntos relacionados con el hambre, la pobreza, la salud y la incidencia política. La mayoría de las denominaciones usa principalmente Pan para el Mundo (Bread for the World www.bread.org) para abogar a través de las Ofrendas de Cartas por los que tienen hambre. El Servicio Mundial de Iglesias (CWS) también provee una lista de correos electrónicos con más actualizaciones y alertas (como su Iniciativa de Alimentos y Fe) sobre asuntos de política pública relacionados con el hambre y las injusticias. Puede suscribirse en www.churchworldservice.org.
4. Llame a los representantes regionales de su denominación para informarse sobre cómo puede involucrarse en las causas para la erradicación del hambre. Visite el sitio Web de su denominación correspondiente al tema del hambre. Por ejemplo, el Programa Presbiteriano contra el Hambre ha desarrollado enfoques innovadores para abordar las causas principales del hambre y las injusticias, como por ejemplo: La Iniciativa de Alimentos y Fe (Food and Faith Initiative), Suficiente para Todos (Enough for Everyone) y Juntando las Manos contra el Hambre (Joining Hands Against Hunger). Más información sobre cada una de estas iniciativas puede ser encontrada en: www.pcusa.org/hunger/
5. Las normas del comercio internacional que afectan a los productos agrícolas pueden amenazar a la seguridad alimentaria de las personas y de naciones enteras. Aprenda cómo el “Comercio Justo” puede ayudar a combatir el hambre y la pobreza. Para conocer más sobre el comercio justo, puede visitar las páginas Web de: La Iglesia Presbiteriana de EE.UU. (Presbyterian Church USA) sobre Comercio Justo www.pcusa.org/trade o www.comerciojusto.org; la Alianza EcuMénica de Acción Mundial (Ecumenical Advocacy Alliance) www.e-alliance.ch; el Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service) www.churchworldservice.org; y de la Campaña Norteamericana Inter-religiosa para un Comercio Justo (US. Interfaith Trade Justice Campaign) www.tradejusticeusa.org.
6. Si los estadounidenses redujeran su consumo de carne en solo un diez por ciento cada año, se liberarían 12 millones de toneladas de granos para el consumo humano o lo suficiente para alimentar a 60 millones de personas (Robbins, 2002). Si usted come carne, hable con su familia acerca del por qué comen carne, qué preocupaciones tienen y qué límites pudieran poner a su consumo. Por ejemplo: Algunas personas solo compran carne que está certificada como proveniente de animales que han sido criados justamente (Vea el Recurso 4-2); otras personas evitan comer carne de res pero comen pescado y pollo; otras limitan la cantidad; mientras otras consumen solamente proteínas de origen vegetal.
7. Encuentre una copia del presupuesto de su iglesia y revise los compromisos financieros de su congregación. ¿Cómo está su iglesia conectada con el tema del hambre? ¿Qué porcentaje de su presupuesto llega a las personas que sufren de hambre?
8. Aprenda lo que es vivir y alimentar a su familia mientras se vive en pobreza. Vea “La Dieta de la Pobreza” (“Poverty Diet”), un programa innovador del Centro Inter-religioso de Virginia para la Política Pública (Virginia Interfaith Center for Public Policy) www.virginiainterfaithcenter.org. Allí encontrará un plan completo gratis de estudios, que incluye historias personales y estadísticas sobre el hambre y la pobreza.

Más Consejos para una Alimentación Saludable

1. Repase los Recursos 2-2 hasta el 2-6 y el 4-6 para tener más consejos para una alimentación saludable y continúe con las actividades que comenzó la semana pasada.
2. Esta semana, mantenga una lista de su dieta y descubra cuánta carne comió. Si usted no está satisfecho con lo que descubrió, vea el Recurso 2-6 para obtener sugerencias sobre maneras cómo reducir la cantidad de carne en su dieta. Durante este mes, pruebe una nueva receta vegetariana cada semana.
3. Familiarícese con su propia experiencia de hambre esta semana. Cuando sienta ganas de comer un bocadito, espere y viva con este deseo por una hora o dos. En la Unidad 6, reflexionaremos sobre el ayuno, pero puede que usted desee tratar de saltarse una comida o de ayunar por un día. Antes de comer y mientras come, pregúntese: ¿Tengo hambre de esto o estoy comiendo solo por comer? ¿Qué inspira mi impulso de comer? Si aprendemos a escuchar a nuestro cuerpo, él sabe lo que necesitamos y lo que no.

La Alimentación, la Fe y el Medio Ambiente

Comer es un acto ecológico. No importa qué tan aislados estemos en los cubículos de una oficina, adentro de una fábrica o caminando por una calle urbana, cada uno de nosotros está ligado a la tierra por los alimentos que comemos. El simple acto de partir juntos el pan en la iglesia puede vincularnos a los problemas de la erosión en una granja de trigo en el Medio Oeste o de envenenamiento por pesticidas entre los productores de uva en Chile. El acto de comprar comida en un restaurante de comida rápida puede ponernos en contacto con la disminución del número de variedades de papas cultivadas en los EE.UU. y el exceso de estiércol producido en una granja industrial de ganado. Cada vez que compramos alimentos, participamos en la degradación del medio ambiente o apoyamos prácticas que sostienen la creación de Dios o, tal vez, hacemos un poco de cada una.

Debido a las extensiones de tierra que cubre la agricultura, los agricultores del mundo desempeñan un papel fundamental como administradores de la tierra, de nuestro bienestar actual y futuro. El cómo cultivamos nuestros alimentos tiene un enorme impacto en la salud de nuestro planeta, especialmente ahora que hay más de seis mil millones de bocas que alimentar. En EE.UU. menos del cinco por ciento de la tierra está urbanizada y aproximadamente un tercio de nuestros tres billones de acres es una granja o tierra de un rancho. ¹³

El uso del agua en la agricultura y la producción de residuos también tienen un gran impacto en el medio ambiente. Mientras que California tiene su cuota de casas, campos de golf y piscinas, la agricultura consume el 83% de su suministro de agua.¹⁴ Los desechos humanos son un problema ambiental en algunos lugares, pero en los EE.UU. los animales de granja producen 130 veces más de estiércol que nosotros los seres humanos. ¹⁵

Pero aún así, los agricultores son solo una pequeña parte de nuestro sistema de producción y distribución de alimentos, ellos reciben menos de 10 centavos por cada dólar que usted gasta en la compra de alimentos; y si usted compró una hogaza de pan esta semana, usted pagó lo mismo por el envoltorio del pan que por el trigo en él. ¹⁶ Las prácticas agrícolas son controladas por las corporaciones que venden semillas, pesticidas y fertilizantes, las mismas que compran, procesan, empaican, envían y mercadean los alimentos. Pero

usted, el consumidor, también puede darle forma a las prácticas agrícolas. Porque usted come, usted ocupa un puesto honorario en el comité de administración de la Tierra.

¿Por qué los cristianos deben estar especialmente apasionados cuando se trata de preocuparse por la Tierra y la forma en que se cultivan los alimentos? La razón más evidente es nuestra afirmación de que Dios creó al mundo y los murciélagos y las culebras, los tigres y los sapos, son todos ejemplos de creatividad divina y alegría. Esta afirmación cristiana fundamental adquiere un significado más profundo e interesante si lo aplicamos a las actividades que hacemos diariamente para cuidar el planeta donde vivimos. ¿Cómo entendemos la destrucción de un hábitat? ¿La extinción de especies? ¿Es así como tratamos a la creación de Dios? ¿Debe ser esto tolerado?

La teóloga Sallie McFague en su libro: "Cristianos Súper Naturales: Cómo debemos Amar la Naturaleza" ("Super Natural Christians: How We Should Love Nature"), sugiere otra razón para comprometerse con asuntos del medio ambiente. McFague afirma que una espiritualidad cristiana ecológica es simplemente la práctica cristiana aplicada a la Tierra. Ella dice: "Los cristianos son los que deben amar a los oprimidos, a los más vulnerables de la creación de Dios" y en nuestros tiempos, el mundo natural es el que está enfermo, oprimido y necesitado. ¹⁷ Así como los cristianos del siglo XIX fallaron en reconocer a los esclavos como personas dignas del cuidado de Dios, nosotros también necesitamos ayuda para ver la extensión del amor apasionado de Dios por otras especies. Si vemos a los ríos y a las montañas como a hermanos miembros del coro de Dios, como se los describe en el Salmo 98, entonces las lombrices de tierra y los ecosistemas también merecen nuestro más profundo amor y cuidado.

Las lecturas diarias en esta Unidad 4 se enfocan en las virtudes cristianas más conocidas: La esperanza, la humildad, la gratitud, el amor al prójimo y la intercesión. Probablemente usted vea caras humanas cuando escucha estas virtudes. ¿Qué pasaría si aplicáramos también estas virtudes Cristo-céntricas a nuestra relación con la Tierra? ¿Y en la elección de alimentos que hacemos?

La Esperanza

Los cristianos viven con la esperanza de un futuro que incluya una Creación redimida.



Romanos 8:18-27

En el pasaje de hoy, Pablo afirma que a través del don del Espíritu Santo, los cristianos tienen una base para la esperanza, pues se les da destellos de cómo se ven las relaciones integrales con

Dios, con el prójimo y con la creación. Debido a esto, pueden imaginar más fácilmente como el reino de Dios estará en perfecto compás con la Creación en un momento en el futuro. En Romanos, la esperanza no está en la salvación espiritual en otro reino, sino que está en una Creación redimida aquí en la Tierra. Todo en la Creación está en sociedad con nosotros, deseando y extendiéndose hacia esta esperanza. La esperanza está incrustada en la Creación, es evidente en cada semilla floreciendo, en cada hoja verde extendiéndose hacia el sol, en el ritmo confiable de las estaciones, incluso en la madera descomponiéndose sobre el suelo sano de los bosques.

Es fácil para nosotros volvernos cínicos o desesperanzados frente a la degradación ambiental, pero la esperanza no es sólo una emoción, es una práctica de fe. Practicamos la esperanza cuando les enseñamos a las generaciones más jóvenes a cuidar la Tierra, cuando apoyamos a empresas y a organizaciones que cuidan la Tierra. Practicamos la esperanza cuando reconocemos y valoramos ecosistemas en crecimiento y comunidades agrícolas sanas. Las acciones de fe vencen a la desesperanza.

Cuando usted encuentra una granja, un mercado o una empresa que demuestra amor por la Tierra, las personas y las generaciones futuras, celebran la esperanza. Compre sus alimentos, coma con gusto y dé gracias a Dios.



De Nuestra Propia Época

Brent y Regina Beidler de Randolph Center, Vermont, trabajaron en una granja convencional de productos lácteos antes de que fuesen dueños de su propia granja orgánica de productor lácteos. Brent y Regina respetan mucho el trabajo duro que la agricultura convencional requiere. Durante su experiencia en las granjas convencionales, vieron que las vacas eran manejadas para obtener una producción máxima. Esto requería ordeñarlas tres veces al día, empezando a las 3 de la mañana e inyectarlas con un montón de antibióticos para mantener saludables a las vacas estresadas. Aún con tantos

cuidados, las vacas lecheras de hoy en día, solo viven 2 ó 3 años. Los Beidler recuerdan que los granjeros también estaban estresados. Brent comenta: “Mucha gente se siente totalmente fuera de control cuando trabajan en las granjas porque los precios de la leche están fuera de su control”.

Cuando compraron su propia granja, Brent y Regina optaron por producir “orgánicamente”. Ellos todavía trabajan duro y sienten stress, pero están contentos de vender su leche a una cooperativa que les paga un precio fijo, basado en el costo de la producción. Ambos son miembros plenos de su cooperativa y participan en las decisiones. Si usted vive en Vermont y bebe “Leche Orgánica Valley” puede que sea uno de sus clientes consumidores.

Brent y Regina también se dieron cuenta de que la producción orgánica de lácteos les permite vivir el estilo de vida que ellos desean. Tienen tiempo para hacer otras cosas que realmente disfrutan, como por ejemplo, la tala sustentable de madera (usando caballos de tiro) y ofrecer paseos en trineo en el invierno. Además, debido a que en su granja no tienen maquinarias peligrosas ni productos químicos, su hija los ha acompañado a todas partes en una mochila desde que era bebé. Cuando su hija tenía dos años ya conocía a cada vaca por su nombre y cuál era su establo.

A diferencia de las vacas encerradas en la ganadería industrial, las vacas de propiedad de los Beidler pasan los días de calor pastando al aire libre. Regina dice: “Es claro el sentimiento de que ahora podemos trabajar el campo con dignidad. Miras el rebaño acostado, lamiéndose mutuamente, socializando y te dices: Así es como Dios quiso que fuera”.



Pasos de la Fe en Acción

Aprenda más sobre alguna granja orgánica, tienda local de alimentos o de algún grupo que tenga una visión clara de cómo producir alimentos sin dañar el medio ambiente. Comprométase a comprarles los alimentos a ellos o a apoyar su trabajo. Busque donde están en su comunidad los mercados de productores, los agricultores de CSAs (Agricultura Apoyada por la Comunidad), y las organizaciones que trabajan para crear una economía sana de alimentos locales. También puede visitar www.localharvest.org para encontrar estos y otros recursos de alimentos locales.

La Humildad

Nosotros no somos las únicas criaturas a las que Dios alimenta, somos parte de una complicada red de relaciones.



Salmos 104:10-30

El Génesis 1 no es la única historia que habla de Dios como creador en la Biblia, el Salmo 104, el Salmo 65, Job 38-40 y el Salmo 8 son otros ejemplos de esta historia. Mientras a los seres humanos se les da un papel destacado en Génesis 1 y en el Salmo 8; en el Salmo 104, como en los últimos capítulos de Job, los seres humanos son simplemente una especie más en el gran coro de su Creación.

El Salmo 104 describe un sistema complejo donde todas las criaturas dependen de Dios para los alimentos. Aquí, la interacción entre el agua, el paisaje y el ritmo de las estaciones suena como un libro de texto de ecología y la raza humana no recibe más atención que los leones o las cabras salvajes. A los ojos de este escritor de himnos, la respuesta adecuada a la Creación no es el dominio, sino la humildad y la alabanza.

Los versos 27-30 nos recuerdan que no somos las únicas criaturas a las que Dios alimenta. Toda la Creación depende del aliento de Dios y de los alimentos provenientes de las manos de Dios. La naturaleza tampoco existe para servir a la humanidad; de hecho, la mayoría de las criaturas mencionadas en el Salmo carecen de valor económico. Los burros salvajes, las cabras salvajes, las cigüeñas y los leones, son todos descritos como parte de la buena Creación de Dios y todos tienen valor intrínseco independientemente de cómo beneficien a los humanos. Incluso Leviatán, un monstruo marino temible, no es un depredador o una plaga, sino un juguete de Dios, formado para "jugar" en el agua.

La lectura a continuación describe a las criaturas pequeñas que polinizan (fertilizan) nuestros alimentos. Los seres humanos pueden controlar lo que se siembra en los cultivos y qué maquinarias pasan sobre la tierra en época de cosecha, pero a pesar de eso, aún somos totalmente dependientes de miles de especies que apenas notamos; y solo porque estas especies de microorganismos existen, es que podemos comer y sobrevivir.



De Nuestra Propia Época

“Las recientes encuestas documentan que más de 30 clases de animales (que incluyen cientos de especies de visitantes florales) son necesarios para polinizar los 100 o más tipos de cultivos que alimentan al mundo. Solo el 15 por ciento de estos cultivos reciben el servicio de polinización de las abejas domésticas; al menos el 80 por ciento son polinizados por abejas silvestres y otros animales salvajes. ¿Quiénes son los polinizadores? Nuestros análisis recientes de los inventarios mundiales de biodiversidad indican que más de 100.000 especies animales diferentes, tal vez hasta 200.000, desempeñan un papel en polinizar los 250.000 tipos de plantas silvestres con flores en este planeta. Además de las innumerables abejas (en el mundo hay unas 40.000 especies de abejas), avispas, polillas, mariposas, moscas, escarabajos y otros invertebrados, tal vez hay otras 1.500 especies de vertebrados como las aves y los mamíferos que sirven como polinizadores también. En las Américas, los colibríes son los polinizadores de vida silvestre más conocidos, pero otras aves, además de los zorrillos voladores, murciélagos come fruta, las zarigüeyas, el lémur e incluso las lagartijas, funcionan como efectivos polinizadores en otras partes del mundo...

.... De acuerdo con el Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA), es inminente una “crisis de polinización”, en la cual, tanto los polinizadores silvestres como los utilizados en la agricultura, están desapareciendo a un paso alarmante debido a la pérdida de su hábitat, al envenenamiento con pesticidas, las enfermedades y las pestes”.

—De Mrill Ingram, Stephen Buchmann y Gary Nabhan: “*Los Polinizadores Olvidados*,” Washington, D.C.: Island Press, 1996 (Traducida y adaptada)



Pasos de la Fe en Acción

Durante cada día de esta semana, dedique 10 minutos para ver a otra especie comer: A las aves, las abejas, los insectos, las lagartijas, a lo que sea. Dé gracias por estas criaturas y reflexione sobre la red

de vida que nos conecta. Para más información sobre los polinizadores, visite la página www.jhsph.edu/Environment/About_CLF/Canary/pollinators.html del Centro para un Futuro Vivible (Center for a Livable Future) de la Escuela de Salud Pública Johns Hopkins Bloomberg (Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health).

El Alimento como Regalo de Dios

El alimento es sagrado porque es un regalo precioso de Dios y de la Tierra.



Génesis 1:29-31

Los eruditos bíblicos pasan mucho tiempo debatiendo lo que Génesis 1 tiene que decirnos acerca de ser hechos a imagen de Dios y pasan poco tiempo diciéndonos lo que la historia de la

Creación nos enseña con respecto a los alimentos, pero este último punto es igualmente importante. En Génesis 1 y en otras partes de la Biblia, el alimento es descrito como un regalo de Dios. Dios provee plantas para que las primeras generaciones de gente puedan comer; envía maná y codornices a los israelitas que se quejaban en el desierto, y más tarde, los ubica en una tierra donde fluye la leche y la miel. Dios alimenta a Elías con la ayuda de cuervos, viudas y ángeles. Jesús les enseña a sus seguidores a pedirle a Dios el pan de cada día. También les dice a ellos que no se preocupen por la comida porque Dios alimenta incluso a los gorriones. En la tradición bíblica, la comida es una expresión del afecto y ternura de Dios. El alimento es sagrado porque es un regalo de un amante.

Hoy en día es más difícil ver las huellas de Dios en los alimentos que comemos. El americano promedio gasta el noventa por ciento del presupuesto para su comida en alimentos procesados. 18 Nuestros alimentos vienen empacados, sellados y fechados; con un envoltorio que dice quien los hizo: “Kroger”, “Kraft”, “Libby”, “Dole” o los duendes en la casa del árbol de Keebler. Este cambio de los alimentos, de pasar de verlos como regalos, a verlos como productos, afecta a nuestras almas, así como a nuestras cinturas. A un producto es mejor comprarlo cuando está en oferta; un regalo es algo que se recibe con agradecimiento. Un producto puede ser desperdiciado, engullido, fácilmente reemplazado; un regalo es atesorado. Cuando comemos granos integrales, hortalizas y frutas frescas, honramos las necesidades de nuestros cuerpos por fibra y nutrientes, pero además honramos a Dios, que nos trae estas cosas desde la tierra. Una comida fresca proveniente de la tierra nos recuerda al carácter sagrado de los alimentos y de Aquél que los provee.



De Nuestra Propia Época

“Las celebraciones por la caza de ballenas entre la gente de Upiq de Barrow en Alaska, no son festivales comerciales. Ningún visitante que llegue a Barrow puede planificar ver un

festival de estos ya que solo después de que la comunidad ha recibido el regalo de la ballena, el capitán que la cazó puede declarar un día de “Nalukataq”. Sería presuntuoso programar un festival por un regalo que aún no se ha recibido.

Cuando llega el día del festival, el horario para el día es relajado. Se comienza con una oración de acción de gracias y luego hay mucho tiempo para que la gente se visite. A lo largo del día, el capitán y los miembros de su tripulación distribuyen diversas partes de la ballena a todos los que están reunidos. Se trata de un ritual para compartir, no una distribución mayor de toneladas de carne. Se regala una parte de la ballena o cualquier persona puede cortar lo que necesita. Esta práctica nos recuerda a la del grano compartido en el Antiguo Testamento, donde no se recoge el grano caído sino que se deja para que aquel que necesita alimento venga y lo recoja.

De acuerdo a creencias antiguas muy marcadas, la ballena dio su vida por la gente de la comunidad. Los regalos del capitán solo reflejan el regalo de la ballena. Es un gran honor para el capitán y los miembros de su tripulación el tener este privilegio, pero también existe un sentido de humildad al darse cuenta de que se ha recibido un regalo. Los turistas que, por casualidad, tienen el privilegio de participar en este antiguo ritual, siempre se sorprenden de que todo sea gratis. Nadie compra ni vende ninguna carne; eso está estrictamente prohibido. El festival gira en torno a dar y compartir”.

—Fuente: Tesis de maestría no publicada de James E. Roghair: “El Regalo de la Ballena: La Comunidad como Administradora” (“*The Gift of the Whale: Community as Steward*”), Seminario Teológico Evangélico Garrett (Garrett Theological Evangelical Seminary), Evanston, Illinois, 2000. (Traducida y adaptada)



Pasos de la Fe en Acción

Compre cinco alimentos que le recuerden que la comida es un regalo de Dios. Coma con gusto y respeto. Luego, investigue sus opciones: ¿Dónde está el mejor lugar para comprar alimentos integrales y sin procesar? ¿Existe en su comunidad algún mercado de productores o agricultores que pertenezcan a un CSA (Agricultura Apoyada por la Comunidad)?

