¿ALIMENTÁNDOSE JUSTAMENTE?

Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa

GUÍA DEL LÍDER

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)

Alimentándose Justamente

Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa

GUÍA DEL LÍDER PARA TRABAJAR EN GRUPO

Un programa en equipo de:
Advocate HealthCare
Church World Service
Presbyterian Hunger Program
2011
El original escrito por Jennifer Halteman Schrock
Traducido y adaptado por Rvda. Neddy Astudillo y Janeth Nuñez

Antecedentes

Alimentándose Justamente, Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesacomenzó 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 Concejo 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) por la alimentación y la larga historia de CWS de trabajar 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 que escribiera el currículo, Jennifer Halterman Schrock, quien creó un programa de estudios 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 (Defensoría del Cuidado de la Salud)

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

Debido a que Advocate Health Care es una organización basada en la fe, su relación con las congregaciones es una parte importante de su identidad y servicio. Estas relaciones están nutridas principalmente a través de la Oficina para Misiones y Cuidado Espiritual (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 (El Servicio Mundial de Iglesias)

Church World Service 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 sostenible, 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.

Presbyterian Hunger Program (Programa Presbiteriano contra el Hambre)

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

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

Escritores

Jennifer Halteman Schrock, con una Maestría en Divinidad, es una escritora independiente y miembro activo de la Iglesia Menonita de los EEUU. 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 (PCUSA) 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.

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 - UW-Extensión.

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).

Mr. 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 (Churh World Service, CWS) para el Norte de Illinois.

Iglesias Piloto

Primera Iglesia Congregacional de Chicago, IL

Iglesia Presbiteriana de Ravenswood de Chicago, IL

ÍNDICE DEL CONTENIDO

Visión General del Currículo ..... Página 5
Sesión Introductoria ..... Página 8
Recursos del Líder ..... Página 13
Unidad 1 ..... Página 20
Recursos del Líder ..... Página 25
Unidad 2 ..... Página 26
Recursos del Líder ..... Página 30
Unidad 3 ..... Página 40
Recursos del Líder ..... Página 44
Unidad 4 ..... Página 60
Recursos del Líder ..... Página 64
Unidad 5 ..... Página 79
Recursos del Líder ..... Página 83
Unidad 6 ..... Página 84

Alimentándose Justamente, Guía del Líder

Visión General del Currículo

Introducción

Alimentándose Justamente es una frase que enmarca la función de este currículo. 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? Este currículo 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 las que usamos la comida para ofrecer hospitalidad y enriquecer las relaciones humanas.

Los participantes serán desafiados a pensar sobre cada una de estas áreas, para ver cómo se relacionan unas con otras y considerar qué cambios de hábitos alimenticios su fe puede estarles pidiendo hacer. Junto con otros creyentes y miembros de su iglesia, reflexionarán en los pasajes seleccionados de las Sagradas Escrituras, orarán juntos, dialogarán y celebrarán la Eucaristía. El currículo también les invitará a probar disciplinas espirituales que tal vez sean nuevas para ustedes, 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.

Alimentándose Justamente intenta aplicar nuestra fe cristiana en maneras concretas y saludables. La mayoría de nosotros pasamos mucho tiempo pensando en qué comer, preparándonos para comer, y comiendo, estos hábitos reflejan nuestros valores y le dan forma a nuestras vidas. Que Dios los bendiga mientras exploran Alimentándose Justamente y que sus vidas sean enriquecidas en el camino.

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.

El Rol del Líder del Grupo

- Ayudar a los miembros del grupo a familiarizarse y a unirse como grupo.
- Resolver detalles de logística (cuadernos, programar reuniones, etc.).
- Liderar un tipo de reflexión bíblica en grupo, que incluya orar, leer y analizar las Sagradas Escrituras.
- Introducir ideas claves, descritas en cada sección del plan, haciendo actividades o las preguntas sugeridas para el diálogo.
- Facilitar el diálogo en grupo.
- Asistir a los miembros del grupo a medida que evalúan futuras direcciones durante la sesión final.

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 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 7.