Amando a Nuestro Próximo

Las personas que siembran y cosechan nuestros alimentos son nuestros prójimos.



Marcos 12:28-34

Cuando Jesús nos enseñó que amar a Dios era el mandamiento más grande, estaba ofreciendo una de sus enseñanzas menos polémicas. Amar a Dios con todo tu corazón era el centro de la Shema, una oración del Deuteronomio 6, que los Judíos rezaban diariamente. El amar a tu prójimo como a ti mismo es un poco más desafiante. Aún más desafiante es la pregunta del abogado que se plantea en la versión que Lucas escribe de esta historia (Lucas 10:25-37): “¿Quién es mi prójimo?”. La respuesta a esta pregunta no es siempre evidente como lo ilustra la historia de Jesús sobre el buen samaritano. Uno podría discutir sobre el hecho de si las otras criaturas de la Tierra son nuestros prójimos e, incluso, si lo son aquellas generaciones futuras que heredarán nuestros pecados ambientales.

Si Jesús estuviera vivo hoy, probablemente incluiría a los trabajadores agrícolas como nuestros prójimos. Cada día, comemos alimentos que han sido cosechados, procesados y empacados por manos invisibles. En los EE.UU., el 85% de las frutas y vegetales que comemos son sembrados a mano y/o cosechados a mano. Esta es la ocupación peor pagada en el país. Según el Departamento del Trabajo de EE.UU., tres de cada cinco hogares de trabajadores agrícolas en los EE.UU. viven en pobreza y tres cuartas partes de todos los trabajadores agrícolas ganan menos de \$10.000 por año. 19 Los trabajadores agrícolas también corren riesgos a su salud por el uso de la maquinaria y los venenos agrícolas. Según la Organización Mundial de la Salud, cada año en el mundo, suceden alrededor de “un millón de intoxicaciones graves (no intencionales) por el uso de pesticidas y probablemente también ocurren millones de casos más leves”. 20

El Escriba en Marcos 12:33, que observa que amar al prójimo es más importante que ofrecer sacrificios en la hoguera, plantea otra interrogante interesante: ¿Será posible que nuestras contribuciones caritativas sean a veces financiadas por la injusticia? ¿Estaría complacido Dios si nuestra ofrenda es posible debido al dinero que nos ahorramos con la comida barata, el uso de técnicas destructoras de la tierra y la pobreza de sus agricultores?



De Nuestra Propia Época

El Comercio Justo (Fair Trade) es un modelo para el desarrollo que cada vez crece más y que tiene sus raíces en los esfuerzos de varias

organizaciones eclesíásticas. El modelo se sostiene con el apoyo de consumidores informados; relaciones comerciales honestas y justas, y principios cooperativos. A continuación se presentan normas internacionalmente reconocidas de comercio justo, como se describen en la página Web de Intercambio Justo (Equal Exchange), una organización que vende café, té, cacao y chocolate.

Pagar un Precio Justo: Un precio justo incluye un precio mínimo garantizado a los productores, independientemente de cuán bajo sea el precio de los productos en el mercado. Esta medida asegura a los agricultores un salario digno, incluso cuando los precios del mercado son demasiado bajos para mantener un nivel de vida aceptable.

Trabajar con Cooperativas Democráticamente Organizadas: Los socios son los agricultores de pequeña escala organizados en cooperativas, que son administradas por ellos mismos. Estas cooperativas están dedicadas a compartir los ingresos equitativamente y a proveer servicios a sus miembros, tales como salud y educación.

Compra Directa: Esto significa que los beneficios y las ganancias del comercio llegan realmente a los agricultores y sus comunidades, no a los intermediarios.

Proporcionar Crédito Anticipado: Tradicionalmente, el crédito no estaba disponible o era ofrecido a tasas de interés exorbitantes para mantener a los agricultores atrapados por las deudas. Las organizaciones de comercio justo hacen disponible el tan vital crédito a los agricultores.

Fomentar el Uso Ecológico y Sustentable de Prácticas Agrícolas: La agricultura sustentable ayuda a construir una base económica a largo plazo para los agricultores, al mismo tiempo que protege a sus comunidades, al medio ambiente y a los consumidores de productos químicos peligrosos.



Pasos de la Fe en Acción

Ayude a su congregación a comprar y a consumir de ahora en adelante, café o té importado por organizaciones que promuevan el comercio justo. Para más información, visite la página

Web del Programa Inter-religioso de Intercambio Justo (Equal Exchange): www.comerciojusto.org/es/ o www.equalexchange.com.

Intercesión

La preocupación relacionada con el cuidado de la Tierra debe ser incluida en nuestras oraciones y servicios de adoración.



Marcos 2:1-12

El relato en Marcos sobre el parálítico con cuatro amigos es una de las historias de sanación más coloridas en la Biblia. Es difícil imaginar cómo cuatro personas lograron subir una camilla al techo, pero

debe de haber implicado una buena cantidad de gruñidos y sudoración. Esta es una descripción apropiada de lo que es la intercesión, el acto de traer las necesidades de otros ante Dios.

Aunque pasar por un techo para encontrar la curación es excepcional, el interceder por amigos enfermos es algo que muchas iglesias hacen muy bien. Los feligreses les piden con fe a sus pastores que oren por los enfermos durante los servicios de adoración o que los incluyan en cadenas de oración por correos electrónicos. Lamentablemente, este tipo de intercesión en la oración rara vez se hace para pedir por nuestros otros amigos enfermos, es decir, las partes del mundo natural que están desintegrándose calladamente a nuestro alrededor.

Requiere un salto imaginativo y un poco de valentía el reformar nuestros servicios de adoración y la vida comunitaria de manera que reciban oraciones de intercesión de parte de la Tierra. La historia de Marcos nos ofrece ambas cosas. ¿Qué pasaría si tomáramos prestado este texto como una metáfora para una oración de intercesión en nombre de la Tierra? ¿Qué pasaría si, en conjunto, lleváramos las partes enfermas de nuestro planeta a nuestras comunidades reunidas y las ofreciéramos a Dios?



De Nuestra Propia Época

¿Cómo se ve la Tierra enferma? A continuación ofrecemos una guía para principiantes para interceder por la Tierra. Cuando vea estas cosas, sepa que la agricultura está haciendo estragos en los ecosistemas circundantes. Comparta sus inquietudes con

su comunidad de fe y, si es posible, hagan algo para remediar la situación. Visite www.eco-justicia.org para obtener más ideas de cómo interceder por la naturaleza.

Ríos Turbios: Históricamente, los ríos fluían con aguas claras aún después de la lluvia. Los árboles y la demás

vegetación a lo largo de las riberas mantenían el suelo en su lugar; los pantanos absorbían el exceso de agua y la liberaban poco a poco, evitando así erosiones rápidas. Las prácticas agrícolas que contribuyen a la erosión de los suelos incluyen sembrar un cultivo muy cerca a un río sin dejar una zona de amortiguamiento; no dejar suficiente vegetación en un campo para mantener la tierra en su lugar después de la cosecha; y, no usar técnicas correctas de contorno en las laderas agrícolas.

Los Monocultivos: Cuando pensamos en el campo, la mayoría de nosotros piensa en una serie de vegetaciones exuberantes o campos llenos de maíz. Lo que nos parece “naturaleza” no es para nada natural, es más como una fábrica que un ecosistema. Un monocultivo (el cultivo de un solo tipo de alimento) drena los mismos nutrientes de la tierra año tras año, y es una atracción para las plagas que se alimentan de ese cultivo. En contraste, un ecosistema saludable parece una red diversa, interconectada y complicada de plantas, insectos, plagas y depredadores que ayudan a resolver los problemas de cada otro. Los agricultores orgánicos sacan provecho de esta red, mediante la siembra paralela de varios cultivos que fomentan el desarrollo de ecosistemas auto-sustentable.

Falta de Granjas: Si usted vive en una zona urbana ¿Ve en su ciudad parcelas de cultivo reservadas para la producción de alimentos para la población local? ¿Está su tienda de abastos cultivando tomates en el techo de su local? ¿Puede encontrar un mercado de agricultores locales cerca de donde vive? La mayoría de las ciudades no se organizan de esta manera y, en EE.UU., la expansión urbana está reemplazando a las tierras agrícolas a un ritmo de cerca tres millones de hectáreas al año. 21



Pasos de la Fe en Acción

Busque en su área los síntomas mencionados anteriormente. Cuando los encuentre, tome un momento para orar por los ecosistemas en su comunidad.

Comparta su inquietud con su comunidad de fe y, si es posible, hagan algo para remediar la situación. Para ideas sobre cómo interceder por la naturaleza desde la iglesia visite: www.eco-justicia.org.

Más Pasos de la Fe en Acción

1. ¿Qué temas relacionados con la alimentación y el medio ambiente le hacen sentir impotente? Dígale al menos a una persona acerca de sus preocupaciones y luego, de una manera simbólica, colóque su lista en las manos de Dios. Observe si hay señales de esperanza como respuesta.
2. ¿Cómo se diferencia la agricultura orgánica de la agricultura convencional? Los siguientes sitios Web pueden ser útiles cuando se busca métodos orgánicos: www.agroecology.org/, www.rodaleinstitute.org y www.fao.org/index_es.htm.

Las tres empresas más grandes de semillas son: DuPont, Monsanto y Syngenta; y las corporaciones más grandes de agroquímicos son: Syngenta, Monsanto y Bayer. Vea sus páginas Web para obtener más información desde la perspectiva de la agricultura industrial. Para ver fotos que comparan las granjas orgánicas con las granjas industriales, vea el link de “Cosecha Fatal” (“Fatal Harvest”) en la cita bibliográfica #13.
3. Muchas personas argumentan que el costo de los alimentos orgánicos y/o alimentos cultivados localmente están fuera de su alcance. Utilice el Recurso 4-1 para calcular el costo de cambiar a alimentos orgánicos. Haga una comparación comprando en su propia comunidad y calcule el costo mensual. ¿Qué compromisos o cambios de estilo de vida tendría que hacer para comprar alimentos orgánicos y/o alimentos producidos localmente?
4. Si tiene un jardín, plante semillas que hayan sido colectadas año tras año. Estas semillas (conocidas como Heirloom seeds en inglés) son preferibles por su sabor y por preservar los genes que otras variedades han perdido por ser genéticamente modificadas para resistir su almacenamiento y transporte. Para encontrar un comerciante que venda semillas Heirloom cerca de su bio-región, visite: www.halcyon.com/tmend/links.htm.
5. Esta semana haga un centro de mesa con frutas y vegetales. Fíjese en la variedad de colores, formas y texturas. Trate de describir o dibujar su creación.
6. Visite la página Web de la Red de Acción contra los Pesticidas, www.panna.org, para averiguar cómo los pesticidas afectan a los trabajadores agrícolas. Aunque la página está en inglés tiene una opción de leerla en español. También puede visitar el sitio del Ministerio Nacional de Trabajadores Agrícolas (Nacional Farm Worker Ministry) www.nfwm.org y de los Trabajadores Agrícolas Unidos (United Farm Workers) www.ufw.org.
7. Hable con los granjeros locales. ¿Cuáles son sus experiencias al administrar una granja? ¿Es económicamente provechoso? ¿Cuáles son los desafíos más grandes? Si no puede encontrar a un granjero, entonces hable con alguna persona que haya crecido en una granja.
8. Pregúntele al gerente de su tienda de comestibles o al dueño de su restaurante favorito sobre cuáles son sus fuentes de alimentos. Los negocios normalmente venden lo que los clientes piden. Vea la Carta de Derechos de los Comensales (Eater’s Bill of Rights) y las preguntas hechas en la “Conferencia Católica de Vida Rural” (“Catholic Rural Life Conference”) www.ncrlc.com.
9. Durante un servicio de adoración o una reunión/comida entre amigos y familia, aproveche para compartir su preocupación sobre un tema concerniente a la salud de la Tierra, Para más ideas sobre cómo presentar estos temas, vea: www.eco-justicia.org y www.earthministry.org
10. Algunas iglesias utilizan imágenes genéricas de la naturaleza con mensajes espirituales o con canciones para el servicio de adoración (en PowerPoint, afiches, etc.), reemplace estas imágenes con fotografías tomadas en su propia localidad, ya que el cuidado de la Tierra no es una actividad genérica, sino que requiere conocimiento de ello y lealtad a un lugar en particular. Incluya fotos de cultivos locales.

Más Consejos para una Alimentación Saludable

1. Esta semana cuando vaya a comprar sus alimentos, seleccione alimentos orgánicos y/o cultivados localmente, los cuales reflejan de manera más exacta lo que cuesta producir alimentos de una manera más saludable. Elija leche libre de hormonas, huevos provenientes de gallinas criadas sin confinamientos o aquellos vegetales para la ensalada que usted normalmente no compra porque son muy caros. Prepare una comida resaltando estos “lujos”. ¿El pagar más por los alimentos le arruinó el presupuesto o aumentó su respeto por los alimentos que come?
2. Para conocer más sobre las frutas y las verduras que pueden contener grados más altos de pesticidas, revise el Recurso 2-5, le ayudará a comprar con mayor poder y conocimiento.
3. Los mercados de granjeros con frecuencia ofrecen alimentos que por lo general no se pueden conseguir en los supermercados: Alcachofas de Jerusalén, tomates negros, cerezas de tierra, etc. Vaya a un mercado de granjeros esta semana y experimente comprando una fruta o verdura nueva.
4. Si usted tiene niños, diviértase organizando con ellos un concurso de frutas y verduras. Déle premios a quien se atreva a comer la mayor variedad de frutas o verduras en un día o durante una semana.
5. Aprenda por qué la carne proveniente de ganado al que se le permite pastorear es más sana y mejor para el medio ambiente y para usted que la proveniente de ganado alimentado con granos. Revise el Recurso 4-2 o visite la página Web del “Proyecto Granjero de la Fábrica Grace” (“Grace Factory Farm Project”) www.factoryfarm.org y www.eatwild.com
6. Revise los Recursos del 2-1 al 2-6 y elija otra área en la cual trabajar esta semana.

Creando Comunidad a Través de la Comida

Después de escuchar una fuerte discusión en la sala de su casa, tarde la noche anterior, una madre en mi congregación le preguntó a su hijo adolescente: “¿Qué estaba sucediendo anoche?”, y él le respondió, “¡Ah, teníamos una conversación buenisíma! Todo el mundo pensaba que yo estaba loco”. La madre le preguntó entonces: “¿De qué estaban conversando?”, y el muchacho le contestó, “Yo dije que cuando la gente se sienta a comer algo sucede, algo más que la comida, pero todo el mundo decía que no, que uno solo pide una pizza y se la come - ¿Qué es lo tan maravilloso de comer juntos?”.

Este hijo, criado en la Iglesia y en una familia que valora las comidas compartidas, había vislumbrado el sentido profundo de comunidad, que a veces surge cuando la gente se reúne alrededor de la comida. La conversación con sus amigos también refleja otra realidad más común de hoy en día: El comer es como ir a una estación de gasolina. Mientras que el pan y una copa compartidos alrededor de una mesa evocan la relación entre Dios, la gente y la Tierra; una máquina expendedora de alimentos es un símbolo apropiado de lo opuesto: El comer es como ir a una estación de gasolina. Cada producto, empaquetado y procesado en una sola porción aparece al apretar un botón, sin raíz, hojas o la mano de un ser humano a la vista.

En esta unidad queremos abordar desde varios niveles el tema de crear comunidad alrededor de la comida. Para algunos de nosotros es un reto el sencillo hecho de tratar de encontrar un momento para sentarnos a la mesa y compartir una comida con nuestra propia familia. El alimentarse se ha convertido en una cuestión de reabastecerse de combustible entre reuniones, eventos deportivos y otros compromisos. Si hemos caído en un estilo de vida de máquinas expendedoras, entonces necesitamos centrarnos en compartir la comida y nuestro tiempo con los más cercanos a nosotros. Tomar un momento para comer juntos como familia o con los amigos más apreciados puede ser el alimento que más necesitamos. Si nadie está en casa y no existe una isla de cariño alrededor de nuestra mesa, entonces será difícil comprometerse con las formas más complicadas de hospitalidad que cruzan las fronteras sociales y dan la bienvenida a forasteros.

Para aquellos que ya tienen una vida rica en comunidad, relacionada con la comida, esta unidad ofrece la oportunidad para reflexionar acerca de las unidades previamente vistas sobre la nutrición, el hambre y el medio ambiente, y conectarlas con la vida en comunidad. ¿Expresan nuestras maneras de comer juntos lo que queremos transmitir a nuestros hijos y nietos? ¿Cómo pueden nuestras comidas compartidas apoyar nuestro compromiso con la buena nutrición? ¿Cómo pueden responder a la realidad brutal del hambre en el mundo y a sus problemas de fondo? ¿Cómo podemos comer juntos de una forma que nos recuerde nuestros lazos con la tierra que nos alimenta? ¿En una forma que demuestre el respeto por toda la Creación?

Para aquellos que están dispuestos a ir un paso más allá, esta unidad también nos desafía a embarcarnos en una forma de compartir los alimentos y de crear comunidad que es distintivamente más cristiana: La hospitalidad hacia los foráneos, los inmigrantes, los más pobres y los enemigos. A lo largo de la historia, tanto los amigos como los enemigos del Cristianismo han notado esta voluntad extraña de los cristianos de cruzar fronteras sociales en la mesa. Algunos dicen que esto fue por lo que Jesús fue crucificado.

Preparando los Alimentos

La preparación de los alimentos es a veces una carga, pero también puede ser una disciplina espiritual, una expresión jovial de creatividad y un acto de amor.



Lucas 10:38-42

Estos versos nos dan una imagen de la hospitalidad de la que Jesús dependió a lo largo de su ministerio. Aunque la mayoría de comidas en las historias de los Evangelios solo aparecen cuando ya están servidas en la mesa, Marta nos dice

el resto de la historia: ¡Hospedar a un predicador ambulante con su docena de discípulos da mucho trabajo! A más de una anfitrión debió habersele aflojado las rodillas cuando el grupo de Jesús aparecía en la puerta. En los Evangelios oímos con más frecuencia acerca de los discípulos que viajaban con Jesús, pero su ministerio hubiera sido imposible sin las seguidoras que se quedaban en su casa y cocinaban.

La historia de María y Marta se puede leer como un contraste entre el modo de vida contemplativo y el práctico. Sin embargo, si leemos sus comentarios como una crítica de los roles convencionales de los géneros, la defensa de Jesús hacia María tiene más sentido. La frase “se sentó a los pies del Señor” significa: Estudiar con un rabino. María, cuyo papel debería haber sido servir la cena, es elogiada por “sentarse y pensar”. Mientras tanto, al abogado masculino cuya historia precede a este texto de Lucas, se le pide que vaya y haga lo que el Buen Samaritano hizo, cuidar y alimentar a un hombre enfermo.

Las tareas domésticas son una parte inevitable de la hospitalidad y, en ocasiones, son un obstáculo para compartir nuestra mesa. ¡No se diga los precios de los alimentos! ¿A quién de nosotros no le gustaría tener con más frecuencia invitados en la casa, si no fuera porque se requieren las mismas “muchas tareas” que abrumaron a Marta? La mayoría de nosotros puede identificarse con la distracción de Marta: La tentación de preocuparse por cuestiones de economía doméstica en lugar de centrarse en los seres humanos. Por lo tanto, vale la pena tomar un momento para reflexionar sobre las maneras de manejar las tuercas y tornillos de la hospitalidad para que no saboteen nuestros esfuerzos por crear comunidad alrededor de nuestra mesa. ¿Podemos encontrar maneras de simplificar, compartir o santificar la preparación de las comidas? Algunas personas que han aprendido a cocinar bien, nos dicen que el tiempo que pasan en la cocina preparando comida para sus invitados o huéspedes es de pura alegría y su forma primaria de arte.



De Nuestra Propia Época

“Una vez, mientras dirigía una clase de estudio bíblico sobre la historia de Zaqueo, le pedí a un grupo de estudiantes universitarios que planificara el menú que serviría si Jesús estuviera por llegar a su casa. Una mujer estadounidense dijo que ella prepararía

un pastel de carne molida. Este era un plato fácil para ella y le permitiría tener más tiempo para centrarse en la visita de Jesús. Un hombre coreano tuvo una perspectiva totalmente diferente. Él y su esposa cocinarían con días de anticipación. Él describió con lujo de detalles la comida elaborada que iban a preparar para tan honorable invitado. El grupo estaba sorprendido por el contraste entre una y otra respuesta. Ambas eran válidas, ambas revelaban la esencia de la gente que las había compartido y de las culturas de las que ellos provenían. El hablar sobre preparar comida nos dio un momento sagrado y nuevas perspectivas sobre lo que significa compartir una comida en la mesa”.

—Fuente: *Un líder laico en Columbus, Ohio*



Pasos de la Fe en Acción

Las mejores visitas se dan cuando los invitados y los anfitriones trabajan juntos para preparar la comida y limpiar luego todo. Invite amigos a una reunión informal en la que todos ayuden a preparar la comida. Escoja un menú que necesite un número de manos para ser preparado, para pelar y picar las verduras. Acepte todas las ofertas de ayuda que le den para limpiar al terminar la comida.

El Festín

Los festines son una forma de transmitir la fe, porque son vasijas que contienen recuerdos.



Éxodo 13:3-10, 23:14-19, Lucas 15:11-32

Un festín es una comida que está llena de recuerdos; algunas veces, las recetas elaboradas evocan estos recuerdos y nos obligan a darle tiempo y atención a la celebración en la que estamos; otras

veces, un festín nos recuerda nuestro vínculo con la tierra y el ritmo de las estaciones. Y de vez en cuando, un festín es un punto de exclamación dramática que crea recuerdos, por su extravagancia pura y alegre.

Participar de un festín para recordar nuestro pasado: La comida es un medio y un lenguaje para transmitir nuestra historia, historia que es tan rica que no se puede transmitir solo con palabras. En algunos festejos como la celebración judía del Seder, establecida en el libro del Éxodo, los recuerdos se hacen explícitos en la liturgia. A los niños se le asigna hacer las preguntas del ritual cada año con el fin de recordar la esclavitud y la liberación poderosa realizada por Dios: ¿Por qué estamos comiendo hierbas agrias y pan sin levadura? Otras comidas tienen el poder de evocar la historia también, pero no tan explícitamente. En la historia de Kingsolver, narrada a continuación, un alimento tan sencillo como una naranja contiene un significado tan rico que, en comparación, la extravagancia palidece a su lado.

Participar de un festín para recordar nuestro vínculo con la tierra: Anteriormente, los festines estaban vinculados a la cosecha. Festivales de la cosecha como el Festín de las Semanas o el Festín del Tabernáculo en la Biblia hebrea celebraban el regalo de ciertas cosechas y ofrecían una porción de ellas a Dios. Un buen festín es la respuesta lógica a la abundancia repentina. Hoy en día, nuestros festines no están limitados por el ritmo de las estaciones y esto es una verdadera pérdida. Un festín con alimentos frescos, sacados de la tierra, y en la cumbre de su sabor, tiene mucho que enseñarnos sobre cuanto dependemos de la tierra y de la bondad de la Creación.

Participar de un festín para mantener el amor contenido en nuestra comunidad: El festín descrito en la bien conocida historia del hijo pródigo no es una tradición sino un punto de exclamación extravagante que dice: “¡Te Amo!” en una forma que las meras palabras no hubieran podido

nunca. ¿Cómo podría ese muchacho caprichoso olvidar el sabor de la carne de res después de semanas de solo comer vainitas verdes? Él debió haber sabido que su padre muy pocas veces mataba a un ternero cebado.

Participar de un festín es lo opuesto a comer como si estuviéramos en una estación de gasolina: Se trata de compartir la comida de una manera que celebra lo que es más importante en la vida y lo que vale la pena recordar.



De Nuestra Propia Época

“Mi abuelo Kingsolver solía contarme con sus ojos brillando, que cuando era niño había un tren que llegaba a Kentucky en la línea L&N, solo una vez al año, en Navidad; el tren transportaba ostras y naranjas provenientes de la costa. A lo largo de mi niñez, cada año en Navidad, mientras otros se preocupaban de tantas cosas que tenían que comprar, mi abuelo solo quería dos cosas: Un plato de sopa de ostras y una naranja. La profundidad de ese placer en esa comida era tan palpable, incluso para una niña como yo; mi recuerdo de ese momento me llena de asombro y me hace darme cuenta del placer que puede sentirse cuando nos restringimos de otras cosas”.

—Fuente: Libro de Barbara Kingsolver: “Pequeña Maravilla” (“Small Wonder”). New York, NY: Harper Collins, 2002. Pg. 118.



Pasos de la Fe en Acción

Evalúe las tradiciones festivas de su familia. ¿Qué significados e historias son transmitidos a través de estos festines? ¿Existen otras historias que usted quisiera transmitir a través de estas comidas? ¿Tienen alguna celebración de agradecimiento por las cosechas? Inicie una nueva tradición.

Recibiendo Hospitalidad

Al recibir hospitalidad, reconocemos y valoramos lo que otros tienen para ofrecer.



Lucas 10:1-12

El libro de cocina “Ampliando la Mesa” (“Extending the Table”) incluye una anécdota acerca de dos norteamericanos y Salustiano López, un indígena Toba y líder de la iglesia de la zona del Chaco argentino.

La pareja estadounidense le pregunta a Salustiano: “¿Cómo deberían nuestras misiones y organizaciones de servicio comenzar a compartir el Evangelio con los pueblos indígenas?” El Sr. López se detuvo por un momento y dijo: “Yo iría a comer su comida”.

En el texto de hoy, Jesús envía a sus misioneros a comer la comida de todos los hogares dispuestos a ofrecerles hospitalidad. Ellos no deben llevar dinero ni equipaje, simplemente ir, compartir la paz con la casa que los recibe, curar a los enfermos y anunciar que el reino de Dios está cerca. Esta no es una estrategia comúnmente practicada hoy en día por las agencias de servicio, pero tal vez debería ser. Negarse a recibir la hospitalidad es arrogancia. Cuando comemos los alimentos que nuestros anfitriones nos están ofreciendo, estamos comunicando confianza y reconocemos el valor de lo que otros tienen para dar.

Jesús usa la imagen de una rica cosecha para describir las comunidades a las cuales sus seguidores van a llegar. Note las imágenes que Jesús utiliza. Él no describe a estos pueblos ni como suelos erosionados que necesitan fertilización ni como vegetación golpeada por la sequía; ni como plantas que morirán sin irrigación ni como árboles de higo que necesitan ser podados, sino que más bien Él utiliza la palabra “cosecha” y se imagina acres de trigo con espigas gordas y doradas, se imagina árboles de olivo cargados de fruta. ¿Qué pasaría si pensamos en nuestros anfitriones en esos términos? ¿Qué tal si buscamos la cosecha en sus vidas?



De Nuestra Propia Época

“Las personas que nunca han experimentado una necesidad o la marginalidad, o quienes no están cómodos con su propia vulnerabilidad, frecuentemente encuentran más fácil el ser anfitriones que invitados. Algunas veces, ellos insisten en desempeñar el papel de

anfitriones, incluso en el territorio de otro. Ellos refuerzan patrones existentes de status económico y riqueza existentes y evitan contestar preguntas sobre distribuciones de poder y recursos mientras dan la apariencia de ser generosos. Bajo esta apariencia de generosidad también hacen que los demás, especialmente los pobres, se conviertan en receptores pasivos en sus propias casas, comunidades o iglesias. Es así como los beneficiarios de este tipo de “generosidad” se convierten en huéspedes en su propia casa.

Yo fui testigo de una expresión poderosa de este fenómeno cuando iba regularmente a la misión de una iglesia. A pesar de que ahí existía el potencial para tener algún tipo de liderazgo dentro de la congregación, casi siempre los recursos venían de afuera. Durante una temporada de vacaciones en particular, yo vi con gran decepción como congregaciones con buenas intenciones, venían a la misión a ayudar, ellos proveían cenas, traían regalos y organizaban los servicios de adoración. No había entonces nada que la congregación local necesitara hacer. Todos asumieron que la congregación local no tenía nada que ofrecer. Los miembros de la congregación local se convirtieron en invitados en su propio edificio. Y a pesar de los adornos festivos, la falta de poder era una descripción generosa de lo que había sucedido”.

—Del libro de Christine D. Pohl: “Haciendo Espacio: Recobrando la Hospitalidad como una Tradición Cristiana” (“Making Room: Recovering Hospitality as a Christian Tradition”). Grand Rapids, MI: Eerdmans, 1999, pg. 119.



Pasos de la Fe en Acción

La próxima vez que usted sea un huésped, prepárese para saborear la hospitalidad de su anfitrión. Escriba una nota de agradecimiento a un amigo reconociendo sus regalos o déle gracias a un extraño cuando le dé amablemente la bienvenida en un restaurante, hotel u otro establecimiento público.

Ofreciendo Hospitalidad

Compartir la comida con extraños es una de las maneras en las que encontramos a Dios.



Mateo 25:31-46

Si bien la mayoría de las invitaciones a una cena se ofrece con la expectativa de un beneficio mutuo y de devolver favores; a través de la historia los cristianos han sido conocidos por su práctica de compartir los alimentos con

los extraños, los pobres y los enfermos.

Christine Pohl, quien explora esta idea en detalle en su libro: “Haciendo Espacio: Recobrando la Hospitalidad como una Tradición Cristiana” (“Making Room: Recovering Hospitality as a Christian Tradition”), cita una queja del emperador Juliano (362 A.C.), quien a pesar de su hostilidad contra el cristianismo, se avergonzaba del hecho de que los cristianos se preocupaban: “No solo por sus propios pobres, sino también por los nuestros”. El sociólogo Rodney Stark sostiene que la costumbre cristiana de cuidar y alimentar a los enfermos fue la principal razón por la que la fe cristiana sobrevivió sus primeros siglos. Cuando las plagas mortales devastaban las ciudades romanas, la mayoría de los ciudadanos huían, dejando a los moribundos a su suerte. Los cristianos permanecían en las ciudades y cuidaban a los afectados. Este comportamiento valeroso les costó a algunos sus vidas, pero también hizo que mucha gente agradecida se convirtiera a la fe cristiana.

Un tema persistente en muchas de las historias que han llegado hasta nosotros sobre la hospitalidad, es la idea de que Dios está presente en el forastero y en los necesitados. Jesús dice en la parábola de las ovejas y las cabras, en Mateo 25: “Lo que hayas hecho por el más pobre de aquellos, lo has hecho por mí”. Este mensaje, junto al de Abraham entreteniéndolo a los ángeles en Génesis 18 y al del humilde nacimiento de Jesús en un establo, han motivado a generaciones de cristianos a proveer una hospitalidad cálida y personal a gente a la que otros no hubieran valorado.



De Nuestra Propia Época

La lectura a continuación describe “Las Posadas”, una tradición de Adviento que tiene lugar cada año en muchos de nuestros barrios latinos.

“... Cada Adviento, los jóvenes y los ancianos

recrean la historia de José buscando posada para él y su joven esposa, María, que está cansada del viaje y a punto de dar a luz. Durante nueve noches seguidas, niños y adultos asumen la identidad de la pareja cansada o de los que buscan posada, caminando en procesión alrededor del interior de la iglesia o por el vecindario, moviéndose de un lugar designado al siguiente...

... Por ocho días, se recrea la escena, hasta que en el noveno día, la noche de la Navidad, la petición de José logra mover el corazón de una persona, quien le ofrece a la joven pareja el último espacio que tiene disponible, un establo.... En un derroche de alegría y de festividad, aquellos que están reunidos en la noche final de la posada, celebran con canciones, danzas, comida y bebidas, la generosidad de esa persona y la posada que se le dio a María y José. También se celebra con piñatas llenas de caramelos para los niños, y la comunidad recuerda de nuevo como el forastero que llega a su casa puede ser Dios disfrazado.

Cada diciembre, las comunidades latinas reviven la verdad del Evangelio, que el Verbo se hizo carne y habitó entre nosotros. En las Posadas, el pueblo participa en el rito de ser rechazados y recibidos, en cerrarle las puertas a los necesitados y en abrirlas de par en par. De esta manera son renovados en la práctica cristiana de la hospitalidad, al proveer un espacio en donde el forastero es acogido y conocido como alguien que trae regalos”.

—Ana Maria Pineda, “Hospitalidad” (“Hospitality”), en Dorothy C. Bass, ed., “Practicando nuestra Fe: Una Manera de Vivir para Gente que Busca” (“Practicing our Faith: A way of life for a Searching People”). San Francisco: Jossey-Bass, 1.997, pp. 29–31. (Parafraseado). Reimpreso con permiso de John Wiley & Sons, Inc.



Pasos de la Fe en Acción

Si su hogar es pequeño como para invitar a otros a su mesa y esto lo frena de compartir comida, júntese con alguien más que tenga más espacio y entre ambos ofrezcan hospitalidad, el tipo de hospitalidad que no hubiera podido ofrecer usted solo.

Haciendo la Paz Alrededor de la Mesa

El compartir la comida es un símbolo poderoso de reconciliación y buena voluntad. El arriesgarse a comer juntos es un acto de discipulado y, a veces, una alternativa a la violencia.



Juan 13:21-30, Mateo 14:1-21

Hay veces cuando lo opuesto a la comunión en la mesa no es solo el hambre, sino también la violencia. El elegir compartir una comida puede ser un acto radical de búsqueda de paz. Un ejemplo de esto es la Cena del Señor,

donde Jesús, sabiéndolo, comió con su traidor. La presencia de Judas en la mesa da un giro difícil a las palabras que pronunció Jesús: “Hagan esto en conmemoración mía”.

La alimentación de los cinco mil fue otra ocasión en donde los tentáculos de la violencia casi tocaban los bordes de la comida. Muchos de nosotros podemos imaginarnos un picnic alegre organizado por una familia de clase media, en donde los padres, por estar ocupados con otras cosas, se olvidaron de empacar los almuerzos; pero en la historia Bíblica, lo más probable es que la gente estuviera crónicamente hambrienta, no solo con hambre en ese momento. Por lo que sabemos de la opresión política de aquellos tiempos, esa muchedumbre buscaba grandes cambios. En este texto bíblico se encuentran muchas pistas que apoyan esta interpretación. En los Evangelios de Mateo y Marcos, la historia de Juan el Bautista y de su brutal asesinato a manos del rey Herodes vienen directamente antes de la alimentación de los 5.000. En Lucas se nos dice que Herodes está buscando a Jesús y, por eso, Jesús se ha desplazado a un lugar desértico. Esto sugiere que las multitudes que seguían a Jesús en el desierto buscaban una manera de responder a la dictadura militar bajo la que ellos vivían y que recientemente había decapitado a un personaje popular. Cinco mil hombres no son solo un grupo de personas sino un ejército en potencia. De hecho, cinco mil era el número de soldados que tenía una legión romana. Cuando Jesús bendijo, partió y compartió el pan, Él pudo haberlo servido a una muchedumbre que estaba a punto de amotinarse. No es de extrañar que Él sugiriera que todos se sentaran.

El Evangelio de Juan termina su versión de la historia señalando que Jesús se aleja de la muchedumbre porque está a punto de “tomarlo por la fuerza para hacerlo rey”. Este comentario final nos recuerda que la alimentación de los cinco mil no fue solo un buen gesto, sino que fue una

expresión deliberada de la decisión de Jesús de no establecer su reino con una espada. En vez de dirigir a un ejército de fanáticos, Él colecta pan y peces de un niño y los da a la muchedumbre para que coman. Su compasión evita lo que hubiera podido ser una revuelta sangrienta e inútil. 22



De Nuestra Propia Época

“Una comisión conciliadora trabajó por muchos años para forjar un acuerdo de paz entre el gobierno sandinista de Nicaragua y YATAMA, el grupo armado de oposición que representaba a los pueblos indígenas de la zona costera oriental de Nicaragua.

Algunos de los momentos más memorables del proceso de reconciliación se dieron alrededor de las comidas que fueron compartidas entre antiguos enemigos, los combatientes de los grupos rebeldes indígenas y los oficiales sandinistas.

En una ocasión, el comandante Lumberto Campbell, un líder clave del gobierno sandinista, invitó a toda la delegación YATAMA a comer a su casa. Él había cocinado especialmente para esta ocasión, una comida con tortuga, la carne más codiciada y apreciada por los Miskitu. Pero la tortuga era escasa en esos tiempos y no había más que para solo un plato. Lumberto Campbell compartió ese plato con Brooklyn Rivera, el líder principal de YATAMA. Bajo un árbol de mango, con el calor sofocante y la humedad en el patio trasero de la casa, dos costeos, en lados opuestos de una guerra, se sentaron a comer la comida de sus antepasados.

—John Paul Lederach, citado en *Ampliando la Mesa: Un Libro de Cocina de la Comunidad Global* (“*Extending the Table: A World Community Cookbook*”), por Joetta Handrich Schlabach. Scottsdale, PA: Herald Press, 1.991, pg. 210. (Traducido y Parafraseado)



Pasos de la Fe en Acción

¿Existe alguna relación rota en su vida que tal vez pudiera ser curada al compartir la comida? ¿Con quién le resultaría difícil sentarse a comer? Responda a estas preguntas en un diario y actúe en base a sus descubrimientos.

Más Pasos de la Fe en Acción

1. ¿Tiene alguna comida fácil de preparar que pueda ser servida con poco aviso? Planee un menú que le permita ser espontáneo con su hospitalidad. Mantenga los ingredientes necesarios siempre disponibles en su cocina o prepare una cantidad de comida que pueda ser guardada en el congelador para usarla después.
2. Si lo permite el clima, organice un picnic en un parque en vez de una comida en su casa. Esto evita el preocuparse por la limpieza de la casa y le permite planear un menú sencillo. También proporciona entretenimiento después de la cena, como una caminata, un juego de fútbol, etc.
3. ¿Quién prepara la comida en su casa? ¿Comparten la carga del trabajo de manera que sea justa para todos? Converse este tema con su familia y haga los ajustes necesarios que les permitan ofrecer hospitalidad más fácilmente.
4. Esta semana encuentre una manera de entrelazar la preparación de los alimentos con la oración. ¿Existe algún poema o pasaje bíblico que le gustaría memorizar? Péguelo enfrente del fregadero de la cocina. ¿Existe alguien que necesite de sus oraciones? Mantenga a esta persona en su corazón cuando esté preparando los alimentos de esta semana.
5. Transforme una festín que ya no tenga sentido. Pregúntese: ¿Qué tradiciones están tan impregnadas de recuerdos y de sentido de comunidad que cambiarlas sería una gran pérdida? Y ¿Cuáles están tan llenas de excesos que tal vez no extrañaría si las pierde? Por ejemplo, suponga que está planeando su boda: Una cosa es haber soñado toda la vida con tener un pastel enorme ese día y otra muy distinta es cuando a usted no le gusta el pastel. En este último caso, considere una alternativa creativa y saludable. ¿Qué tal pensar en comidas que representen a las dos familias y a la forma en que estas tradiciones se mezclarán en su nuevo hogar?
6. ¿Cómo recibe su iglesia la hospitalidad de los demás? ¿Cuál de sus ministerios es más como el descrito en Lucas 10? Reflexione y converse sobre esto.
7. Inviten a un grupo minoritario a su iglesia para que organice una comida con alimentos propios de su cultura. ¿Qué pueden aprender los unos de los otros al compartir una comida típica del otro grupo?
8. Organice una comida que resalte la hospitalidad que recibe de la tierra. Escoja alimentos que estén en temporada. Si es posible, cóselos usted mismo.
9. En la Biblia hebrea, los viajeros que necesitaban hospitalidad se reunían alrededor de las puertas de la ciudad y esperaban a que alguien les ofreciera cama y comida. ¿Existe algún lugar en su iglesia donde las personas que lo deseen, pueden congregarse a compartir una comida y crear comunidad después del servicio de adoración? Designen un lugar de reunión o alguna otra manera creativa de conectarse. Decidan quienes pueden ser los anfitriones para comenzar a crear la tradición de reunirse.
10. Muchas parejas casadas se dicen el uno al otro: “¡Nunca tratarías a un huésped de la manera que me tratas a mí!” Esta semana, haga un esfuerzo especial para ofrecer hospitalidad a su compañero(a) de casa, esposo(a) o miembro de la familia. Escuche, aprenda, sirva.
11. Dé un regalo de comida como un acto de perdón o de motivación: Una hogaza de pan, un tarro de frutas secas, una salsa especial, algo que usted haya preparado. Esta podría ser una oportunidad para usted para curar una herida de la que no puede hablar o de la que tal vez la otra persona ni siquiera sabe que causó. Para el que lo recibe, su regalo podría comunicar apreciación y respeto y, tal vez, hasta una oportunidad de sanar un resentimiento que ni siquiera sabía existía.

Más Consejos para una Alimentación Saludable

1. La mayoría de nosotros comemos más cuando tenemos varias opciones (“¿Pastel o helado? - ¡Voy a comer de los dos!”). Simplifique su próxima cena al servir menos platos. Usted todavía puede comer una gran variedad de alimentos sin tener que comer una gran variedad en una sola sentada. Por otro lado, si usted quiere comer más frutas y verduras, sirva algunas frutas y verduras durante las comidas.
2. Prepárese para un festín comenzando con un ayuno. Esta semana, mire a su calendario y decida qué comida es más probable que sea un festín. Prepárese para esa comida comiendo ligero el día anterior. Reflexione sobre cómo afecta el ayuno previo al disfrute de su comida.
3. Los anfitriones generalmente están dispuestos a complacer a sus huéspedes y, tal vez sea posible, pedirle a un anfitrión que no le sirva alimentos ricos en calorías que no necesita. Si usted es honesto acerca del por qué y cómo está cambiando sus hábitos alimenticios, puede que sus anfitriones estén orgullosos de apoyar sus esfuerzos. Piense en una situación en la que éste podría ser el caso y diga la verdad sobre lo que usted quiere y necesita. Usted puede hacer esto en lugares donde el anfitrión no se ofendería, pero también hay situaciones en las que hay que actuar más cristianamente y comer lo que le sirvan, porque puede que en ese hogar (por cuestiones económicas) no tengan la opción de comprar los alimentos que requiere su dieta.
4. Hay grupos que pudieran decir: “¡Todo lo que hacemos juntos es comer!”. Si esto es cierto en su iglesia, tal vez su grupo necesita tratar de crear comunidad sin involucrar comidas de por medio. ¿En vez de compartir una comida, podría su grupo reunirse para hacer algún servicio social a la comunidad? o ¿Podrían reunirse para juntar estuches con útiles escolares para ser enviados a una zona afectada por un desastre o recolectar alimentos para gente necesitada? Planeen una actividad o proyecto que no requiera compartir una comida.
5. Es más fácil comenzar nuevas tradiciones que modificar las viejas. Este año, comience una nueva tradición familiar que incluya alimentos saludables y locales.
6. Recorra por un día la dieta de otra persona. Entreviste a una persona de su congregación que sea diabética o que requiere de una dieta especial por alguna otra razón. ¿Cómo le hace frente esta persona a la manera como su congregación comparte la comida? ¿Cómo sería el menú de una comida que esta persona sí puede comer? Por un día, ingiera la comida que esta persona necesita comer para comprender sus retos.