Formato

Este currículo incluye:
•Una Guía del Líder detallando siete sesiones en grupo. Las sesiones tienen la intención de llevarse a cabo durante siete semanas consecutivas, pero también pueden ser realizadas mensualmente. Cada sesión incluye:
-Un Plan de Lección Sugerido que cubre la unidad que los participantes leyeron la semana previa.
-Recursos del Líder: Algunas páginas son necesarias para la sesión de grupo; otras son suplementarias. Los recursos para una sesión en particular siguen el plan de esa sesión; los recursos que pertenecen al currículo completo están en las páginas 13-19, siguiendo a la Sesión Introductoria.
-Ideas para una Comida Opcional que otros grupos pueden decidir compartir.
•Una Guía del Participante: Usted y cada participante necesitarán una copia de esta guía. Cada unidad incluye:
-Una introducción que abarca el tema desde la perspectiva de la fe cristiana.
-Cinco días de lecturas diarias: Cada entrada se yuxtapone a un texto de la Sagrada Escritura, a una reflexión sobre el texto y a una lectura contemporánea.
-Respuestas sugeridas: Se encuentran en la secciones de Pasos de la Fe en Acción y de Consejos para una Alimentación Saludable. Se le pide a los participantes que pongan en práctica uno de los ejercicios de Pasos de la Fe en Acción y uno de los Consejos para una Alimentación Saludable cada semana.
-Recursos: Busque estas ayudas prácticas al final de la Guía del Participante. Ellas sugieren lecturas y páginas útiles en Internet.

Margen de Tiempo

Los planes para las sesiones que aparecen a continuación, están diseñados para grupos de seis a doce personas que puedan reunirse siete veces por una hora. Después de cada lección aparecen sugerencias de cómo adaptar los planes a otras circunstancias.

Si tiene solo 45 minutos

Después de cada plan de lección, encontrará recomendaciones para omitir o cortar partes de la lección.

Si tiene 90 minutos o más

Ideas y recursos adicionales para grupos que tienen más tiempo.

Si tiene más de 12 personas

Recomendaciones para simplificar y adaptar las actividades para un grupo grande.

Más ideas para adaptar la sesión

Aquí encontrará ideas adicionales y preguntas para el diálogo con las que puede reemplazar algún elemento del Plan de Lección Sugerido que tal vez no se adapte bien a su grupo.

Si puede compartir una comida

Cada unidad incluye sugerencias para organizar una comida que sirva como apoyo para el tema de la semana. Estas comidas están descritas en las páginas de recursos de la Guía del Líder. Los grupos con más tiempo disponible pueden escoger comer juntos cada semana. Otros grupos pueden seleccionar una o más de las comidas

y programar un encuentro fuera de su tiempo regular de reunión. Vea los Recursos del Líder, páginas I-5, 18-19, para una visión general de las ideas para las comidas.

Si tiene cinco sesiones en grupo, en lugar de siete

•Entregue la Guía del Participante una semana antes de que comience la clase y pídale a los participantes que lean la Unidad 1 antes de la primera reunión. Combine la Sesión Introductoria y la sesión que cubre la Unidad 1. Haga la Actividad 1 de la Unidad 1 y la Actividad 2 de la Unidad 2.

•Haga las Unidades 2, 3 y 4 como están escritas.

•Combine las Unidades 5 y 6, escogiendo las Actividades 2 ó 3 de la Unidad 5 y omitiendo el diálogo de la Unidad 6 sobre la dirección del grupo. Si las personas parecen estar interesadas en tomar un próximo paso como grupo, necesitarán programar un encuentro adicional.

Si tiene 13 sesiones de grupo (un trimestre del año)

Haga la Sesión Introductoria como está escrita y después pase dos semanas en cada unidad. Las opciones incluyen:

•Permitir más tiempo (no estructurado) cada semana para que los miembros del grupo compartan sus reflexiones y experiencias. También añada temas para dialogar o actividades de la sección "Más Ideas" al final de la unidad.

•Siga el plan de lección como está escrito la primera semana y compartan una comida juntos la segunda semana.