—Tomado del libro de Ben Campbell Johnson: *“Escuchando el Llamado de Dios: Maneras de Discernir el Llamado para el Clérigo y el Laicado”* (*“Hearing God’s Call: Ways of Discernment for Clergy and Laity”*). Grand Rapids, MI: William B. Erdmanns, 2002, pg. 27. (Traducido)

Discerniendo el Llamado de Dios

“Si pasaras por alto el llamado o resistieras con éxito a su convocatoria por un período de tiempo, puedes estar seguro de que no va a desaparecer... Podemos encontrar nuestro llamado o tropezarnos con él, caernos sobre él o rechazarlo, pero, como la luz, existe independiente de nuestra búsqueda y seguirá buscándonos”.

Si este currículo lo ha inspirado a probar una nueva manera de comer, de comprar, de hacer ministerio o de pensar sobre la comida; esta última unidad sobre el discernimiento es para usted. Si por otro lado, usted no pudo participar de algunas reuniones, comió comida rápida sin controlarse y falló al tratar de seguir cada meta que se había propuesto, esta unidad también es para usted.

Tal vez para usted no ha pasado nada en estas semanas, pero si usted ha llegado tan lejos en este currículo, tal vez es porque Dios se ha vuelto un punto de apoyo en su vida en lo que se relaciona con los alimentos y le seguirá moviendo, pulgada a pulgada, en la dirección que usted ha decidido que quiere seguir. Dios mira nuestras intenciones, así como nuestras acciones, lanzando dones y oportunidades en nuestros caminos para que refuercen nuestras ansias débiles.

¿Cómo podemos discernir el llamado de Dios a cambiar nuestras vidas? A veces se manifiesta como un deseo de librarnos de un hábito que nos ata. Lo que un día pareció atractivo o necesario, ahora se siente como esclavitud. Lo que un día pareció normal, ahora es terrible. A veces una serie de eventos que se dan al mismo tiempo nos mueve en una dirección determinada. Se abre una puerta inesperada e inusual y una experiencia tentadora se presenta, una persona que no hemos visto durante años reaparece en nuestras vidas. A veces, otros nos hablan de un don que ellos ven en nosotros y que nosotros mismos hemos sido incapaces de ver.

En esta última unidad, se le animará a pensar en dos cosas:

1. ¿A qué acto individual o a qué cambios en comportamiento Dios le está invitando a comprometerse como una respuesta a este curso? Puede ser un cambio en la dieta o en la manera de comprar alimentos, en la manera de compartir el tiempo con otros, de dar hospitalidad, nuevas maneras de hacer trabajo voluntario, misión, etc. Puede ser también un nuevo deseo de estudiar con más profundidad la conexión que existe entre lo que comemos, la justicia social y el cuidado del medio ambiente.

2. ¿Qué le está llamando Dios a hacer a su comunidad o grupo ahora que han pasado tiempo juntos hablando sobre los asuntos relacionados con los alimentos? Tal vez una unidad en particular provocó un diálogo vigoroso sobre un tema; tal vez algunos de ustedes se dieron cuenta que comparten una vocación alrededor del tema del hambre; tal vez algunos de ustedes sirven en el comité de la iglesia que se encarga de organizar eventos y ahora tienen un nuevo plan que desean llevar a cabo.

No se espera que cada grupo que haya estudiado este currículo tenga que tomar acciones en conjunto. Muy posiblemente lo que menos están buscando en este momento es hacer ‘más’ cosas, las personas que ya están muy ocupadas no tienen tiempo para vivir o comer bien. Por lo menos, conversen acerca de cómo pudieran apoyarse mutuamente en los cambios individuales que están escogiendo hacer. Tal vez quieran tener una reunión unos meses después para ver cómo le va a cada uno.

Las prácticas de fe cubiertas en las lecturas de esta semana son el ayuno, la confesión, el arrepentimiento, el autoexamen y el discernimiento del Espíritu de una Iglesia. Estas le guiarán en la medida en que usted reflexiona sobre cómo le gustaría comer en el futuro.

El Ayuno

El ayuno profundiza nuestras vidas espirituales y nos ayuda a tomar decisiones importantes. También puede ayudarnos a identificarnos con aquellos que tienen hambre.



Lucas 4:1-13

Parece adecuado que un currículo sobre los alimentos recomiende el ayuno como una forma para reflexionar y establecer nuevas direcciones. Esta práctica de fe se menciona frecuentemente en la Biblia.

Parece que el pueblo judío lo hizo tan rutinariamente que nadie necesitaba defenderlo o explicarlo, porque no vemos muchos detalles acerca de la mecánica del ayuno en el Antiguo Testamento; el ayuno público se menciona con más frecuencia que los ejercicios individuales de la piedad. Típicos ejemplos de esto incluyen: El ayuno de los ninevitas como un signo de arrepentimiento en el libro de Jonás; el ayuno de Esdras y sus seguidores en la víspera de una jornada peligrosa; y, el llamado a ayunar que hizo a su nación el Rey Jehoshaphat para que cesen los ataques de los enemigos. En Levítico 23:26-32 se pide a los israelitas que ayunen cada año en el Día de la Expiación como una señal de dolor por sus pecados.

En el Nuevo Testamento, el ayuno vuelve a aparecer como una disciplina espiritual que se utiliza cuando se busca una dirección. Jesús ayuna poco después de su bautizo. Estos cuarenta días de la tentación dan forma a su ministerio y determinan lo no será. En Mateo 17:21, el ayuno ayuda a echar afuera a los demonios. En Hechos 14:23 y 13:2-3, el ayunar es parte del proceso de selección y nombramiento de líderes. En Hechos 10:30, Cornelio está ayunando en el momento en que tiene una visión que lo dirige hacia Pedro y a la Iglesia primitiva.

Más tarde, los cristianos continuaron la práctica del ayuno. La Didaché, un manual de la Iglesia primitiva, recomienda el ayuno cada miércoles y viernes. En el siglo VI, el ayuno se hizo requisito para los cristianos; y, en la Edad Media, esta práctica fue llevada a veces a extremos perjudiciales. En los años 1.700, John Wesley, el fundador de la Religión Metodista, se negó a ordenar a quien no hubiera practicado el ayuno dos veces por semana. Hoy en día, el ayuno sigue siendo algo común entre los cristianos en muchas partes del mundo. Por ejemplo, muchas iglesias anglicanas en Nigeria ayunan cada miércoles, mientras que en América del Norte la norma es la falta de interés por ayunar.

Las personas que ayunan reportan muchos beneficios. Algunos sienten que la experiencia los acerca más a Dios y redirige sus vidas. Para otros, el ayuno fortalece su empatía y gratitud, es una manera de estar en contacto con aquellos que no tienen más remedio que vivir con hambre. También hay otros que utilizan el ayuno como una forma de liberar tiempo y recursos que pueden ser compartidos con aquellos que los necesitan.



De Nuestra Propia Época

Durante la II Guerra del Golfo, a principios del 2003, más de 1.200 mujeres ayunaron y oraron por la paz todos los miércoles. Ellas compartían sus inquietudes y comentarios a través del Internet en www.mcc.org/canada/peace/fast 23 Éstos son comentarios de dos de las participantes: “Yo siento que el ayuno

ha sido una gracia salvadora para mí durante este tiempo tan triste y tenebroso. También he hecho muchas otras cosas para construir la paz, pero el ayuno me enraizó y me conectó a mucha otra gente alrededor del mundo. La semana más conmovedora para mí fue cuando tuve en mi casa a mi nieto de nueve años y a mi nieta de seis años y les expliqué por qué yo no estaba comiendo desayuno. Más tarde me conecté con la angustia que las abuelas iraquíes deben sentir cuando no pueden proteger a sus nietos del hambre, la violencia, el miedo y las pérdidas”.



Pasos de la Fe en Acción

Esta semana, si puede y su salud no se ve comprometida, ayune durante una o más comidas. Mientras ayuna, ore pidiendo dirección, mientras considera los siguientes pasos a tomar, y ore por aquellos que no tienen otra opción más que no comer todo el tiempo. Si usted sufre de diabetes u otra condición de salud, debe consultar con su doctor antes de ayunar, o puede escoger otra disciplina espiritual. Antes de comenzar lea Más Pasos de la Fe en Acción en esta Unidad.

La Confesión

*“El pecar” no es sólo un acto individual de hacer algo mal, es una red de relaciones rotas.
Confesar el pecado es el principio del arrepentimiento.*



Lucas 18:9-14

En la parábola del fariseo y del recaudador de impuestos, vemos dos respuestas al pecado. El fariseo describe su éxito individual al sentirse por encima del pecado, mientras que el recaudador de impuestos se para lejos del templo para expresar su alejamiento de Dios. Él se lamenta y se llama a sí mismo pecador.

Este texto se lee a menudo como una condena hacia aquellos que se creen libres de pecado. También se puede leer como una palabra de gracia para aquellos de nosotros que percibimos lo enredados que estamos en sistemas injustos, situaciones familiares complicadas y en nuestra condición humana. El recaudador de impuestos que aquí se describe fue probablemente un judío subalterno que trabajaba para el Imperio Romano recolectando peajes en los caminos. Sus paisanos judíos pensaban que estos impuestos eran injustos y lo consideraban a él como a un traidor o como a poco menos que un ladrón. Los rabinos judíos se preguntaban si era posible que un cobrador de impuestos se arrepintiera porque sería demasiado difícil pagarles de vuelta a todas las personas que había defraudado. El recaudador de impuestos en esta historia no solo sufre de culpabilidad, sino también de relaciones rotas.

Barbara Brown Taylor, en su libro “Hablando del Pecado” (“Speaking of Sin”), reflexiona sobre el lenguaje que utilizamos para hablar de relaciones rotas y de todo lo que está mal, complicado, desconectado y cayéndose a pedazos. Ella sostiene que ya sea que usemos o no la palabra “pecado” para describir estas experiencias, la realidad es que seguimos viviéndolas. Ella dice: “Hacemos mal, pero no hacemos mal solo nosotros. Vivimos en una red de la Creación que nos conecta con todos los otros seres vivos. Si queremos ser salvos, entonces será mejor que encontremos la manera de hacerlo juntos ya que ninguno de nosotros puede renunciar a esta red de relaciones.”²⁴

Es interesante como el fariseo en la parábola de Lucas “está solo”. El recaudador de impuestos ve la red de la que él es parte, pero el fariseo no la puede ver. Ver y nombrar esta realidad es el principio del arrepentimiento.



De Nuestra Propia Época

“Casi cada año hasta la década de los años cuarenta, había una sequía en todas las grandes planicies (Great Plains) de EE.UU. con plagas de saltamontes y tormentas de polvo que nos visitaban, a veces por separado y a veces juntas.

La sequía continuó, a pesar de las reuniones de oración desesperadas que se hacían en la iglesia que pastoreaba mi abuelo, donde implorábamos a Dios para que enviara lluvia. Para mí, las fervientes oraciones son tan memorables como las tormentas, pero las lluvias no llegaron...

... Mis padres finalmente se rindieron, subastaron sus pertenencias y en 1937 trasladaron a la familia a Oregón para comenzar una nueva vida en una pequeña granja. Yo estaba muy triste porque nos íbamos, para entonces yo era un muchacho de trece años que amaba la vida con fronteras abiertas... Poco a poco fui aceptando la conclusión que todos aceptaban, que nuestra experiencia en Montana y en los otros estados afectados por las tormentas de polvo, había sido un castigo de Dios por la desobediencia, pero yo no entendía de qué se trataba toda esa desobediencia. Muchos años más tarde comencé a darme cuenta... que las tormentas de polvo no eran un castigo de Dios por nuestras malas acciones espirituales, sino que eran el resultado de pecados terribles cometidos por la generación de mis padres. Ellos no solo se habían beneficiado al tomar gratuitamente las tierras de los indígenas Assiniboine y Sioux, sino que también habían destruido para siempre con sus arados y tractores, la membrana rica de vida vegetal y animal que había sostenido las praderas por miles de años. Con ese entendimiento me convertí en un ambientalista para siempre”.

—Tomado del libro de Calvin Redekop, ed.: “La Creación y el Medio Ambiente: Una Perspectiva de un Anabaptista sobre un Mundo Sustentable” (“Creation and Environment: An Anabaptist Perspective on a Sustainable World”). Baltimore: Universidad Johns Hopkins. Press, 2000, pg. XIII-XIV. (Traducido)



Pasos de la Fe en Acción

Experimente con la palabra “pecado”. Utilícela para describir una parte de su experiencia relacionada con la comida o con nuestro sistema de producción y distribución de alimentos. ¿Cómo cambia su perspectiva cuando llama a este problema “pecado”?

El Examen Personal – Meditando Sobre Nuestro Día

Esas cosas que nos llenan de energía y nos hacen sentir agradecidos, a menudo son pistas hacia el camino que Dios nos llama a tomar.



Proverbios 24:13-14

La miel era el chocolate del Antiguo Cercano Oriente. En algunos textos, tiene una connotación casi erótica, más comúnmente como en referencias a “una tierra fluyendo con leche y miel”, la miel sugiere riqueza y abundancia. 25

En Proverbios 24:13-14 se relaciona a la miel (un alimento atractivo que atrae el paladar dulce e insaciable de los humanos) con la sabiduría.

Es interesante esta comparación entre la miel, un alimento deseable, y la sabiduría, una cualidad que normalmente asociamos con la moderación, la razón y el pelo gris. ¿Será que siguiendo nuestros deseos podemos realmente alcanzar la “sabiduría, un futuro y la esperanza”, como prometen estos versos? Kristine Haig, en su artículo titulado “Profundizando nuestro deseo” (“Deepening Our Desire”), hace una distinción entre los deseos superficiales y lo que ella llama “anhelos profundos y sagrados”. Ella dice: “Este último nos puede mantener fundamentados en Dios y atraer hacia nosotros lo que es bueno”. 26

Durante siglos, los cristianos hemos utilizado la práctica del examen personal como una revisión diaria de nuestras alegrías y tristezas para separar ambos tipos de deseo, e identificar la “miel” de nuestras vidas. Cuando el examen se practica con regularidad, emergen patrones que nos pueden dar una nueva orientación y esperanza.



De Nuestra Propia Época

“... ¿Por qué estoy más agradecido en mi vida? y ¿Por qué estoy menos agradecido en mi vida?... Recién tuve la oportunidad de descubrir el poder de estas dos preguntas... cuando enseñaba en la reservación indígena

Sioux de Rosebud. Acababa de mudarme a un complejo habitacional y decidí arriesgarme a hacer algo nuevo: A invitar a alguien a compartir una comida. Invité a ocho de mis estudiantes a cenar y pasé la mañana hirviendo unos huesos para la sopa, luego le agregué una taza de arroz. El arroz parecía desaparecer y lo mismo sucedió luego de que agregué toda la caja de arroz. Sin saber que el arroz se expande

cuando se cocina, fui a la casa de cuatro vecinos diferentes y colecté otras dos cajas de arroz. Dejé la sopa en la cocina para que se cocinara a fuego lento y me fui a la escuela.

Cuando volví a la casa con los estudiantes, el arroz nos recibió en la puerta. El interior de mi casa estaba lleno de arroz, parecía como si un pie de alto de nieve hubiera caído dentro de mi casa. Mientras algunos estudiantes se quedaron a ayudarme a recoger el arroz, otros se fueron a pedirles a sus familiares y amigos a que nos ayudaran a comerlo. En vez de ocho estudiantes Sioux, esa noche alimenté a la mayoría de los habitantes de la reservación...

...Recuerdo la sopa de arroz no solo porque inició mi carrera de cocinero, sino también porque comenzó una práctica espiritual que sigue siendo fundamental en mi vida... Después de encender una vela para que me ayude a concentrarme, le dije al grupo que no había estado agradecido por el arroz que me esperaba en la puerta cuando llegue a la casa, pero que estaba profundamente agradecido por las personas de todas las edades que se reunieron en mi casa para el festín (¡de arroz!) y para orar. Otros comenzaron a compartir sus propios momentos de menor y mayor gratitud de su día, cada uno encendía una vela cuando hablaba. La voluntad de Dios es, por lo general, que hagamos más de lo que estamos más agradecidos o de aquello que nos da más vida. Esa noche nos dio a todos tanta vida que durante el resto de mi tiempo en la reservación, preparé la cena todos los viernes... e invité a mis estudiantes Sioux a venir a comer, a encender una vela y a compartir sus comentarios sobre esas dos preguntas”.

—Tomado del Libro de Dennis Linn, et. Al: “Durmiendo con lo que nos Nutre: Manteniendo lo que Te Da Vida” (“Sleeping with Bread: Holding What Gives Your Life”). Mahwah, NJ: Paulist Press, 1995, pg. 3. (Traducido)



Pasos de la Fe en Acción

Revise los ejercicios de la sección de Pasos de la Fe en Acción que llevó a cabo durante las últimas cinco semanas. ¿Cuáles ejercicios lo motivaron más y le dieron mayor alegría? ¿Cuáles no? ¿Qué ejercicios le gustaría hacer de nuevo?

Apoyándose el Uno al Otro para Lograr el Cambio

El arrepentimiento es tomar medidas para cambiar lo errado y encontrar a otros que te apoyen.



Gálatas 5:22-6:5, 9-10

El libro de Gálatas fue escrito para una comunidad que luchaba con el legalismo. En Gálatas 1:6-7, Pablo acusa a sus lectores de abandonar la gracia de Cristo para seguir a un “Evangelio” diferente basado en mantener todas las leyes judías. A lo largo de esta carta, Pablo se esfuerza por ayudar a sus lectores a comprender la diferencia entre vivir como esclavo de un conjunto rígido de leyes, vivir como esclavo de la autocomplacencia y las discusiones, o vivir en una comunidad guiada por el Espíritu. La responsabilidad y el apoyo mutuo son las características de la comunidad que Pablo está tratando de describir. No es un lugar para la competencia, la envidia o para compararse con los otros; sino que es un lugar donde la gente se preocupa lo suficiente como para ayudar a soportar una carga o gentilmente corregir a una persona equivocada.

La mayoría de nosotros ha experimentado al menos una de las formas de esclavitud que Pablo describe; pocos de nosotros hemos estado en una comunidad o iglesia en donde la visión de Pablo de una vida en el Espíritu se viva al máximo. Si el grupo con el que estudia este currículo comienza a sentir este nivel de amor y confianza, sepa que esto es un don precioso de Dios.



De Nuestra Propia Época

“Hace varios años,... le pedí a una amiga que nos pusiéramos de acuerdo para apoyarnos, y juntas diseñamos una rutina. Después de decidir que empezaríamos poco a poco, cada una escogió un área de nuestras vidas que necesitaba ser trabajada. Aclaramos lo que queríamos cambiar (yo quería llegar a tiempo a mis citas) y por qué era importante. (Yo quería ser una persona que cumpliera su palabra y también quería hacer algo acerca de mi compulsión de querer hacer demasiadas cosas en muy poco tiempo y a último minuto, que es como actúo porque tengo la fantasía idólatra de omnipotencia). Luego escogimos una o dos acciones concretas que nos apoyaran a hacer los cambios que queríamos. (Yo decidí poner todos mis relojes cinco minutos adelantados; meterme en el carro diez

minutos antes de lo que yo creía necesitar, aún cuando esto significara llegar temprano y perder el tiempo). Por último, nos pusimos de acuerdo para llamarnos cada domingo para reportar cómo iban las cosas.

Este último paso resultó ser el más difícil. Había una gran diferencia entre decirme a mi misma: “Quiero llegar a tiempo a mis citas esta semana”, y decirle a alguien más: “Te voy a llamar el domingo para decirte si lo hice o no”. Mi compañera nunca me acosó. Ella sabía que ese no era su trabajo. Su trabajo era simplemente recordarme lo que yo había dicho que quería lograr y ayudarme a explorar mi enorme resistencia al cambio.

Lo que aprendí a través de este proceso fue que yo estaba acostumbrada a que simpatizaran conmigo por mi fracaso para cambiar... A lo que no estaba acostumbrada era a contar con el apoyo para cambiar y a tener a alguien que me dijera: ‘¿Quieres hacer las cosas de manera diferente? ¡Bien! Yo te ayudo con eso’.

—Tomado del libro de Barbara Brown Taylor: “*Hablando del Pecado: El Lenguaje Perdido de la Salvación*” (“*Speaking of Sin: The Lost Language of Salvation*”). Cambridge, MA: Cowley Publications, 2000, pg. 74-76. (Traducido y adaptado)



Pasos de la Fe en Acción

Utilice el ejemplo de Barbara Brown Taylor como una manera para trabajar en un problema relacionado con los alimentos en su propia vida; utilizando un diario personal: a) Identifique qué es lo que quiere cambiar; b) Explique por qué es importante; c) Nombre acciones específicas que pueda tomar para lograr el cambio; d) Nombre las personas que podrían ayudarlo y apoyarlo en este cambio; y, e) Hable con una de estas personas para ver qué es lo que pueden hacer.

Discerniendo el Espíritu de una Iglesia

Cada grupo de creyentes representa el Espíritu de Cristo en su propia manera. El Discernir cómo Dios está obrando en un cuerpo determinado es parte de lo que significa ser cristiano.



Apocalipsis 3:7-13

Juan era un predicador perseguido y desterrado a la isla de Patmos cuando recibió esta visión gloriosa: Primero, mientras escribía en Apocalipsis 1:9-20, él ve a Cristo resucitado, entero y completo, con sus manos y pies ilesos,

con ropa sacerdotal y el rostro brillando como el sol. Luego oyó hablar a Cristo a cada una de las siete iglesias que él pastoreaba. Cada vez, Cristo es descrito un poco diferente, utilizando frases de la visión original.

Eugene Peterson, en su libro “El Trueno Revertido: La Revelación de San Juan y la Imaginación de la Plegaria” (“Reversed Thunder: The Revelation of John and the Praying Imagination”), interpreta los siete mensajes de esta manera: “Mientras todas las iglesias obtienen su identidad de Cristo, cada identidad congregacional es parcial: Cada iglesia es definida por solo una parte de la visión. Ninguna congregación exhibe por sí sola la totalidad de Cristo. No es posible mirar una sola instancia de la Iglesia y encontrar una representación completa de Cristo”. 27

En el texto de hoy, para la Iglesia de Philadelphia, Cristo es Aquel que tiene la llave, Aquel que abre las puertas.

Los mensajes del Apocalipsis a las siete iglesias se centran más en ser que en hacer, más en la identidad que en la prescripción de un conjunto específico de normas éticas. “¿Qué estás llamado a hacer?” es una pregunta importante, pero ésta viene después. El Apocalipsis nos empuja a abordar un problema más fundamental: “¿Quién estás llamado a ser?” y “¿Cómo se presenta el Cristo resucitado en su congregación?”.



De Nuestra Propia Época

“Los campos fértiles alrededor de Mazon, Illinois, están dando una buena cosecha para las personas que padecen de hambre en Gambia, gracias al trabajo entre el Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service, CWS) y su socio, el Banco de Recursos

Alimenticios (Foods Resource Bank, FRB). El FRB se inició en el año 2000 como una alianza notable entre agricultores,

agroindustrias, iglesias y otros grupos, que buscaban crear un programa eficaz de seguridad alimentaria para las comunidades más pobres del mundo. En la actualidad hay más de 100 proyectos de agricultura comunitaria: Los agricultores proporcionan los equipos, su tiempo y destrezas para la administración; la agroindustria local da buenos precios o hace contribuciones en especies; y, las iglesias y los grupos cívicos recaudan fondos para cubrir otros costos. En Mazon, los miembros de la Iglesia Unida de Cristo, proveyeron las granjas, mientras que la Iglesia Unida de Cristo de Western Springs, cerca de Chicago, contribuyó financieramente. Los fondos recaudados por las ventas de los productos fueron al Servicio Mundial de Iglesias para pagar la construcción de pozos de agua y desarrollar huertos comunitarios en Gambia. Como uno de los agricultores, Doug Harford, señaló: “Si me pidieras escribir un cheque por mil dólares para contrarrestar el hambre en el mundo... sería muy difícil que te lo diera, pero podemos usar nuestros conocimientos y talentos para sembrar y luego cosechar los frutos con nuestra maquinaria. ¡Bingo! ¡Eso sí no sería un problema! Eso es lo que hacemos cada día y ese es un regalo que solo nosotros podemos dar”.

—Fuente: “Hambre en un Mundo de Abundancia”, parte de la serie de textos del Servicio Mundial de Iglesias ‘Las Estadísticas tienen Rostros’ (“From Hunger in a World of Plenty”, part of the Facts Have Faces series from Church World Service). www.churchworldservice.org/FactsHaveFaces/hungerfs.htm. Para ver la historia completa de esta asociación única de iglesias, visite www.foodsresourcebank.org y seleccione donde dice “Proyectos de Agricultura” (“Growing Projects”). (Traducido y Adaptado)



Pasos de la Fe en Acción

¿Siente que Cristo está abriendo una puerta para su grupo o congregación? Dibuje la puerta o imagínela en su mente. ¿Qué es lo que ve del otro lado? También vea el Recurso 6-1 para obtener

una lista de ideas adicionales y posibles direcciones que su iglesia podría tomar. ¿Existen algunas que le motiven?

Más Pasos de la Fe en Acción

1. Revise las lecturas y bibliografía sugeridas de las cinco primeras semanas de este plan de estudio. ¿Qué temas le impactaron más? ¿Cuáles lo dejaron con curiosidad? Haga una lista de las áreas que le gustaría conocer más y los recursos que le gustaría leer. Subraye su primera prioridad.
2. Comparta con alguien fuera de su grupo de estudio acerca de sus experiencias con este currículo. Dígale sus inquietudes o las maneras en que usted siente que el Espíritu de Dios le ha guiado en este proceso.
3. En la lectura de la Unidad 6, en la sección titulada De Nuestra Propia Época, Cal Redekop describe lo que es vivir bajo el poder del pecado. Escriba acerca de sus propias experiencias de vivir bajo el pecado o exprese las a través del arte.
4. Ore con su grupo pidiendo guía, para ver la dirección que pudieran tomar juntos:

“El viaje más largo comienza con un solo paso”. Lao Tze

Comience examinando las siguientes opciones y vaya al Recurso 6-1 de este material:

- Diseñe un servicio especial de comunión
- Examine sus prácticas comunitarias al comer
- Inicie un grupo de apoyo para los que quieran perder peso
- Abogue por un cambio en las opciones de una tienda local o de la cafetería de la escuela
- Organice una Caminata para Combatir el Hambre (CROP WALK) en su comunidad
- Adopte una despensa local de alimentos comunitarios o un comedor comunitario
- Planifique un estudio más a fondo sobre uno de los temas de este currículo
- Produzca un recetario de cocina para su congregación
- Compre bebidas y alimentos de comercio justo (Fair Trade)
- Inicie un mercado de agricultores en el estacionamiento de su iglesia
- Apóyense mutuamente en los cambios que cada quien tome.

Más Consejos para una Alimentación Saludable

1. Sobre el Ayuno: Cuando ayune beba mucha agua. Las frutas o los vegetales también son útiles, pero evite las bebidas que contengan cafeína. Para obtener información más completa sobre cómo y por qué ayunar, visite: www.botanical-online.com/comoayunar.htm. Para ayunar más de un día, consulte con su médico. NUNCA ayune sin supervisión profesional si usted tiene alguna de las siguientes condiciones: Anorexia, bulimia, u otros trastornos del comportamiento, debilidad o anemia, tumores, úlceras sangrantes, cáncer, enfermedades de la sangre o enfermedades del corazón,

problemas crónicos de los órganos principales, diabetes, o cualquier otro problema de azúcar en la sangre, tal como la hiperglicemia. No ayune si está embarazada, dando pecho, o gravemente bajo de peso. Si el ayuno no es para usted, considere otras disciplinas espirituales que le permitan solidarizarse con los más necesitados. Trate de no comer meriendas/bocadillos entre comidas por una semana.

2. Revise los recursos para comer saludablemente una vez más y celebre su progreso.

Recursos

¿Qué es Lectio Divina?

En el corazón de este currículo hay una invitación a descansar en la presencia de Dios y a abrirse al abrazo transformador del Espíritu Santo. A través de la historia, los cristianos han usado una práctica de fe llamada Lectio Divina para prepararse a hacer estas dos cosas. Lectio divina, en latín, significa: “Lectura Divina” y es una forma de orar las Sagradas Escrituras. Lectio divina es una manera de leer un pasaje corto de la Sagrada Escritura, lentamente y de forma meditativa. Los cristianos de la antigüedad comparaban esta práctica con una vaca rumiando su pasto. La meta no es entender o hacernos expertos en el pasaje bíblico sino escuchar las Escrituras con el corazón, permitiéndoles penetrar y trascender todo nuestro ser. Así, poco a poco, se le va sacando su significado.

Para practicar lectio divina escoja un pasaje corto de la Escritura y léalo lentamente, como esperando escuchar un punto crítico en el pasaje. Luego, reflexione sobre esa palabra o frase por un momento como escuchando la voz suave de Dios. Utilice este método de oración con las Escrituras y utilice las lecturas sugeridas en la Guía del Participante. Cada semana, la sesión en grupo también incluirá un período breve para la lectio divina.

El Método de Lectio Divina

1. Aquiete su mente y encuentre el pasaje bíblico sugerido en las lecturas diarias de la Guía del Participante. Si usted no tiene una Biblia disponible o es más conveniente para usted, puede encontrar estas lecturas en la sección en español de www.biblegateway.com.
2. Lea el pasaje lentamente, tratando de escuchar una palabra o una frase que le llame la atención. Para pasajes más largos, le sugerimos leerlo primero todo para captar la idea principal y luego seleccionar una parte del mismo.
3. Una vez que una frase o palabra haya captado su atención, pase unos minutos reflexionando sobre la misma.
4. Lea el pasaje nuevamente, preguntándose: “¿Qué aspecto de mi vida se siente iluminado con este pasaje?”
5. Regrese a su palabra o frase y pregúntese: “¿Qué me está invitando Cristo, la Palabra viva, a ser o hacer esta semana?”
6. A lo largo del día, mantenga en su mente la frase o palabra que le llamo la atención y, más tarde, lea las otras reflexiones relacionadas con el pasaje, detalladas en la Guía del Participante.

—Traducido y Adaptado de *“Aceptando el Abrazo de Dios: El Antiguo Arte de Lectio Divina”* (“*Accepting the Embrace of God: The Ancient Art of Lectio Divina*”), por el Padre Luke Dysinger, O.S.B.

La Comida y su Tiempo

Va a tomarle tiempo completar este currículo. Usted se ha comprometido a participar en siete reuniones y a dedicar diariamente una o dos horas por semana a reuniones y lecturas individuales. ¿Cómo va a encontrar tiempo para hacerlo? Una manera de encontrar esos minutos extras es revisando la cantidad de tiempo que usted ya dedica a las comidas y considerando hacer algunos cambios. ¿Se siente bien con la manera, el lugar y el tiempo que usted le dedica a las comidas? Llene la encuesta a continuación y evalúe usted mismo la respuesta.

1. ¿Cuánto tiempo le dedica al comer diariamente? Incluya el tiempo que espera por la comida cuando está en un restaurante y el tiempo que dedica a manejar hacia los lugares en donde come. Estime las horas o minutos.
2. ¿Esta conforme con esta cantidad de tiempo? Si no le agrada, ¿Cuánto tiempo le gustaría dedicar al comer?
3. ¿Cuánto tiempo dedica a comprar los alimentos, preparar la comida o a limpiar luego de las comidas de cada día? Calcúlelo en horas o minutos.
4. ¿Está conforme con esta cantidad de tiempo? Si no, ¿Cuánto tiempo le gustaría dedicar a estas actividades?
5. Cuando no es usted quien cocina la comida, ¿Quién lo hace?
6. ¿Involucra su trabajo el diseñar, preparar, servir o transportar alimentos? De ser así, ¿Cuántas horas por semana dedica usted a la comida en su trabajo? ¿Cómo se siente acerca del tipo de comida que usted prepara o sirve?
7. ¿Está el comer, preparar o vender comida entre las actividades extracurriculares que usted lleva a cabo? Haga una lista, por ejemplo: Reuniones en la iglesia, actividades de la escuela, etc. ¿Cuántas horas a la semana le dedica a estas actividades?
8. ¿Puede ver si algún lugar al que dedica su tiempo choca con su deseo de comer bien? Márquelo. Haga una lista de los cambios que usted debería hacer para apoyar su meta de comer bien. ¿Cuánto tiempo le tomaría hacer estos cambios positivos?
9. Es posible que para comer bien necesite dedicar MÁS tiempo (no menos) a escoger los alimentos. Si así fuera, ¿Qué otras cosas pudiera dejar a un lado en su vida para encontrar el tiempo que necesita?

Oración y Bendición

Bendice Señor nuestro pan.
Y dale pan a los que tienen hambre,
Y hambre de justicia a los que tienen pan.

—*Desde América Latina*

Oramos por todas las personas que cultivaron nuestra comida;
Esperamos que puedan comer bien también esta noche.
Protégelos de la injusticia, te lo pedimos Señor,
Mantenlos bajo tu cuidado divino. Amén.

—*Jennifer Halteman Schrock*

Bendito seas Señor, Nuestro Dios, Rey del Universo,
que provees pan de la tierra.
Bendito seas Señor, nuestro Dios, Rey del Universo,
que creas fruto de la vid.

—*Antigua Bendición Judía*

Ustedes que han venido de lejos
Y han esperado por mucho tiempo y están cansados:
Sentémonos uno al lado del otro
A compartir el mismo pan, extraído de la misma fuente,
Para aquietar la misma hambre que nos hace débiles.
Luego parémonos juntos
A compartir el mismo espíritu y los mismos
pensamientos,
Que de nuevo nos convocan a estar juntos, en amistad,
unidad y paz.

—*Liturgia Indígena Canadiense, Plegarias de
Ozawarnick*

Que nuestros graneros se llenen con provisiones de toda especie.

Que nuestros rebaños aumenten por millares, por decenas de millares en nuestros campos.

Que nuestros bueyes arrastren cargas pesadas;

Que no haya brechas ni salidas, ni gritos de angustia en nuestras calles.

¡Dichoso el pueblo que recibe todo esto! ¡Dichoso el pueblo cuyo Dios es el Señor!

—*Salmos 144:13-15 (NIV)*

No existe tal cosa como “mi” pan. Todo pan es nuestro y dado para mí, para otros a través de mí, y para mí a través de otros. Porque no solo el pan, sino todas las cosas necesarias para la subsistencia en esta vida fueron dadas en préstamo para nosotros con otros y por ellos y por otros y para otros a través de nosotros.

—*Meister Eckhart*

Abre mis ojos para que ellos puedan ver las necesidades más profundas de los hombres y de las mujeres.

Mueve mis manos para que puedan dar de comer a los hambrientos.

Toca mi corazón para que traiga calidez a los que desesperan;

Enséñame la generosidad que recibe a los extraños,

Déjame compartir mis posesiones para vestir a los desnudos,

Dame el cuidado para fortalecer a los enfermos,

Déjame compartir la lucha para liberar a los cautivos;

Al compartir nuestra ansiedad y nuestro amor, nuestra pobreza y nuestra prosperidad,

Compartimos tu divina presencia. Amén.

—*Oración de compromiso, por Canaan Banana, Zimbabwe, de “En Jornadas Frecuentes”*

Prueba de Nutrición

El líder de su grupo compartirá las respuestas de esta prueba e información más detallada de cada tema. Esta prueba de nutrición y las próximas páginas con información sobre nutrición, están basadas en información proveída por Walter C. Willett en su libro *Coma, Beba y Manténgase Saludable (Eat, Drink and Be Healthy)*, NY: Free Press, 2.001.

- ¿Cuál es el mejor vaticinador de su salud futura?
 - Su peso
 - Si la forma de su cuerpo se asemeja a la de una manzana o una pera
 - La cantidad de azúcar y grasa en su dieta
 - La cantidad de frutas y vegetales que usted consume
- Los índices de enfermedades del corazón en un país cualquiera, están relacionados más de cerca con los siguientes factores:
 - La cantidad de grasa en la dieta de ese país
 - La cantidad de grasas saturadas en la dieta de ese país
 - La composición genética de esa población
- Coloque una S delante de los alimentos que sean altos en grasas saturadas y una NS si son altos en grasas no saturadas.

<input type="checkbox"/> Aceite de oliva	<input type="checkbox"/> Aceite de maíz
<input type="checkbox"/> Aceite de girasol	<input type="checkbox"/> Nueces
<input type="checkbox"/> Carne roja	<input type="checkbox"/> Queso
<input type="checkbox"/> Aceite de coco	<input type="checkbox"/> Pescado
- Coloque una X delante de los alimentos que aparecen abajo que contienen grasas transgénicas:
 - Manteca
 - Margarina
 - Papas fritas de comida rápida
 - La mayoría de los alimentos de panadería
 - Alimentos con “aceite vegetal parcialmente hidrogenado” en la lista de ingredientes
- ¿Qué se pierde cuando los granos de trigo integral son refinados? Ponga una X delante de las opciones correctas:
 - Germen de afrecho y de trigo
 - Vitaminas
 - Fibra, magnesio
 - Grasas no saturadas
- ¿Cuáles de las siguientes dolencias o enfermedades está usted más propenso a padecer si come principalmente granos refinados? Marque las respuestas correctas:

<input type="checkbox"/> Diabetes	<input type="checkbox"/> Sarampión
<input type="checkbox"/> Constipación	<input type="checkbox"/> Enfermedades del corazón
<input type="checkbox"/> Cáncer de la boca, estómago, colon, vesícula y ovario	
- ¿Cuáles de los siguientes alimentos son productos de grano entero? Marque todos los correctos.
 - Un pan con empaque que dice: “Hecho con harina de trigo”
 - Arroz integral
 - Un cereal de afrecho (salvado de trigo)
 - Fideos de trigo integral
 - Avena tradicional
- ¿Cuáles de los siguientes grupos de alimentos cumplen con las recomendaciones diarias de consumo de frutas y vegetales en EE.UU.? Marque una X en cada respuesta correcta.
 - Tres manzanas, 1 taza de guisantes verdes (vainitas, arvejas, judías)
 - 1 taza de arándanos (blueberries), dos tazas de ensalada de espinaca con tomates y pepinos, una taza de ensalada de frutas que tenga melones y bananas, una taza de vegetales sofritos con brócoli, coliflor y zanahorias, un vaso de jugo de naranja.
 - Dos vasos de jugo de naranja, una banana, una porción de papas fritas, una papa horneada.
- Coloque una A delante de la opción que mejor describa las fuentes de proteína animal (carne y productos lácteos). Coloque una V delante de las opciones que mejor describan las fuentes de proteína vegetal (frijoles, legumbres, nueces, granos).
 - Son altos en grasas saturadas.
 - Son también una fuente de fibra.
 - Es más eficiente y el producir este tipo de proteína crea menos contaminación.
- ¿Cuál de las siguientes afirmaciones es la más acertada?
 - Nuestros cuerpos necesitan proteína diariamente porque nosotros no almacenamos aminoácidos.
 - Las personas vegetarianas necesitan calcular cuidadosamente su consumo de proteínas complementarias para evitar una deficiencia de proteína.

Escogiendo las Grasas Correctas

Objetivo #1: Reemplazar la mayoría de las grasas saturadas por grasas no saturadas

¿Por qué?

Las dietas altas en grasas saturadas están ligadas a las enfermedades del corazón. Las grasas saturadas aumentan más el nivel de colesterol en la sangre, y altos niveles de colesterol en la sangre conducen a enfermedades cardíacas.

Las grasas saturadas se encuentran principalmente en la carne roja, las aves de corral, la leche entera, la mantequilla, el queso, el helado, el chocolate y los productos del coco. Las grasas en los productos lácteos tienen un efecto negativo en las arterias.

¿Cuándo y cómo ingiere grasas saturadas? Haga una lista de los alimentos que usted come regularmente que contienen este tipo de grasas.

Aquí le presentamos algunos pasos que puede dar para reducir su consumo de grasas saturadas. Escriba una X en aquellos que ya implementa desde hace tiempo. Haga un círculo alrededor de aquellos que quiere intentar, y añada cualquier otro paso que usted desee dar.

- ___ Cambie la leche completa por una con 1% de grasa o sin grasa (skin milk), o por leche de soya o de arroz.
- ___ Cada vez que sea posible, reemplace la carne roja por la de pollo o pescado, o mejor aún, coma menos carne.
- ___ Pruebe un hábito italiano: Moje el pan en aceite de oliva en vez de untarle mantequilla, o tuéstelo en un sartén con un poco de aceite de oliva. Si usted necesita usar mantequilla, mezcle la mantequilla y el aceite de oliva en una batidora, usando cantidades iguales de cada uno, así tendrá una mezcla más sana para untar en sus panes.
- ___ Compre solo chocolate de comercio justo. La diferencia en el precio no solo beneficiará a los productores y al medio ambiente, sino que también reducirá su consumo.
- ___ Utilice la crema de maní (cacahuete) natural (peanut butter). No va a consumir menos calorías pero el producto natural tiene menos grasas saturadas que la crema batida de maní (whipped peanut butter).
- ___ Raye el queso lo más fino posible, Utilice pequeñas cantidades de quesos que tienen sabor más fuerte, esto permitirá que una porción menor de queso tenga más impacto en su comida.

Objetivo #2: Cuando sea posible, reemplazar las grasas transgénicas con grasas líquidas no saturadas

¿Por qué?

Las grasas transgénicas son grasas fabricadas por los seres humanos mediante un proceso de hidrogenación por el cual un aceite líquido se convierte en sólido. Las grasas transgénicas aumentan el colesterol que nos hace daño, los triglicéridos y el riesgo de enfermedades del corazón.