•Invite a un presentador que trabaje en el área de la nutrición, el hambre, la agricultura, la hospitalidad, etc., o visiten las organizaciones apropiadas en su comunidad.

Sesión Introductoria

Note que las lecturas en la Guía del Participante preceden al diálogo del tema dado. La Sesión Introductoria ocurre antes de que los miembros de su grupo hayan recibido sus Guías del Participante. Su próxima sesión de grupo cubrirá los materiales etiquetados "Unidad 1", aunque sea su segundo encuentro.

Breve Repaso de esta Sesión

•Presentaciones (10 min.)

•Diálogo de grupo: Nombren problemas relacionados con los alimentos y hagan conexiones entre ellos. (30 min.)

•Revisen la estructura del currículo, los próximos temas y las expectativas. (10 min.)

•Explique lo que es lectio divina y use este modelo de estudio bíblico leyendo Hechos 2:43-47. (10 min.)

Ideas Claves

•Comer es algo que a menudo tomamos a la ligera, como si fuera un acto individual; pero el acto de comer está relacionado con la justicia y las relaciones con los demás. Esta realidad nos lleva a reflexionar y a caminar con más cuidado al tomar decisiones adecuadas.

•Algunos asuntos éticos relacionados con el comer son:

-El cuidado de nuestros cuerpos y nuestra salud.

-La repartición desigual de los recursos causa el hambre a muchos.

-El cuidado de la Tierra, la fuente de toda nuestra comida, y

-El compartir la comida como una oportunidad para crear relaciones.

•La práctica cristiana de la Comunión creció de experiencias comunitarias alrededor de la comida y esta práctica todavía es un recurso para nosotros hoy en día.

•Lectio divina es una antigua disciplina espiritual que consiste en enfocarse en un pasaje de la Sagrada Escritura, como si fuera una oración, y tratar de escuchar así la voz de Dios.

Preguntas Importantes

•¿Cómo están mis asuntos personales en torno a los alimentos relacionados con los problemas mayores que existen en mi comunidad y en el mundo?

•¿Cómo puede el ritual cristiano de compartir la Comunión llevarnos a reflexionar sobre temas relacionados a la comida?

•¿Cómo están interconectadas las cuatro áreas que cubre este currículo? ¿Cómo puede un problema relacionado con la salud física, salud planetaria, comunidad o hambre, causar problemas en otra área?

Preparación Previa para el Líder del Grupo

•Lea la Guía del Participante y la Guía del Líder para que tenga una idea hacia donde va este currículo. Recuerde chequear las secciones que detallan maneras para adaptar o revisar los planes de lección para su grupo.

•Revise las opciones para las comidas que están resumidas en los Recursos del Líder I-5, pág. 18-19, y decida si las comidas compartidas funcionarán en algún momento. Seleccione una fecha tentativa.

•Revise la pág. 21 para planear el servicio de Comunión de la siguiente semana y decida quién va a liderar este ritual. Si es necesario, póngase de acuerdo con una persona que haya sido ordenada para que asista a su grupo.

•Consiga un símbolo visual de la Eucaristía que pueda usar durante esta unidad como un recordatorio de su enfoque. El cáliz y la patena son la opción obvia. También servirán una pintura de Jesús comiendo con sus discípulos o un cuadro mostrando el pan y una copa. Acomode su símbolo en un lugar central del espacio donde se reunirán.

•Haga un afiche grande basado en el diagrama de Recursos del Líder I-1, pág. 13 para usarlo a lo largo del curso. La versión de dos minutos involucra el dibujar dos líneas y escribir los títulos de las unidades que cubre este curso. Si usted está orgulloso de su habilidad para diseñar, puede ilustrar cada tema llenando cada cuadrante con fotos recortadas de revistas.

•Haga copias del Recurso del Líder I-4, pág. 16-17 que contenga los textos de la Sagrada Escritura para los ejercicios de lectio divina en cada sesión de grupo. Córtelos en tiras para distribuirlos cada semana, como sea necesario, o deje las hojas completas y haga que las personas se las regresen cuando terminen de usarlas.