Las grasas transgénicas se encuentran en muchas margarinas, en la grasa vegetal, en las papas fritas de los restaurantes de comida rápida y en los productos horneados comercialmente como el pan, las galletas saladas y dulces, etc. Cualquier producto que tenga en su etiqueta de ingredientes “aceite vegetal parcialmente hidrogenado” (partially hydrogenated vegetable oil) o “grasa vegetal”: (vegetable shortening) las contiene.

¿Cuándo y como ingiere grasas transgénicas? Haga una lista de los alimentos que usted come regularmente y que contienen este tipo de grasas.

Aquí le presentamos algunos pasos que puede dar para reducir su consumo de grasas transgénicas. Escriba una X en aquellos que ya implementa desde hace tiempo. Haga un círculo alrededor de aquellos que quiere intentar, y añada cualquier otro paso que usted desee dar.

- ___ Cuando hornee, reemplace las grasas sólidas como la margarina y la grasa vegetal por aceites.
- ___ Reemplace los alimentos horneados comercialmente por alimentos horneados caseros preparados con aceite.
- ___ El aceite de oliva es una fuente especial de grasas mono no saturadas. Sin embargo, es uno de los aceites más caros. Vaya a su tienda o mercado de alimentos y compare los precios de estas grasas, onza por onza. El costo es minúsculo comparado con el costo de un ataque al corazón, y se sentirá mucho mejor si sabe cuánto cuesta el compromiso con su salud.
- ___ Ponga una garrafa de aceite al lado de la estufa para sofreír o freír sus alimentos. Utilícelo en vez de la margarina.
- ___ Asígnele a los jóvenes de la casa la tarea de revisar las meriendas. Envíelos a la tienda a leer las etiquetas de los ingredientes e identificar los productos que ellos sí comerían si usted los compra y que no tienen aceite vegetal hidrogenado o grasa vegetal.

- ___ Reemplace meriendas como las papas fritas, las galletas saladas y las galletas con nueces.
- ___ Visite la sección de los productos lácteos de su tienda y lea las etiquetas en las margarinas. Busque la marca que sea baja en grasa saturada (saturated fat), alta en grasa no saturada (unsaturated fat) y libre de grasas transgénicas (trans fats). Acostúmbrese a utilizarla. Haga lo mismo con el aceite y el pan del Objetivo #1.
- ___ Evite la comida rápida.

Objetivo #3: Consumir al menos una fuente de ácidos grasos Omega3 al día

¿Por qué?

Su cuerpo no puede producirlos de la nada y son materia importante para el funcionamiento de la salud de las células.

Las mejores fuentes del Omega-3 son el pescado, las nueces, el aceite de canola, el aceite de linaza (flaxseed) y el aceite de soya. ¿Cómo puede añadir o incrementar estos ingredientes en su dieta?

- ___ Añada las nueces a las ensaladas o al cereal del desayuno.
- ___ Use aceite de canola para sofreír y hornear.
- ___ Explore nuevas recetas que incluyan pescado.
- ___ Busque cereales para el desayuno o panes que contengan linaza.

Más Información:

¿Estoy comiendo mucha grasa?

Su familia podría estar consumiendo mucha grasa en sus comidas, si consumen por semana entre 3-5 veces de los siguientes ingredientes: Papas fritas u otras comidas fritas, hot dogs, salchichas, fiambres (carnes frías), tocino; carne de res o cerdo (molida, regular, en bistec, asada, chuletas); leche entera, queso, helado; torta, pastel, pastelería; aliño de ensalada o mayonesa; mantequilla, margarina, aceite, manteca, grasa de tocino u otra grasa de carne añadida a la comida.

¿Qué ocurre con los alimentos marcados “Bajo en Grasa” (“light” o “low fat”)?

En el caso de alimentos que generalmente tienen un alto contenido de grasa, un producto “Bajo en Grasa” (“light” o “lite”) tendrá menos grasa que la fórmula regular de ese alimento.

Los alimentos “Bajos en Grasa” (“low fat”) no pueden tener más de 3 gramos de grasa por porción.

—Fuente: ©2000, Junta de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin, Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin. en: *Comiendo por Placer y Salud*

Usted puede confiar en la información de los envases de los alimentos. Si lee las etiquetas podrá tomar mejores decisiones cuando se trata de comer por placer y salud.

Comiendo Granos Enteros (Integrales)

Objetivo #1: Comer menos granos refinados y más granos integrales

¿Por qué?

Los granos integrales nos protegen contra la diabetes y las enfermedades del corazón, mejoran la salud intestinal y pueden reducir los riesgos de cáncer.

Aquí proveemos algunos pasos que puede tomar para incrementar la cantidad de granos integrales en su dieta. Escriba una X en los que ya implementa desde hace tiempo. Haga un círculo alrededor de aquellos que quiere intentar, y añada cualquier otro paso que usted desee dar.

- ___ Cambie los panes blancos por integrales.
- ___ Cambie el arroz blanco por arroz integral (brown rice). Busque el arroz integral de cocimiento rápido para que la diferencia en el tiempo de cocinar no le quite la motivación. Remoje el arroz integral por más tiempo para tener mejores resultados.
- ___ Compre pastas/fideos integrales en vez de pastas hechas con harina refinada.
- ___ Coma una porción de granos integrales en el desayuno, por ejemplo: Coma granola, cereal integral o avena.
- ___ Lea las etiquetas de los productos para ver si las galletas saladas, los panes o cereales contienen granos integrales (whole grains). La harina de trigo (wheat flour) no es de un grano integral; la harina de trigo integral (whole wheat flour), sí lo es. Los ingredientes están listados en orden de peso, así que un grano integral enlistado primero es más significativo en cantidad que uno al final de la lista.

Objetivo #2: Aprender a comer una mayor variedad de granos integrales

¿Por qué?

Cada alimento que comemos provee diferentes beneficios nutricionales. La variedad previene el aburrimiento.

Abajo encontrará una lista de granos integrales. Muchos de estos están disponibles en la mayoría de los supermercados, otros puede conseguirlos en tiendas naturistas (health food stores). Escriba una X en los que ya implementa desde hace tiempo y haga un círculo alrededor de aquellos que quiere intentar. Puede aprender más acerca de ellos leyendo las páginas de la 195 a la 204 del libro “Coma, Beba y Manténgase Saludable” (“Eat, Drink and Be Healthy”), o consultando un libro de cocina sobre granos integrales.

- Amaranto
- Cebada: Integral, majada (en grano), en hojuelas
- Arroz Integral
- Alforfón (trigo negro, trigo sarraceno)
- Trigo Bulgor o trigo partido
- Maíz: Fresco en mazorca, harina (preferiblemente molido en piedra), pozole, sémola.
- Linaza molida
- Mijo
- Avena, Harina de Avena, Hojuelas de Avena
- Salvado de Avena, avena gruesa
- Quinoa
- Centeno: harina de grano entero
- Espelta: harina de grano entero
- Arroz Silvestre (zizania, grano de agua)

En Internet puede conseguir un recurso interesante (en inglés) sobre nuestra historia culinaria: www.foodtimeline.org ¿Sabía usted que la primera palomita de maíz explotó en el año 3.600 A.C. y que la primera cerveza fue preparada en el año 10.000 A.C.?

Comiendo más Frutas y Verduras

Dios nos bendice a través de los frutos de la tierra. Aprender a comer frutas y verduras es una manera de dar gracias a Dios por su bendición; el comer las frutas y verduras que se cultivan en el lugar donde vivimos ahora, es un paso hacia la paz. Lea, Jeremías 28:4-7.

Objetivo #1: Comer más a menudo las frutas y verduras que a usted le gustan.

¿Por qué?

Comer muchas frutas y verduras disminuye sus posibilidades de sufrir un ataque al corazón, un derrame cerebral, cáncer, tensión alta, problemas de la vista u otros males intestinales.

A continuación le ofrecemos una lista de trucos que puede hacer para introducir más de estos alimentos en su dieta. Escriba una X en los que ya implementa desde hace tiempo y ponga un asterisco en aquellos que quiere comenzar a hacer.

- ___ Haga una lista de las frutas y verduras que son fáciles de comer y que le gustan lo suficiente como para comerlas como merienda. Llévase algunas de estas al trabajo y téngalas a la mano. ¿Ha probado comer alguna vez el chile rojo o pimentón (red pepper) como si fuera una manzana? ¿Qué tal sería el comer como bocadillo unas frutillas o cerezas recién sacadas del refrigerador en un día caliente?
- ___ Plante un huerto o un árbol frutal. Casi todos podemos sembrar una mata de tomate o hierbas comestibles en una maceta en el balcón. Las verduras que usted siembre, serán un tesoro en la dieta de su vida.
- ___ Añada fruta fresca a su cereal de la mañana.
- ___ Sirva frutas para su postre en vez de galletas o helado.
- ___ La variedad anima al consumo. Sirva varias frutas y vegetales en la misma comida.
- ___ Para las familias que tienen niños o para aquellos que les gusta probar cosas nuevas: Organice una competencia para comer frutas y vegetales, ofrezca premios a los que prueben la mayor 'variedad' de frutas y/o verduras durante un día, la semana, etc. También puede inventar un concurso de recetas que contengan vegetales.

Objetivo #2: Mejorar sus cualidades como chef de vegetales

¿Por qué?

La mayoría de los vegetales que se sirven en nuestra sociedad no manifiestan la gloria de Dios, no tienen vida, están sobreproducidos y sus recetas se quedan cortas de imaginación. Usted puede mejorar esto.

- ___ Lea libros de cocina donde le enseñen dónde comprar los vegetales, cómo congelarlos para usarlos luego y cómo prepararlos.
- ___ Busque nuevas recetas para preparar vegetales que se vean interesantes, e intente prepararlas esta semana.
- ___ Averigüe cuál es el mejor lugar para comprar frutas y verduras frescas en su área. ¿Existe un mercado de agricultores o una granja de agricultura apoyada por la comunidad (CSA, Community Supported Agriculture) cerca a donde usted vive?
- ___ Averigüe qué frutas y vegetales crecen en su área y cuándo están en época de cosecha. Mientras más frescas estén las frutas y vegetales, más sabor y nutrientes tendrán, además de que estará apoyando a la economía local y reduciendo la contaminación por el transporte.
- ___ Si su tienda de comida tiene opciones limitadas y de poca calidad, pida conversar con el dueño de la tienda para hablar sobre este asunto.

Objetivo #3: Aprender a comer nuevas frutas y vegetales

¿Por qué?

Cada planta ofrece diferentes beneficios nutricionales. El Recurso 2-5 provee una lista de las frutas y verduras más comúnmente disponibles en Norteamérica. Ellas están agrupadas de acuerdo a su familia botánica, porque cada familia de plantas contiene nutrientes similares. Haga un círculo alrededor de todas las frutas y verduras que usted ya consume. Note si le falta alguna o varias de las familias, luego marque los alimentos que está dispuesto a probar. Coma de cada familia de plantas.

Las Virtudes de las Frutas y las Verduras

Estas frutas y verduras se las consigue comúnmente en las tiendas de supermercados de Norteamérica. Marque con una X aquellas que ya consume y haga un círculo alrededor de las que está dispuesto a probar. Busque en su biblioteca un libro de comida que enseñe cómo preparar vegetales y experimente con nuevas recetas. Note los símbolos al lado de cada alimento:

E= ¡Este es un alimento excelente! Rico en vitaminas A, C, y también en fibra.

P= De acuerdo a un estudio de un Grupo Ambiental estadounidense, estas 12 frutas/vegetales presentan más riesgo de contener residuos de pesticidas; se recomienda comer las orgánicas. Visite la página www.foodnews.org/walletguide.php para descargar una guía que puede llevar consigo cada vez que vaya al supermercado.

VEGETALES		FRUTAS	
Germinados de alfalfa (alfalfa sprouts)	P	Manzanas	P
Espárragos (asparagus)	E	Albaricoques o Damascos (apricots)	
Chiles/pimentones/pimientos (bell peppers)	E, P	Aguacates	
Brócoli	E	Bananas, plátanos	
Repollos de Bruselas (brussels sprouts)	E	Moras (blackberries)	
Repollos/calabaza (cabbage)	E	Arándanos azules (blueberries)	P
Zanahorias (carrots)	E	Melones (cantaloupe)	E
Coliflor (cauliflower)	E	Cerezas (cherries)	P
Apio (celery)	P	Arándanos rojos (cranberries)	
Coles silvestres (collard greens)	E	Toronja (grapefruit)	
Maíz (corn)		Uvas (grapes)	P
Berenjena (eggplant)		(importadas)	
Frijoles de Garbanzo		Melones verdes (honeydew)	
Ajo (garlic)		Kiwi	
Judías verdes (green beans)		Limonos (limes)	
Coles rizadas (kale)	E	Nectarinas (nectarines)	P
Colirrábano (kohlrabi)		Mangos	
Frijoles de lima (lima beans)		Naranja (orange)	
Mostaza de la India (mustard greens)		Papaya o Lechosa	
Cebolla (onion)		Melocotones (peaches)	P
Perejil (parsley)		Pera (pear)	P
Chirivias, pastinacas (parsnips)		Piña (pineapple)	
Alverjas, guisantes (peas)		Frambuesas (raspberries)	P
Papa (potato)	P	Frutillas (strawberries)	E, P
Calabaza (pumpkin)		Mandarinas (tangerines)	
Rábanos (radishes)		Sandía, patilla (watermelon)	
Lechuga Romana (romaine lettuce)	E		
Nabo sueco, colinabo (rutabaga)			
Soya (soybeans)			
Espinaca (spinach)	E, P		
Germinados			
Batatas, papa dulce (sweet potatoes)	E		
Tomates			
Nabos (turnips)			
Berro (watercress)			
Zapallo (winter squash)	E		

Escogiendo Fuentes más Saludables de Proteína

Objetivo # 1: Si usted come carne, escoger las opciones más nutritivas con la menor cantidad de grasas saturadas y no comer grandes cantidades.

¿Por qué?

Algunas carnes, especialmente la de res, tienen mayor cantidad de grasas saturadas que otras. El ganado vacuno también requiere mayor cantidad de granos para producir una libra de carne. El pescado contiene ácidos grasos omega-3, la mayoría de los norteamericanos no consume suficiente de estos.

Aquí está una lista de pasos que pueden ayudarle. Marque con una X aquellos que usted ya ha hecho y ponga un asterisco en aquellos que quiere comenzar a hacer.

- ___ Lleve la cuenta de cuánta carne come en una semana, qué tipos de carne come y dónde las come. Piense cómo puede hacer cambios.
- ___ Evite los restaurantes de comida rápida, donde las comidas se centran en grandes cantidades de carne.
- ___ Preste atención al tamaño de las porciones. Una porción al día de carne (3 onzas) es del tamaño de una baraja de naipes. Una porción de queso (1 ½ oz.) es del tamaño de un par de dados. Límitese a comer una porción o menos en cada comida.
- ___ Utilice pollo en vez de carne roja cuando prepare frituras (stir fry) o cacerolas.
- ___ Coma, una vez por semana o todo el tiempo, salmón, atún, soya (tofu) o pescado en lugar de carne roja.
- ___ Si utiliza carne molida, cómprela de la mejor calidad, la que tenga menos grasa (lean grade), esta carne no tiene tanta grasa como la de menor calidad.
- ___ Siéntese frente a cinco de sus recetas favoritas y modifíquelas. ¿Podría quitar la mitad de la carne y poner el doble de verduras sin que se pierda el sabor? ¿Se duplican las proteínas que contiene un plato de comida si se utiliza carne, huevos, queso crema y queso rayado a la vez? Experimente con una versión más saludable.
- ___ ¿Se deja influenciar usted por los precios de oferta de las carnes y termina comprando lo que realmente no necesita? Compre solo la carne que está en su lista de compras.

___ Compre solamente carne orgánica y/o proveniente de ganado alimentado con pasto. Mire el Recurso 4-2 para más información. Las vacas no nacieron para comer granos. Los animales criados comiendo pasto en vez de granos son más sanos, producen carne con menos grasa y contienen más ácidos grasos beneficiosos como el omega-3 y la vitamina E. Para más información (en inglés) vaya a: www.eatwild.com. Busque una tienda que provea este tipo de carne en su comunidad. El costo más alto le ayudará positivamente a reducir su consumo de carne.

Objetivo #2: Explorar fuentes de proteína no animal

¿Por qué?

La proteína vegetal es alta en fibra, no contiene colesterol y es baja en grasas saturadas. La producción de carne requiere una extensión mucho más grande de tierra que la de proteína vegetal. La industria de producción de carne no siempre trata con dignidad a los animales.

- ___ No se preocupe por consumir suficiente proteína, en la cultura norteamericana es extremadamente difícil desarrollar una deficiencia de proteína. Los expertos ya no le dicen a los vegetarianos sanos que se preocupen por consumir proteínas complementarias.
- ___ Cuando hornee, añada harina de soya, germen de trigo o leche en polvo para aumentar el contenido de proteína.
- ___ Utilice nueces o soya (tofu) para un plato de frituras en vez de carne.
- ___ ¿No puede evitar el comer comida rápida? Escoja un restaurante que ofrezca sándwiches vegetarianos, burritos, etc. Los restaurantes mexicanos y asiáticos casi siempre tienen opciones vegetarianas.
- ___ Invierta en comprar un libro de cocina vegetariana o búsquelo en una biblioteca. Encuentre un par de nuevas recetas que le parezcan interesantes y pruébelas.
- ___ Pruebe una nueva legumbre: Guisantes cortados, lentejas, garbanzos o soya, todos contienen proteína.
- ___ Si usted tiene que llevar su almuerzo al trabajo, considere nuevas alternativas: Pruebe la crema de garbanzo (humus) con pan árabe (pita bread), una mezcla de soya sazónada (tofu), una tortilla con frijoles sofreídos, una batata al horno o una sopa de verduras en un termo.

¿Cómo Leer las Etiquetas y Medir las Porciones?

Aprender a leer las etiquetas es importante para comer mejor. A continuación le mostramos un ejemplo de frijoles negros enlatados.

Para escoger productos ricos en fibra use la etiqueta que dice “Datos de Nutrición”. Los alimentos ricos en fibra tienen 20% o más del valor diario (DV), (20% del DV de fibra son 5 gramos).

¿Qué cuenta como una taza de frutas o vegetales?

Muchas personas necesitan comer diariamente 2 ½ tazas del grupo de los vegetales, aunque la cantidad de vegetales puede variar dependiendo de la edad, sexo y nivel de actividad física de cada persona.

- 1 banana grande cuenta como 1 taza del grupo de las frutas.
- 1 taza de frijoles negros cocidos cuenta como 1 taza del grupo de los vegetales.
- 12 mini zanahorias cuentan como 1 taza del grupo de los vegetales.
- 1 taza de vegetales crudos o cocidos, como las judías, cuenta como 1 taza del grupo de los vegetales.
- 2 tazas de verduras de hojas crudas, como espinaca, cuentan como 1 taza del grupo de los vegetales.
- 1 taza (8 onzas líquidas) de jugo mixto o tomate, cuenta como 1 taza del grupo de los vegetales.
- 32 uvas rojas sin semillas cuentan como 1 taza del grupo de las frutas
- 1 taza (8 onzas líquidas) de 100% jugo cuenta como 1 taza del grupo de las frutas.

¿Cuánto necesito cada día?

Edad	De 2 a 13 años	De 14 años o más
Vegetales	1-2 ½ tazas	2 ½ - 3 tazas
Frutas	1-1 ½ tazas	1 ½ - 2 tazas
Total	2-4 tazas	4-5 tazas

¿Qué cuenta como 1 onza?

- 1 rebanada de pan
- 5-7 galletas saladas
- 1 tortilla de 6 pulgadas
- ½ panecillo “English muffin”
- 1 taza de cereal listo para comer
- ½ taza de cereal cocido
- 1 taza de palomitas de maíz
- 1 bagel pequeño
- 1 panecillo pequeño “muffin” (2 ½ diámetro)
- ½ taza de arroz, pasta o fideos cocidos.
- 1 panecillo pequeño “biscuit” (2 diámetro)
- 1 pedazo pequeño de pan de maíz
- 1 huevo
- 1/3 hamburguesa pequeña
- 1/3 pechuga de pollo
- ¼ taza de tofu (soya)
- ½ salchicha
- 1/3 lata de atún

¿Cuánto necesito cada día?

Edad	De 2 a 13 años	De 14 años o más
Total en granos	3-6 onzas	5-8 onzas
Granos enteros	1 ½-3 onzas	3-4 onzas

—Fuente: © Los Regentes de la Universidad de California, Campus Davis, y de la Universidad Estatal de Colorado (The Regents of the University of California, Davis Campus and Colorado State University).

¿Qué cuenta como 1 Porción? (1 Serving)

- **1 porción de carne** es 2-3 onzas o el tamaño de una baraja de cartas
- **1 porción de pan** es igual a una rebanada de pan, una onza de cereal preparado o media taza de pasta o arroz.
- **1 porción de mantequilla de maní (cacahuete)** es igual a dos cucharadas de mantequilla de maní.
- **1 porción de huevos** es igual a dos huevos.
- **1 porción de frijoles crudos** es igual a 1/3 de taza.
- **1 porción de fruta o vegetal** es igual a ½ taza de fruta o vegetal rebanado ó a ¾ de taza de su jugo.
- **1 porción de productos lácteos** es igual a una taza de leche o 1 ½ onzas de queso.