Preparación Previa para la Sesión Introductoria

Asegúrese de tener suficientes Guías para los Participantes y téngalas listas para repartirlas.

Obtenga los materiales necesarios para esta lección:

-Una pizarra o papelógrafo y marcadores para las presentaciones.

-Un paquete grande de notitas adhesivas.

-Un marcador para cada persona.

-Una hoja de papel grande (tamaño afiche) y una copia de la Guía del Líder I-2, pág. 14, mostrando una foto del pan y una copa.

-Copias de Recursos del Líder I-4, pág. 16-17, cortadas para que cada persona tenga una con el pasaje de Hechos 2:43-47.

Escriba lo siguiente en su pizarra para que las personas lo puedan ver mientras se reúnen:

"Piensen en una comida que realmente les gusta comer".

"Recuerden algún momento en que una comida fue un problema para Usted, por alguna razón".

Recursos del Líder para la Unidad Introductoria

I-1 Dibujo de un diagrama con círculos, dibujo de un diagrama con cuatro cuadrantes, pág. 13.
I-2 Dibujo de una hogaza de pan y un cáliz para hacer copias, pág. 14.
I-3 Esquema de un método de lectio divina, pág. 15.
I-4 Hechos 2:43-47 para hacer copias para la actividad de lectio divina, pág. 16-17.
I-5 Utilizado para revisar Ideas de comidas compartidas, pág. 18.

Plan de Lección Sugerido para la Sesión Introductoria

Mientras la gente se reúne

Déles a los miembros del grupo varias notas/papelitos adhesivos y marcadores para escribir en ellos. Pídales que piensen en los problemas y experiencias que los han motivado a participar en un estudio llamado Alimentándose Justamente, y que los escriban en los papelitos que les dio. Deberán escribir una idea, con letras grandes, en cada nota.

Presentaciones (10 min.)

Pídales a los miembros del grupo que se presenten, diciendo sus nombres y una historia. Refiérase a la pizarra e invite a cada persona a contar una historia sobre una comida que realmente haya disfrutado, o una comida que haya terminado siendo problemática. Este ejercicio tiene la intención de romper el hielo, pero también puede guiarlos hacia la próxima actividad y ayudar al grupo a identificar los asuntos relacionados con los alimentos que más le preocupan.

Actividad 1: Comenzando con Experiencias de Vida (30 min.)

a)En una pizarra, dibuje tres círculos, cada uno lo suficientemente grande como para escribir dentro de ellos. Si no tiene una pizarra, use pedazos grandes de papel y péguelos en la pared. Llame al primer círculo "Hogar/

Personal", al segundo círculo "Comunidad" y al tercer círculo "Mundo". Invite a los miembros del grupo a mencionar los problemas y experiencias que los han motivado a participar en un estudio llamado "Alimentándose Justamente, Poniendo en práctica nuestra fe cuando estamos sentados a la mesa". Algunas personas habrán ya escrito ideas en las notas adhesivas; otras ideas surgirán en el transcurso de la conversación. Las siguientes preguntas pueden ser útiles:

- ¿Qué dificultades relacionadas con la comida están continuamente presentes para Usted?
- Si Usted manejara su carro durante quince minutos a través de su comunidad ¿qué evidencias de problemas relacionados con la comida vería?
- ¿Está satisfecho con el acceso que nuestra comunidad tiene a alimentos sanos?
- ¿Qué problemas relacionados con la comida ha visto en las noticias últimamente?
- ¿Con qué problemas se ha encontrado aquí o en otros países?

b) Mientras las personas ofrecen ideas, pídales que añadan sus notas adhesivas a uno de los tres círculos que usted dibujó. Puede que no siempre estén de acuerdo sobre a dónde pertenece el problema o que quieran poner la misma idea en más de un círculo. (Note que no se necesita tener papeles adhesivos para hacer esto; se puede escribir directamente en la pizarra, pero las notas adhesivas le permitirán mover sus ideas de un lugar a otro, cambiar de parecer sin hacer un desorden, y reorganizar sus ideas en el segundo dibujo).

c)Reflexionen en las listas que han generado. Algunas preguntas para dialogar pudieran ser:

- ¿Cómo están nuestros problemas personales y del hogar con los alimentos, relacionados con los asuntos en nuestras comunidades y del mundo? ¿Qué conexiones tienen?
- Si tuvieran que estar todos de acuerdo para darle diferentes niveles de prioridad a tres problemas, ¿cuáles escogería su grupo?

d) Ahora muéstrele al grupo el afiche que preparó, que contiene en un diagrama las cuatro áreas que cubre este currículo, y explique brevemente cada área: Nutriendo el cuerpo; el hambre, comida, fe y medio ambiente, y creando comunidad a través de los alimentos. Explique que éstos son los temas que cubre este currículo y que van a dedicar una sesión a cada uno. Reorganice sus notas adhesivas en los cuatro cuadrantes de su dibujo. La mayoría de ellas caerá en estas cuatro categorías, aunque algunas puede que no, y algunas pueden ser difíciles de clasificar.

e)Tome una copia del Recurso del Líder I-2, pág. 4 que muestra una hogaza de pan y un cáliz, péguela en la mitad de su afiche. Pregúntele al grupo si alguna vez han pensado sobre la Cena del Señor en relación con alguno de estos problemas alimenticios. Mencione que el pan y la copa son símbolos centrales de la fe cristiana, un ritual que involucra el comer y el beber, y que está en el centro de la práctica cristiana. "¿Cómo puede el ritual cristiano de compartir la Comunión guiarnos mientras atendemos los problemas alimenticios?" Explique que ésta es una pregunta sobre la que dialogaremos durante este currículo. Comparta el antecedente del Nuevo Testamento dado en la introducción a la Unidad 1 en la Guía del Participante, pág. 3.

Actividad 2: Introduciendo la Guía del Participante (10 min.)

a)Reparta las Guías del Participante y revisen el índice. Compárenlo con el diagrama que acaban de usar y, si es necesario, aclaren el tiempo y el lugar de cada reunión.

b) Abran la Unidad 1, Día 1. Repasen los componentes de la lectura de un día:

- Una práctica de fe nombrada en el título de cada lectura diaria.
- Una Sagrada Escritura.
- Un comentario breve sobre el texto y/o práctica de fe.
- Una lectura contemporánea, y
- Un Paso de la Fe en Acción sugerido.

Mencione las opciones adicionales de Pasos de la Fe en Acción y de Consejos para una Alimentación Saludable que se encuentran al final de la Unidad 1, pág. 9.

c)Explique que todas las lecturas de esta semana y las prácticas de fe, se enfocan en el sacramento central de la fe cristiana conocido por una variedad de nombres: La Cena del Señor, la Comunión, la Eucaristía, partir juntos el

pan, etc.

d) Pídales a los participantes que piensen en las reflexiones de los próximos cinco días antes de la próxima sesión de grupo, y que intenten poner en práctica por lo menos un Paso de la Fe en Acción y un Consejo para una Alimentación Saludable.

e)Responda otras preguntas que puedan haber en este momento.

Actividad #3: Modelando la Lectio Divina (10 min.)

a)Invite a todos a mirar en la Guía del Participante, el Recurso 1-1, pág. 48, titulado "¿Qué es Lectio Divina?". Presente este acercamiento a la lectura de las Escrituras como si fuera una plegaria, usando la información dada en esta página. Usted no necesita explicarlo detalladamente, ya que los participantes pueden revisar esa página y entenderán la idea al hacerlo. Mencione que cada sesión de grupo incluirá un ejercicio de lectio divina, y puede que los participantes encuentren a esta práctica útil para sus lecturas diarias.

b) Reparta los pedazos de papel que contienen el pasaje bíblico de Hechos 2:43-47. Antes de que comience el ejercicio de lectio divina, dígale al grupo que va a oír un pasaje corto leído por tres voces distintas, y que les pedirá que reflexionen sobre tres preguntas diferentes durante el silencio que sigue.

c)Comience Lectio Divina

Pregunte: "En la próxima lectura: ¿Qué palabra o frase les llama la atención?"

Lea Hechos 2:43-47. Permita 1-2 minutos de silencio.

Pregunte: "¿Toca esta lectura alguna parte de su vida?"

Lea: La segunda voz lee en voz alta Hechos 2:43-47. Permita un silencio de 2-3 min.

Pregunte: "¿Qué nos invita Cristo a hacer o a ser esta semana?"

Lea: La tercera voz lee Hechos 2:43-47. Permita un silencio de 2-3 min.

d) Compartiendo: Invite a los que deseen compartir la palabra o la frase que más les llamó la atención, sin hacer mayores comentarios. Después de que todos hayan tenido una oportunidad para hacer esto, invite a cualquiera que desee comentar sus reflexiones.

Culminando

a)Cierre con una breve oración, dándole gracias a Dios por el deseo de su grupo para confrontar los problemas relacionados con los alimentos. Invite a los miembros del grupo a recordar esta semana a la persona que está a su izquierda, con una oración o un gesto de apoyo.

b) Pregúntele a su grupo sobre la posibilidad de compartir una comida afuera de la clase o de extender el tiempo de clase para este propósito.

Sugerencias para Adaptar esta Sesión

Si tiene 45 minutos

•Limite las presentaciones a decir el nombre de la persona; luego pídale a uno o dos voluntarios que digan una historia acerca de una comida que ellos hayan disfrutado alguna vez.

•Necesitará omitir el ejercicio de lectio divina. Asegúrese de que los miembros de la clase estén enterados de la información proveída en la pág. 48.

Si tiene 90 minutos o más

•Para la actividad 1-c), en lugar de preguntar cómo están relacionadas las tres esferas, provea papel y lápices, y pídale a cada persona que dibuje un diagrama usando tres círculos. Invite a las personas a que compartan sus diagramas y que expliquen por qué colocaron los círculos de la manera en que lo hicieron. ¡Se sorprenderá por la variedad de maneras en que las personas pueden conceptualizar esto!

•Permita más tiempo para el ejercicio de lectio divina. Antes de la segunda lectura del texto, pídales a los miembros del grupo que compartan su palabra o frase sin hacer mayores comentarios.

•Involucre al grupo en conversar sobre posibles comidas para compartir. Haga copias de Recursos del Líder I-5, pág. 18-19, que resume las opciones de comidas. ¿Es posible comer juntos cada semana o por lo menos algunas veces? ¿Qué comidas le gustaría a la gente del grupo compartir?

Si tiene más de 12 personas

•Limite las presentaciones a los nombres de las personas. Haga que cada uno intercambie historias sobre comidas con la persona que está a su lado, como una manera de conocerse. El resto del plan de la lección debe ser como está escrito. Tenga en mente el tiempo disponible, ya que los grupos más grandes se mueven más lentamente. Puede que no haya tiempo para que las personas compartan sus ideas después del ejercicio de lectio divina.

Más Ideas para Adaptar esta Unidad

•Mencione que una de las actividades de Pasos de la Fe en Acción de esta semana (pág. 6) sugiere encontrar un símbolo de ruptura relacionado a nuestras vidas con los alimentos. Invite a cualquiera que haga esto, a traer el objeto escogido la siguiente semana.

Ejemplos: Una mujer que tiene dificultades con su imagen corporal puede traer una revista mostrando solamente mujeres delgadas y 'bellas'. Un hombre preocupado por la nutrición de sus hijos puede traer una caja de cereal azucarado. Un maestro que ha visto los efectos del hambre en el aprendizaje de los niños puede traer una tarea reprobada.

•Invite a los participantes a que cada semana traigan fotos, dibujos, o recortes de periódicos que se relacionen con sus lecturas. Haga que pongan estas cosas en los cuadrantes del diagrama 2, usado en el Actividad 1d).

Recursos del Líder 1-1

Ayudas Visuales para Enseñar la Sesión Introductoria

Diagrama 1: Así es como tal vez se verá su pizarra durante la Actividad 1, a-c. (El diagrama final deberá mostrar también las notas adhesivas pegadas alrededor de los tres círculos).