—Fuente: www.nutrition.about.com

Los Estados Unidos: Donde Cada Comida es una Experiencia Internacional

A continuación está la lista de los ingredientes de un platillo similar al Banquete de Alimentos Integrales sugerido en la Unidad 2, como una comida opcional. La autora sirvió esta comida en Goshen, Indiana, en Abril del 2.004. Las distancias recorridas por los alimentos son aproximadas y están basadas en una calculadora que se encuentra en Internet, en la página www.indo.com/distance. Los lugares con asteriscos indican que ese alimento en particular no tiene una etiqueta y que la distancia es una estimación basada en el productor #1 en EE.UU. de ese alimento o en uno de los mayores productores del mismo.

<i>Alimento:</i>	<i>Lugar de Cultivo</i>	<i>Distancia Recorrida (en millas)</i>
Plato Principal		
Cuscus	Francia	4.086
Arroz	Arkansas	591
Pollo	Georgia*	705
Aceite de oliva	Italia	4.768
Cebollas	California	1.900
Tomates enlatados	Huerto de la casa	0
Zanahorias	Michigan*	50
Coliflor	New York*	435
Chile rojo/pimentón/pimiento	México	1.652
Brócoli	California*	1.900
Calabacín	California*	1.900
Perejil fresco	Huerto de la casa	0
Manzanas	Wanatchee, WA	1.736
Pasas	Caruthers, CA	1.849
Garbanzos	Clinton, MI	100
Ensalada		
Lechuga romana	México	1.650
Espinaca	Salinas, CA	1.939
Tomates frescos	Florida*	999
Champiñones	Franklin, CT	708
Pepinos	México	1.650
Guisantes	Pescadero, CA	1.963
Remolacha, betabel	Goshen, IN	5
Ensalada de Frutas		
Uvas	Chile	5.054
Frutillas	Oxnard, CA	1.881
Arándanos	Wakarusa, IN	10
Melocotón enlatado	Michigan	50
Bananas, plátanos	Perú	3.736
Cerezas	Michigan	50
Mandarinas	China	7.000
Melón	California*	1.900
Café	Colombia	2.645

Mientras la carne roja es el alimento que requiere más recursos y energía para producirse, todos los alimentos de nuestro sistema industrial requieren tremendas cantidades de petróleo. De hecho, entre el 16 y 20% de toda la energía consumida en los EE.UU., es utilizada por el sistema de producción y distribución de alimentos. La razón principal de esto es la distancia que existe entre el campo y el plato de comida. El alimento promedio en los EE.UU. recorre más de 1.500 millas antes de llegar a nuestra mesa.

Prueba sobre el Hambre

1. El número de personas con hambre en el mundo se acerca a la población entera de:
a) Nueva York b) Los EE.UU.
c) Norteamérica d) El Hemisferio Occidental
2. **Verdadero o Falso:** El hambre en el mundo disminuyó durante el siglo pasado, con las mayores mejoras logradas desde 1.995.
3. **Verdadero o Falso:** La mayoría de las muertes por hambre son producto de hambrunas causadas por un desastre natural.
4. ¿Cuántas personas mueren de hambre diariamente en el mundo?
a) 4.000 b) 10.000 c) 20.000 d) 24.000
5. ¿Qué porcentaje del número de muertes mencionadas arriba corresponden a niños menores de 5 años?
a) 25% b) 50% c) 75% d) 90%
6. ¿Qué porcentaje de la gente sufriendo de hambre en el mundo son mujeres y niñas?
a) 80% b) 70% c) 60% d) 50%
7. ¿En los EE.UU., qué porcentaje de la población vive en pobreza?
a) 6% b) 9% c) 12,5% d) 30%
8. Si todas las 36 millones de personas que enfrentan inseguridad alimentaria en los Estados Unidos se pararan en línea frente a una despensa comunitaria de alimentos en Nueva York, la línea llegaría hasta:
a) Chicago b) Denver
c) Los Ángeles d) Los Ángeles, CA, de ida y vuelta
9. **Verdadero o Falso:** Es posible para una familia de cinco personas caer por debajo del nivel de pobreza, aún cuando ambos padres trabajan tiempo completo.
10. **Verdadero o Falso:** La globalización beneficia a los que sufren de hambre, permitiéndoles conseguir nuevos mercados para sus productos.
11. ¿Quién dijo: “Yo nunca me encargo de la muchedumbre, solo de una persona. Si me detengo a ver a las masas, nunca comenzaría”?

Respuestas de la Prueba sobre el Hambre

1. D) De acuerdo a la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (www.fao.org/index_es.htm), el número de personas crónicamente hambrientas en el mundo se estima que está en los 852 millones. Este número se acerca más a la población de todo el Hemisferio Occidental, la cual es de aproximadamente 875 millones.
2. Falso. Es una pregunta capciosa. El hambre ha disminuido durante el último siglo con los grandes mejoramientos hechos en Asia. Sin embargo, el período que cubre la mitad de los años 90 hasta la presente fecha, ha visto un incremento de gente con hambre. Entre 1.995 y el 2.001, el número de personas mal nutridas en el Tercer Mundo creció a 4,5 millones por año. La pandemia del SIDA en la región al sur del Sahara, en África, es uno de los factores.
3. Falso. Estas muertes corresponden a menos del 10% de las muertes por hambre. Muchos más mueren por hambre relacionada a la guerra, e inclusive, muchas más personas mueren por malnutrición crónica debido a la pobreza.
4. D) Por lo menos 25.000.
5. C) 75%.
6. B) 70%. El género importa cuando se trata del hambre. Los ancianos son otra población de alto riesgo.
7. C) 12.5%. Eso equivale a 36 millones de personas.
8. D) Una línea de 36 millones de personas llegaría hasta Los Ángeles, CA, de ida y vuelta.
9. Verdadero. Dos adultos, padres de familia, trabajando tiempo completo con un salario mínimo de \$5,15/hora, ganarían aproximadamente \$20.600 al año. El margen de pobreza para una familia de cinco personas es de \$22.030. Noten también que el método para calcular el margen de pobreza fue desarrollado en los años 60 antes de que los costos de la vivienda y del cuidado de la salud aumentaran dramáticamente. Muchas familias que viven sobre el margen de pobreza también sufren de hambre.
10. La mayoría de las veces esto es falso. La liberalización del comercio, junto con los avances en la comunicación y el transporte, han creado un nuevo mercado de oportunidades si uno tiene el capital, la infraestructura, la capacitación y la visión para aprovechar estas oportunidades. La gente pobre que padece de hambre, especialmente los granjeros a pequeña escala (que son un gran porcentaje de la gente pobre del mundo), rara vez se beneficia. Más bien, el aumento del hambre y la amenaza de hambrunas son a menudo el resultado. A medida que las importaciones baratas entran al mercado, los pobres encuentran que sus productos no pueden competir con las mercancías baratas (producidas a gran escala y, por tanto, a menor costo) de las naciones industrializadas. Un ejecutivo del Servicio Mundial de Iglesias reporta que un filipino que trabajaba con gente desplazada por operaciones comerciales mineras en Mindanao, una vez le dijo: "Si tú eres rico, la globalización significa desarrollo. Si tú eres pobre, la globalización significa la muerte".
11. La Madre Teresa.

Cómo Escribir una Carta a un Político

Para aquellos que quieran abogar por un sistema de producción y distribución de alimentos más justo para los agricultores, los consumidores y la Tierra misma, a continuación le damos una guía básica de cómo enviar cartas a los políticos compartiendo sus ideas y peticiones.

Para comenzar

- 1) Comience de manera general. Describa cuál es el tema/problema que le apasiona. Una vez descrito, sea más específico. ¿Qué cambios quiere ver? ¿Qué mensaje quiere enviar?
- 2) Haga su propia investigación del problema. Esto le permitirá refinar su pensamiento sobre el hecho y le dará información y conceptos para apoyar su visión y argumentar su causa.
- 3) Trate de averiguar lo siguiente:
 Estadísticas: ¿Ha habido alguna investigación relevante que pueda apoyar su causa? Por ejemplo: Si está escribiendo una carta para pedir que las etiquetas de los productos siempre digan cuándo son transgénicos, tal vez quiera buscar estadísticas de cuánta gente se ha comprobado que ha sufrido de alergias por las proteínas escondidas en estos alimentos genéticamente modificados. Averigüe quién ha hecho las investigaciones, si el gobierno ha tomado medidas anteriormente; qué otras organizaciones trabajan el tema, lea sus declaraciones, cómo sustentan los que están en contra o a favor de sus argumentos, cualquier otro dato importante que recalcar, etc.
- 4) Dónde investigar:
 Hoy en día el Internet es un excelente recurso para buscar los departamentos responsables del tema y las organizaciones a favor o en contra. Busque también en Google, para ver qué más encuentra. Busque otras organizaciones en su localidad que puedan ser aliadas para su causa, aquellas que tengan su propio interés en la causa.
- 5) ¿A qué político debe escribir?
 Es importante que envíe la carta al político correcto. Busque otras organizaciones que estén trabajando ya en el tema, y pregúntenles, si no está seguro. Si no, llame a la oficina de su gobierno local para averiguarlo.

Otras recomendaciones para escribir la carta

Lenguaje: Use un lenguaje formal, pero recuerde que usted quiere expresar su punto de vista, así que las frases “Yo siento” y “Yo quiero” se pueden incluir sin problema.

Sea Respetuoso: Ser abusivo u ofensivo no le servirá de nada. Usted puede ser firme y plantear su caso sin ser grosero

Orden: Incluya los detalles de su nombre y dirección en la parte superior derecha de la página. Incluya el nombre y dirección del político debajo, en la parte superior izquierda. Diríjase al político con su debido título.

Introducción: Declare cuál es el tema/problema, seguido de su propuesta, lo que quiere que se haga al respecto.

El Cuerpo de la Carta: Enfóquese en dos o tres puntos principales que apoyen su visión. Utilice los ejemplos de su propia investigación como evidencia.

Conclusión: Reitere su visión expresada en la introducción. Escoja un ejemplo fuerte de su carta para apoyar su punto. Pídale al político que responda a su carta. Concluya con un saludo y si es propicio con un agradecimiento de antemano.

Recuerde, no necesita ser ciudadano o residente de un país para enviar una carta a un político, puede hacerlo como un representante de la comunidad, consumidor, una persona de fe, ama de casa, etc.

Comiendo en Temporada

Comer bien es pensar en la salud integral del ser humano, la comunidad y la Tierra. Pensar en cada uno de estos requiere de humildad y agradecimiento por lo que son y por lo que cada uno de ellos nos da. En el caso de la Tierra, una manera de vivir agradecidos es conociendo sus ritmos y aprendiendo a comer en temporada.

John Pitney, un pastor, teólogo y cantautor, tiene una canción que describe muy bien nuestro problema: “¡Es que queremos lo que queremos, cuando lo queremos! ... ¡Queremos kiwi a mediados de diciembre y tomates rojos el año entero!...

Es cierto que Estados Unidos tiene varias zonas climáticas, y que tenemos el conocimiento de cómo almacenar alimentos para usarlos luego de su temporada, pero cuando queremos comer productos frescos y nutritivos y no transportados de distancias demasiado lejanas, es útil conocer su temporada. Como ejemplo, a continuación compartimos información sobre los principales frutos que se cosechan en la zona norte del país y el tiempo de su cosecha. Cuando consumimos estos alimentos en sus fechas precisas, estamos poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa.

Alimento	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre
Ajo		X	X	X	X
Arándano				X	X
Arvejas	X	X			
Betabel		X	X	X	X
Berenjena			X	X	
Brócoli		X	X	X	X
Calabazas de verano	X	X			
Cebolla		X	X	X	X
Chile/Pimentón/Pimiento			X	X	X
Chirivia				X	
Coliflor			X	X	
Espinaca	X		X	X	
Frambuesas		X		X	
Fresas	X	X			
Habichuelas	X	X	X		
Hierbas		X	X	X	X
Lechugas	X	X	X	X	X
Maíz Tierno		X	X	X	
Manzanas			X	X	
Melón			X	X	
Nabo				X	X
Nabo sueco				X	X
Naranjas	X	X	X	X	X
Papas	X	X	X	X	X
Pepino		X	X	X	
Repollo				X	X
Ruibargo	X	X			
Tomate		X	X	X	
Zanahoria			X	X	X
Zapallo				X	X

Productos Orgánicos y Productos Cultivados Localmente: Sumando el Costo

A continuación está una tabla que compara los costos de varios productos orgánicos, no orgánicos y procesados, comprados al norte de Illinois a principios del verano. Todos los precios, excepto aquellos en la columna de tiendas alternativas, son tomados de un supermercado Walmart. Note que aunque los alimentos orgánicos cuestan más, también son altos los precios de las comidas no-orgánicas procesadas. Usted no tiene por qué escandalizarse del precio de las papas orgánicas si ya está comprando papas fritas en bolsa.

Medidas para tomar en cuenta: 1 galón = 128 onzas y 1 libra = 16 onzas

En la próxima página encontrará una tabla vacía para que usted haga su propia investigación y busque más información.

Alimento	No-orgánico (Supermercado)	Orgánico (Supermercado)	Orgánico (Granja/Tienda)	Comidas procesadas: no-orgánicas
Leche	\$4,06/galón	\$6,46/galón	\$7,00/galón	Go-gurts \$19,80/gal.
Huevos	\$1,59/docena	\$3,09/docena	\$5,00/docena	Huevos para batir (Eggbeaters) 12 raciones - \$4,38
Carne Molida	\$1,78/lb.	No disponible	\$4,50/lb.	Meals-Made-Simple Carne Molida (Meatloaf) \$5,29/lb.
Papas	\$2,50 por 5 lb.	\$3,48 por 5 lb	\$2,99 por 5 lb.	Papas fritas \$91,20 por 5 lb.
Manzanas	\$0,75/lb.	No disponible	\$1,99/lb.	Puré de manzana en recipientes individuales \$1,76/lb.
Café	\$7,28 p/lb.	\$11,98/lb.	\$10/lb. (Comercio Justo)	Café instantáneo, recipiente pequeño, \$10,24/lb.

Alimento	No-orgánico (Supermercado)	Orgánico (Supermercado)	Orgánico (Granja/Tienda)	Comidas procesadas: no-orgánicas

Cosas para Pensar:

Los alimentos ya procesados son más caros que los orgánicos, frescos y sin procesar.

1. Si desea comprar alimentos orgánicos, escoja y comience con uno o más, cultivados localmente preferiblemente. Averigüe si el producto está disponible en su área y anote los precios.
2. Estime cuántos de estos alimentos usted compraría al año.
3. Estime cuánto le costaría al año si comprara estos productos orgánicos y/o producidos localmente.
4. Si decide comprar esta comida orgánica, ¿Cómo financiaría el costo extra?
5. Si usted ya compra muchos alimentos procesados, el cambiar a alimentos frescos y orgánicos no hará una gran diferencia en su bolsillo.

La Carne de Pastoreo

De vuelta al Pasto. Desde finales de 1.990, un grupo mayor de rancheros dejaron de enviar sus animales a los cebaderos (feedlots), donde se engordan los animales con granos, soya y otros suplementos. Más bien, están manteniendo a sus animales en sus respectivas granjas para que pastoreen libremente por el campo y hagan su dieta natural. Estos rancheros no tratan a sus animales con hormonas ni aditivos para el crecimiento. Como resultado, los animales crecen a velocidades naturales. Por estas razones, los animales criados en pasto viven menos estresados y son más sanos, lo cual elimina la necesidad de tratarlos con antibióticos u otras drogas.

Más Nutritivos. Uno de los mayores beneficios de criar animales alimentándose con pasto es que su carne es mucho más sana. Por ejemplo, comparada con la carne de los cebaderos, la carne de pastoreo de vacuno, visón, oveja o chivo, tiene un total menor de grasas saturadas, colesterol y otras calorías. También tiene más vitamina E, beta-caroteno, vitamina C y un número de grasas promotoras de la salud, incluyendo ácidos grasos omega-3 y el ácido linoleico conjugado.

El Arte y la Ciencia del Pastoreo. Criar animales en el pasto requiere más conocimiento y técnica que enviarlos al cebadero. Por ejemplo, para que la carne de pastoreo sea succulenta y suave, el ganado vacuno necesita estar pastando en gramas y legumbres de alta calidad, especialmente en los meses antes de matarlo. Proveer una dieta natural y nutritiva requiere de un suelo sano y una administración cuidadosa de los pastos para que las plantas estén mantenidas en un estado óptimo. Debido a que un pastoreo de altura requiere pastos de igual calidad, muchos de estos rancheros se autodenominan “rancheros de pastos”, en vez de solo rancheros. Ellos se encargan de cultivar pastos de alta calidad, los animales se encargan de todo lo demás.

Granjas Industriales. Criar animales en pasto es dramáticamente diferente al status quo. Virtualmente toda la carne, los huevos y los productos lácteos que usted consigue en el supermercado vienen de animales criados en confinamiento, en largos galpones llamados CAFOs (siglas en inglés). Estas operaciones altamente mecanizadas proveen un suministro de comida durante todo el año a un precio razonable. Aunque la comida es barata y conveniente, existe creciente reconocimiento de que estas granjas industriales crean una serie de problemas, incluyendo: Estrés y abuso de animales, contaminación del aire, el suelo y el agua; el uso innecesario de hormonas, antibióticos y otras drogas; salarios bajos y estrés en el trabajo del campo; la pérdida de pequeñas granjas familiares; comida con menor valor nutricional.

Dieta Antinatural. A los animales criados en las granjas industriales se los alimenta con una dieta designada a impulsar su productividad y mantener los costos bajos. Los ingredientes principales son granos genéticamente modificados y la soya, los cuales son mantenidos artificialmente a precios bajos a través de subsidios del gobierno. Hasta el año 1.997, el ganado vacuno estaba siendo alimentado con carne que había sobrado de la matanza de otro ganado vacuno, convirtiendo así a herbívoros en carnívoros. Esta práctica antinatural se cree es la causante del mal de las vacas locas (mad cow disease).

Estrés. Una dieta alta en granos puede causar problemas físicos a los rumiantes (animales que mastican por largo tiempo lo que comen) entre ellos están las vacas, los chivos, el visón y las ovejas. Los rumiantes fueron creados para comer pastos fibrosos, plantas y arbustos, no granos almidonados de poca fibra.

La Degradación Ambiental. Cuando a los animales se los cría enjaulados o en cebaderos, ellos depositan grandes cantidades de estiércol en un espacio disminuido. El estiércol necesita ser colectado y transportado fuera del área, una proposición costosa. Para bajar los costos, el estiércol es vertido tan cerca del cebadero como sea posible. Como resultado, el suelo aledaño se sobresatura con nutrientes, lo cual causa la contaminación del mismo y del agua. Cuando los animales son criados afuera, en el campo comiendo pasto, su estiércol se riega sobre un área más extensa de tierra, convirtiéndose así en un fertilizante orgánico deseable y no un problema de administración de desperdicios.

—(Traducción) © 2010 Escrito por Jo Robinson; www.eatwild.com.

El Agua Embotellada

El agua es una bendición de Dios para la vida. Sin agua, no habría vida en el planeta. El agua cubre el 71% de la superficie de la Tierra, de la misma manera que nuestros cuerpos existen con 60 -70% de agua.

La Tierra es bondadosa en su abastecimiento de agua. La cantidad de agua que se precipita en la tierra cada año es mayor a la que necesitamos para el consumo humano. Sin embargo, rutinariamente en el mundo, un billón de personas consume agua que no es buena para tomar y, cada año, cinco millones de personas mueren por tomar agua contaminada. La Organización Mundial de la Salud estima que si estas personas tuvieran agua potable disponible, anualmente se podrían prevenir 1,4 millones de muertes de niños que mueren por enfermedades prevenibles, como la diarrea.

¿Cuál es el problema entonces? Aunque el agua no es un recurso finito, la cantidad de agua apta para el consumo humano es de alrededor del 1%. Si a esto sumamos el hecho de que el agua ha pasado de ser un derecho divino a convertirse en un producto más del mercado, podemos entender por qué no todos tienen acceso a ella. Necesitamos entonces asegurarnos de que el agua sea debidamente utilizada y procesada para su continuo consumo y, por otro lado, que todos los seres humanos tengan acceso a ella. El ejemplo del agua embotellada es bueno para ilustrar cómo el sistema de hoy no es bueno para sostener la vida.

Nuestra sociedad, por conveniencia, ha creado el agua en botella, para que tengamos este suministro vital disponible donde quiera que estemos. Suena como un buen concepto ¿verdad? ¡Agua limpia a la mano! Pero, ¿Se ha preguntado usted de dónde viene esta agua? Muchas veces el agua que consumimos en botella proviene de otros lugares, provocando muchas veces que el lugar de origen pierda la capacidad de retroalimentar sus manantiales, sus lagos y ríos, y estos terminan secándose. Añadamos a esto la miseria en la cual quedan los seres humanos que dependían de estas fuentes, sus campos, sus animales, su economía.

El agua embotellada es solo, en gran porcentaje, agua de manantial o agua de grifo filtrada; de la misma calidad que la que en Estados Unidos tenemos a nuestro alcance al abrir la llave del grifo. Ambas son inspeccionadas para evitar la presencia de bacterias o químicos tóxicos. Sin embargo este hecho simple no ha disminuido la venta del agua embotellada. Anualmente en el mundo, la venta de agua en botella produce \$425 billones de dólares cada año y el mercado sigue creciendo al 7% anualmente.