Diagrama 2: Así es como su cartel para la Actividad 1d) debería verse. Este cartel va a ser utilizado varias veces durante el curso.

Nutriendo el Cuerpo	Hambre
Comida, Fe y Medio Ambiente	Creando Comunidad con los Alimentos

Recursos del Líder 1-2

El Gráfico de la Copa y el Pan

Haga una copia de este dibujo. Durante la Sesión Introductoria, ubíquelo en el medio del cartel que tiene mostrando las cuatro áreas que este currículo cubrirá.

Recursos del Líder 1-3

Lectio Divina Compartida en Comunidad

Cada sesión incluye un período corto de reflexión sobre una de las Escrituras incluidas en las lecturas de la semana anterior. Utilice este formato para las reflexiones de su grupo o adáptelas como prefiera. Si tienen poco tiempo, lea el pasaje solo una vez y omita el compartir en voz alta sus ideas hasta el final de la experiencia.

Escuchen el Toque Suave de Cristo, la Palabra Viva...

•Una persona lee el pasaje bíblico. Otros tratan de buscar una frase o una palabra que les sea particularmente significativa.

•Se guarda silencio por 1-2 minutos. Cada uno escucha y, en silencio, repite una palabra o una frase que le haya atraído.

•Se comparte en voz alta: Cada persona comparte esta palabra o frase sin hacer mayores comentarios.

Cómo me Habla Cristo, la Palabra Viva...

•Una segunda persona lee el mismo pasaje bíblico

•Se reflexiona sobre esta pregunta: ¿A qué área de mi vida parece hablarle esta frase o palabra? Hagan silencio por 2-3 minutos.

•Se comparte en voz alta: Si lo desean, los miembros del grupo pueden compartir brevemente una o dos frases: "Yo escucho, Yo veo..."

A Qué me Invita Cristo, la Palabra Viva, a Hacer o Ser...

•Una tercera persona lee el mismo pasaje bíblico.

•Se reflexiona sobre esta pregunta: "Yo creo que Dios quiere que yo _____ hoy/esta semana...". Hagan silencio por 2-3 minutos.

•Pídales a las personas que recuerden a la persona que está a su derecha, y cierre con una oración muy breve.

Recursos del Líder I-4

Pasajes Bíblicos para los Ejercicios de Lectio Divina

Cada miembro de su grupo necesita una copia de estos pasajes (si prefieren otra versión pueden utilizar sus propias Biblias). Luego de sacarles copia, puede cortar los pasajes en tiras y repartirlos cada semana según se vayan necesitando, o entregar las copias de las páginas enteras y recogerlas al final de la clase para poder usarlas de nuevo la próxima semana.

Sesión Introductoria: Hechos 2:43-47 (NVI)

"Todos estaban asombrados por los muchos prodigios y señales que realizaban los apóstoles. Todos los creyentes estaban juntos y tenían todo en común: Ellos vendían sus posesiones y bienes y distribuían las ganancias a todos los que tuvieran necesidad. Día a día se reunían en el templo, compartían el pan en sus hogares y comían con corazones alegres y generosos, alabando a Dios y teniendo buena voluntad hacia todos sus prójimos. Y día a día, el Señor agregaba a su número a aquellos que eran salvados".

Unidad I: Lucas 24:28-31, 33 (NVI)

"Al acercarse al pueblo adonde se dirigían, Jesús hizo como que se iba más lejos. Pero ellos insistieron: "Quédate con nosotros, que está atardeciendo; ya es casi de noche". Así que entró para quedarse con ellos. Luego, estando con ellos a la mesa, tomó el pan, lo bendijo, lo partió y se los dio. Entonces se les abrieron los ojos y lo reconocieron, pero él desapareció. En ese mismo momento se pusieron en camino y regresaron a Jerusalén. Allí encontraron a los once y a los que estaban reunidos con ellos".

Unidad 2: Isaías 55:1-2 (NVI)

1 "¡Vengan a las aguas
todos los que tengan sed!
¡Vengan a comprar y a comer
los que no tengan dinero!
Vengan, compren vino y leche
sin pago alguno.
2 ¿Por qué gastan dinero en lo que no es pan,
y su salario en lo que no satisface?
Escúchenme bien y comerán lo que es bueno,
y se deleitarán con manjares deliciosos".