El agua embotellada es un gran negocio, pero, en términos de sustentabilidad, es un pozo seco:

- 1) Cuesta mucho: Es 2 mil veces más cara que la misma cantidad de agua si la sacamos del agua del grifo.
- 2) Es sucia: Produce 1,5 millones de toneladas de basura plástica cada año, y el 80% no es reciclada.
- 3) Contamina el aire: Se necesitan 47 millones de galones de petróleo para producir este plástico.
- 4) Contamina el suelo: La gran mayoría de todos los plásticos que se han fabricado en el mundo todavía existen en algún lugar del planeta, gran cantidad de estos flotan hoy en los mares.
- 5) Nos distrae de la verdadera necesidad, no solo en los EEUU sino en todo el mundo: La construcción y el mantenimiento de sistemas municipales de agua potable que sirvan este preciado líquido a todas las personas, independientemente de su capacidad adquisitiva. El agua es un derecho humano, un regalo de Dios para la vida.

Para más información:

- 1) Si quiere conocer la calidad del agua donde usted vive, visite: www.ewg.org/tap-water/home
- 2) www.storyofbottledwater.com, un excelente video corto y didáctico para estudiar el tema.
- 3) Documentales: “Blue Gold” (“Oro Azul”); “Flow” (“Fluyendo”)

—Fuentes: www.mnn.com Mother Nature Network (La Red de la Madre Naturaleza) & Wikipedia: “Water” (“Agua”)

Algunas Ideas para Tomar Acción en Grupo

Diseñen un servicio de comunión para su congregación, incorporando ideas y experiencias que su grupo haya tenido. Consideren pedirle a algún agricultor que cuente su historia. ¿Qué tal usar un pan que no sea de trigo, una tortilla de maíz, una arepa, etc.? Y utilizar este cambio para compartir.

Examinen sus prácticas comunales alrededor de la mesa: ¿En las reuniones siempre ofrecen platillos dulces o altos en calorías? Consideren un cambio modesto. Añadan una opción nutritiva a la hora del café, a la comida de los niños y jóvenes, o durante los festines.

Sirvan a su congregación una comida demostrando nuevas recetas que hayan aprendido a disfrutar durante este curso, permitan que los miembros del grupo compartan un poco sobre sus experiencias y aprendizajes. Expliquen por qué la comida es un asunto de fe. Presenten a los alimentos como a un regalo que ustedes quieren compartir, y no como a una mercancía sacada de una tienda.

Comiencen un grupo de apoyo para los que quieran perder peso.

Aboguen por un cambio en sus tiendas favoritas: ¿Existen en estas tiendas alimentos que a ustedes le horroriza ver allí? ¿Hay alimentos nutritivos que ustedes no pueden encontrar? ¿Tienen opciones orgánicas y de comercio justo? Hagan una cita con el gerente de la tienda y visítenlo en grupo. Expliquen qué cambios les gustaría ver y por qué. Prometan que van a comprar los productos pedidos, si estos se hacen disponibles.

Organicen una Caminata para Combatir el Hambre (CROP WALK) en su comunidad o incrementen la participación de su congregación, si ya existe una. Para más información, llamen al 1-888-CWS-CROP (1-888-297-2767) o visiten www.cropwalk.org.

Adopten una despensa comunitaria de comida o un comedor comunitario.

Planeen un estudio más a fondo de todos los temas vistos en este currículo, enfocándose en las circunstancias de su propia comunidad.

Apoyen a una Granja Comunitaria (Congregation Supported Agricultura, CSA) desde su iglesia, reclutando a aquellos que quieran contratar un granjero local que les provea de productos frescos durante el tiempo de la cosecha.

Organicen un festín en su congregación utilizando ideas de las comidas sugeridas en la Guía del Líder para este currículo.

Creen su propio recetario para la congregación: Infundan vida nueva en la rutina culinaria de su congregación, creando un recetario en donde figuren comidas autóctonas saludables, cuando sea posible, usando productos locales y en temporada. Arreglen las recetas para cada mes del año y provean información de dónde se pueden comprar los ingredientes. Si se deciden luego a vender el recetario, los fondos pudieran ser utilizados para hacer otro proyecto relacionado.

Compren café de comercio justo para tomar juntos y para vender: Algunas iglesias no solo compran este café para tomar durante sus reuniones, sino para promover y apoyar a estas cooperativas. Hagan de este café una política de la iglesia o de su trabajo.

Comiencen un mercado de granjeros locales en el estacionamiento de su iglesia o un intercambio de vegetales en su sala de reuniones.

Apóyense mutuamente en los cambios que cada quien ha decidido hacer, ¡No es algo fácil!

Unidad 1: Compartiendo los Alimentos como un Acto Sacramental

www.cristorey.webs.com, un ministerio fronterizo de ELCA.

www.nuestras-raices.org, es una organización de base que promueve el desarrollo económico, humano y comunitario en Holyoke, Massachusetts, a través de proyectos relacionados con la comida, la agricultura y el medio ambiente. Un material para inspirarse sobre lo que es posible en nuestras comunidades.

www.storyofbottledwater.org, un video muy didáctico para conocer sobre el problema del agua embotellada, su impacto ambiental y social.

“Food Inc.” (“Alimentos, Inc.”): Recomendamos ver este documental como un material provocador para trabajar el tema de este currículo.

Unidad 2: Nutriendo el Cuerpo

www.foodtimeline.org, una página de Internet sobre la historia de las comidas. ¿Qué comían los vikingos? ¿Quién inventó las papas fritas?, etc.

www.diabetes.org/español (en español)

www.nutrition.about.com, para explorar muchos temas sobre nutrición.

www.cancer.org (con opción en español), con programas preventivos, incluye recomendaciones para su nutrición y datos y estadísticas sobre la comunidad hispana/latina.

Paulsell, Stephanie, “Honrando el Cuerpo: Meditaciones sobre una Práctica Cristiana” (“Honoring the Body: Meditations on a Christian Practice”). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2.002.

Marion Nestle, “Políticas de los Alimentos: Cómo la Industria Alimenticia Influye en la Nutrición y la Salud” (“Food Politics: How the Food Industry Influences Nutrition and Health”). Berkeley, CA. University of California Press, 2.002.

Frances Moore Lappe, “Dieta para un Pequeño Planeta” (“Diet for a Small Planet”), 20th Anniversary Edition, Nueva York: Ballantine Books, 1.991.

Willet, Walter C., “Coma, Beba y Mantengase Saludable” (“Eat Drink and Be Healthy”), New York: Simon and Schuster, 2.001. También vea: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/.

Unidad 3: El Hambre

La Asociación de Capacitación Agrícola, ALBA: www.albafarmers.org/indexSpanish.html (en español). Según

su página en Internet, la misión de ALBA es fomentar la viabilidad económica, la equidad social y el manejo ecológico de la tierra entre agricultores aspirantes y de recursos limitados. Trabajar para crear oportunidades en granjas familiares, proveer educación y demostración en conservación, restauración del hábitat y todo el planeamiento agrícola.

Pan para el Mundo (Bread for the World): www.bread.org/ es (en español). Pan para el mundo es un movimiento de cristianos en los EEUU que abogan por una política pública justa para aliviar el problema del hambre en el mundo.

El Ministerio Nacional de Trabajadores Agrícolas (National Farm Worker Ministry): www.nfwm.org (con opción en español). NFWM es una organización inter-religiosa que apoya a los trabajadores del campo mientras se organizan buscando justicia.

El Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service, CWS): www.churchworldservice.org/FactsHaveFaces/hungerfs.htm. El Servicio Mundial de Iglesias es un ministerio cooperativo-humanitario, formado por 36 denominaciones protestantes, ortodoxas y anglicanas. El CWS trabaja en más de 80 países en asociación con organizaciones locales, con el fin de suplir las necesidades humanas y promover la autosuficiencia de los pueblos que sufren dificultades. Entre los recursos que CWS puede proveer están:

- La serie de: “Las Estadísticas tienen Rostros” (“Facts Have Faces”), la cual cubre temas como el hambre, los refugiados, el SIDA.
- La Revista con reportes del Servicio para el Bien Común (“Service Magazine”), una publicación del CWS.
- “Construyamos un Mundo Mejor” (“Build a Better World”), un libro de actividades para los niños.
- Abogacía: La cadena de correos electrónicos “Haz Escuchar Tu Voz” (“Speak Out” E-Mail List), un sistema de llamadas y correo electrónico para abogar por una política pública justa.

Banco Mundial y sus programas de desarrollo: www.bancomundial.org.

El Programa Presbiteriano contra el Hambre de la Iglesia Presbiteriana de EE.UU. (Presbyterian Hunger Program, PHP): www.pcusa.org/hunger/, provee opciones para que los Presbiterianos y otras personas se comprometan en la lucha contra el hambre en los Estados Unidos y en el mundo. El PHP busca aliviar el hambre y eliminar las causas estructurales que causan la pobreza y el hambre a través de ayuda alimentaria directa, asistencia para el desarrollo, educación e interpretación de la política pública y la integridad de los estilos de vida. Además de proveer fondos, el PHP implementa programas educativos enfocados en la práctica, que incluyen: Uniendo las Manos contra el Hambre (Joining Hands Against Hunger), Suficiente para Todos (Enough for Everyone), Comercio

Justo (Fair Trade) y la Iniciativa Alimentos & Fe (Food & Faith Initiative).

www.cropwalk.org, para organizar una Caminata para Combatir el Hambre (CROPWALK) en su comunidad.

www.comerciojusto.org, una mirada desde el Sur, al tema del comercio justo.

Beckmann, David and Art Simon, "Dando Gracias cuando se está Sentado a la Mesa: Viviendo con Hambre en el Mundo de Dios" ("Grace at the Table: Enduring Hunger in God's World"). Mahwah, NJ: Paulist Press, 1.999.

Lappe, Frances Moore y Anna Lappé, "El Límite de la Esperanza: La Próxima Dieta para un Planeta Pequeño" ("Hope's Edge: The Next Diet for a Small Planet"). New York, NY: Putman, 2.002.

Shwartz-Nobel, Loretta, "Creciendo con los Estómagos Vacíos: La Epidemia del Hambre en América" ("Growing Up Empty: The Hunger Epidemic in America"). NY: Harper Collins, 2.002.

Stephen Webb, "El Buen Comer: La Serie sobre la Práctica Cristiana de la Vida Diaria" ("Good Eating, The Christian Practice of Everyday Life Series"), Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2.001.

Unidad 4: Comida, Fe y Medio Ambiente

www.eco-justicia.org (en español), con materiales litúrgicos y teológicos para trabajar el tema de la ecología y la justicia en las iglesias latinas.

www.fao.org/index_es.htm (en español), la página de la Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas.

www.ufw.org/s (en español), Unión de Campesinos.

www.eatwild.com, sobre la carne de pastoreo.

www.factoryfarm.org, sobre la ganadería industrial.

www.storyofstuff.org/bottledwater, sobre el agua embotellada y su impacto en el medio ambiente y la comunidad.

Para conocer más a profundidad el tema del agua en el mundo de una manera didáctica e interesante, recomendamos ver los siguientes documentales: 1) "Blue Gold" ("Oro Azul") y 2) "Flow" ("Fluyendo").

www.localharvest.com, para encontrar la fuente de productos orgánicos frescos más cerca de usted.

Alimentos & Fe (Food & Faith): <http://presbyterian.typepad.com/foodandfaith/>, esta es una iniciativa de la Iglesia Presbiteriana de Estados Unidos (PCUSA). Conozca más sobre la conexión que existe entre los alimentos que ingerimos y los valores de nuestra fe; lea historias sobre

otras congregaciones que están ayudando a construir economías alimentarias locales. Este sitio en Internet tiene recursos educativos disponibles en PowerPoint y otros materiales listos para su utilización.

Red de Acción y Pesticidas: www.panna.org, información sobre los riesgos a la salud y a la seguridad de los agricultores en sus sitios de trabajo; riesgos con ciertos pesticidas e incidentes recientes.

De Mrill Ingram, Stephen Buchmann y Gary Nabhan: "Los Polinizadores Olvidados" ("The Forgotten Pollinators"), Washington, DC: Island Press, 1.996.

Unidad 5: Creando Comunidad a través de la Comida

Ana Maria Pineda, "Hospitalidad" ("Hospitality"), en Dorothy C. Bass, ed., "Practicando Nuestra Fe: Una Manera de Vivir para Gente que Busca" ("Practicing our Faith: A way of life for a Searching People"). San Francisco: Jossey-Bass, 1.997.

Kimberly, Andrew, "Cosecha Fatal: La Tragedia de la Agricultura Industrial" ("Fatal Harvest: The Tragedy of Industrial Agriculture"). Sausalito, CA: Island Press, 2.002.

John Paul Lederach, citado en "Ampliando la Mesa: Un Libro de Cocina de la Comunidad Global" ("Extending the Table: A World Community Cookbook"), por Joetta Handrich Schlabach. Scottsdale, PA: Herald Press, 1.991.

Unidad 6: Discerniendo el Llamado de Dios

www.botanical-online.com/comoayunar.htm

Bass, Dorothy C., Ed, "Practicando Nuestra Fe: Una Manera de Vivir para Gente que Busca" ("Practicing Our Faith: A Way of Life for a Searching People"), San Francisco, CA. Jossey-Bass, 1.997.

Farnham, Suzanne G. Et. al., "Corazones que Escuchan: Discerniendo el Llamado en la Comunidad" ("Listening Hearts: Discerning Call in Community"). Harrisburg, PA: Morehouse Publishing, 1.991.

Johnson, Ben Campbell, "Escuchando el Llamado de Dios: Maneras de Discernir el Llamado para el Clérigo y el Laicado" ("Hearing God's Call: Ways of Discernment for Laity and Clergy"). Grand Rapids, William B. Eerdmans, 2.002.

- 1) Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, Centro Nacional para Estadísticas sobre la Salud, “Encuesta para Examinar la Salud y Nutrición Nacional” (Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, “National Health and Nutrition Examination Survey”), Salud (Health), United States, 2.002.
- 2) “Medicare para Financiar el Tratamiento a la Obesidad” (“Medicare to Fund Obesity Treatment”) Washington, 16 de Julio, 2.004, CBS Broadcasting, Inc.
- 3) Centro Nacional para las Estadísticas sobre la Salud, Centro para el Control de Enfermedades, “Encuesta NHANES 1.999-2.002 para Examinar la Salud y Nutrición” (National Center for Health Statistics, Center for Disease Control “1.999-2.002 National Health and Nutrition Examination Survey, NHANES”). O vea: www.cdc.gov/nchs/products/pubs/pubd/hestats/overwght99.htm
- 4) “El Estudio Cardíaco de Framingham realizado por el Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre encuentra Fuertes Conexiones entre la Obesidad/Sobrepeso y el Riesgo de Sufrir Enfermedades Cardíacas”, Anuncio de Prensa realizado por el Instituto Nacional sobre la Salud (“National Heart, Lung and Blood Institute’s Framingham Heart Study Finds Strong Link Between Overweight/Obesity And Risk For Heart Failure” National Institutes of Health News Release), 31 de Julio del 2.002. O vea: <http://www.nhlbi.nih.gov/new/press/02-07-31.htm>
- 5) Walter C. Willett, M.D., “Coma, Beba y Manténgase Saludable” Guía para la Alimentación Saludable de la Escuela Médica de Harvard (“Eat, Drink and Be Healthy”, The Harvard Medical School Guide to Healthy Eating), NY. Simon & Schuster, Inc, 2.001, pg. 35.
- 6) Eric A. Finkelstein, Ian C. Fiebelkorn, and Guijing Wang, “El Gasto Médico Nacional Atribuible al Sobrepeso y la Obesidad: ¿Quiénes están pagando y Cuánto?” (“National Medical Spending Attributable To Overweight And Obesity: How Much and Who’s Paying?”) Asuntos relacionados con la Salud (Health Affairs), 14 de Mayo del 2.003. O vea: <http://content.healthaffairs.org/cgi/content/full/hlthaff.w3.219v1/DC1>
- 7) Fuente: www.diabetes.org/español
- 8) Fuente: “Hambre en un Mundo de Abundancia”, parte de la serie de textos del Servicio Mundial de Iglesias “Las Estadísticas tienen Rostros” (“From Hunger in a World of Plenty”, part of the Facts Have Faces series from Church World Service). Para pedir copias, llame al 1-888-297-2767 o vea: www.churchworldservice.org/FactsHaveFaces/hungerfs.htm
- 9) Beckman, David and Art Simon. “Dando Gracias cuando se está Sentado a la Mesa: Viviendo con Hambre en el Mundo de Dios” (“Grace at the Table: Enduring Hunger in God’s World”), Mahwah, NJ; Paulist Press, 1.999.
- 10) “Las Voces de los Pobres” (“Voices of the Poor”), en www.worldbank.org
- 11) Citado en: “Un Techo Seco y una Vaca: Retratos de Nuestros Vecinos” (“A Dry Roof and a Cow: Portraits of Our Neighbors”), Akron, PA: Mennonite Central Committee, 1.994.
- 12) Citado en un capítulo sobre el hambre y los militares de Loretta Schwartz-Nobel, “Creciendo con los Estómagos Vacíos: La Epidemia del Hambre en América” (“Growing Up Empty: The Hunger Epidemic in America”), NY: HarperCollins, 2.002.
- 13) George Wuertner. “La Destrucción del Hábitat de la Vida Silvestre por la Agricultura” (“The Destruction of Wildlife Habitat by Agriculture”) en “Cosecha Fatal: La Tragedia de la Agricultura Industrial” (“Fatal Harvest: The tragedy of Industrial Agricultura”), Andrew Kimbrell, ed., Washington: Island Press, 2.002.

- 14) Ibid
- 15) Stephen Webb, “El Buen Comer: La Serie sobre la Práctica Cristiana de la Vida Diaria” (“Good Eating, The Christian Practice of Everyday Life Series”), Grand Rapids, MI: Brazos Press, 2.001, pg. 24.
- 16) Brian Halweil, “Comamos Aquí: En una Sociedad Gobernada por Supermercados, Retomemos los Placeres de Cultivar Alimentos en Nuestros Propios Huertos Caseros” (“Eat Here: Reclaiming Homegrown Pleasures in a Global Supermarket”), New York, NY. W.W. Norton & Co., 2.004, pg. 63.
- 17) Sallie McFague, “Cristianos Súper Naturales: Maneras en que Debemos Amar a la Naturaleza” (“Super Natural Christians: How We Should Love Nature”), Minneapolis, MN: Fortress Press, 1.997, pg. 12.
- 18) “La Industria Alimenticia de EE.UU. está Bajo Escrutinio” (“U.S. Food Industry Comes Under Scrutiny”), Washington Post, 16 de Marzo del 2.003 y comentario escrito por Dr. Joseph Mercola, www.mercola.com/2003/apr5/food_industry.htm.
- 19) “La Encuesta de Trabajadores Agrícolas Nacionales” realizada por el Departamento de Trabajo de EE.UU. en Marzo del 2.000 (“National Agriculture Workers Survey”, U.S. Department of Labor, March 2.000). Citado en “Estadísticas sobre Trabajadores Agrícolas” (“Facts About Farm Workers”) en la página de Internet del Centro Nacional para la Salud de los Trabajadores Agrícolas (National Center for Farm Worker Health), www.NCFH.org.
- 20) J. Jeyaratnama, “Envenenamiento Agudo por Pesticidas: Un Problema Crítico para la Salud Global” (“Acute Pesticide Poisoning: A Major Global Health Problem”) publicado en “Estadísticas Trimestrales de la Salud Mundial” (“World Health Statistics Quarterly”), vol. 43, no 3, 1.990, pg. 139-144.
- 21) “Soluciones Energéticas para una Comunidad en la que se pueda Vivir” (“Energy Solutions for a Livable Community”), publicado por el Instituto de Estudios Ambientales y Energéticos (Environmental and Energy Study Institute), Mayo del 2.001. Vea: www.eesi.org/publications/03.01.01energysprawl.pdf.
- 22) Para esta interpretación de la multiplicación de los panes, me inspiré en el sermón, no publicado, de Dan Schrock, “Políticos Radicales” (“Radical Politicians”), Neil Avenue Mennonite Church, 4 de Agosto de 1.996.
- 23) www.mcc.org/canada/peace/fast.
- 24) Barbara Brown Taylor, “Hablando del Pecado: El Lenguaje Perdido de la Salvación” (“Speaking of Sin: The Lost Language of Salvation”). Cambridge, MA, Cowley Publications, 2.000.
- 25) Vea Proverbios 5:3; Cantar de los Cantares 4:11, 5:1 y Deuteronomio 6:3, 11:9, 27:3
- 26) www.pcusa.org/today/department/spiritualfitness/past/2004/0604-sf.htm.
- 27) Eugene Peterson, “El Trueno Revertido: La Revelación de San Juan y la Imaginación de la Plegaria” (“Reversed Thunder: The Revelation of John and the Praying Imagination”). San Francisco: Harper Collins, 1.988.

Copias adicionales están disponibles desde Presbyterian Distribution Service (PDS)
Por teléfono: 1-800-524-2612
Por internet: www.pcusa.org/store

PDS #25432-11-368
\$5.00 cada una

Se descarga el PDF gratis de este recurso en
www.pcusa.org/justeating



Concilio de misión de la Asamblea General

100 Witherspoon Street
Louisville, KY 40202-1396
(800) 728-7228
www.pcusa.org/gamc