Unidad 3: Pasajes de Lamentaciones (NVI)

"Todo su pueblo solloza
y anda en busca de pan;
para mantenerse con vida
cambian por comida sus tesoros.
Mira, Señor, date cuenta
de cómo me están humillando!"
- Lamentaciones 1:11

"A los apuestos habitantes de Sión,
que antaño valían su peso en oro,
hoy se les ve como vasijas de barro,
¡Como la obra de un alfarero!

Hasta los chacales ofrecen el pecho
y dan leche a sus cachorros,
pero Jerusalén ya no tiene sentimientos;
¡Es como las avestruces del desierto!
Tanta es la sed que tienen los niños,
que la lengua se les pega al paladar.
Piden pan los pequeñuelos,
pero nadie se los da".
- Lamentaciones 4:2-4

"¡Dichosos los que mueren por la espada,
más que los que mueren de hambre!
Torturados por el hambre desfallecen,
pues no cuentan con los frutos del campo".
- Lamentaciones 4:9

Unidad 4: Génesis 1:29-31 (NVI)

"También les dijo: «Yo les doy de la tierra todas las plantas que producen semilla y todos los árboles que dan fruto con semilla; todo esto les servirá de alimento. Y doy la hierba verde como alimento a todas las fieras de la tierra, a todas las aves del cielo y a todos los seres vivientes que se arrastran por la tierra». Y así sucedió".

Unidad 5: Mateo 25:31-40 (NVI)

"Cuando el Hijo del hombre venga en su gloria, con todos sus ángeles, se sentará en su trono glorioso. Todas las naciones se reunirán delante de Él y Él separará a unos de los otros, como separa el pastor las ovejas de las cabras. Pondrá las ovejas a su derecha y las cabras a su izquierda.

Entonces dirá el Rey a los que estén a su derecha: «Vengan ustedes, a quienes mi Padre ha bendecido; reciban su herencia, el reino preparado para ustedes desde la creación del mundo. Porque tuve hambre, y ustedes me dieron de comer; tuve sed, y me dieron de beber; fui forastero, y me dieron alojamiento; necesité ropa, y me vistieron; estuve enfermo, y me atendieron; estuve en la cárcel, y me visitaron." Y le contestarán los justos: "Señor, ¿Cuándo te vimos hambriento y te alimentamos, o sediento y te dimos de beber? ¿Cuándo te vimos como forastero y te dimos alojamiento, o necesitado de ropa y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o en la cárcel y te visitamos?" El Rey les responderá: "Les aseguro que todo lo que hicieron por uno de mis hermanos, aun por el más pequeño, lo hicieron por mí»".

Unidad 6: Gálatas 5:22-6:2 (NVI)

"En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas. Los que son de Cristo Jesús han crucificado la naturaleza pecaminosa, con sus pasiones y deseos. Si el Espíritu nos da vida, andemos guiados por el Espíritu. No dejemos que la vanidad nos lleve a irritarnos y a envidiarnos unos a otros. Hermanos, si alguien es sorprendido en pecado, ustedes que son espirituales deben restaurarlo con una actitud humilde. Pero cuídese cada uno, porque también puede ser tentado. Ayúdense unos a otros a llevar sus cargas, y así cumplirán la ley de Cristo".

Recursos del Líder 1-5

Sugerencias para las Comidas

Muchos grupos querrán compartir una comida juntos por lo menos una vez durante este curso. Otros grupos tendrán tiempo para comer juntos cada semana. Cada sesión, excepto la Introducción, incluye ideas para una comida compartida que se relaciona con el tema de esa sesión. A continuación encontrará una visión general de las comidas sugeridas.

Unidad 1: Compartiendo los Alimentos como un Acto Sacramental

Comunión al estilo del Nuevo Testamento: Como en la práctica de la Iglesia primitiva en la que se compartía comida entre clases sociales de manera que haya suficiente para todos.

Comida Sugerida: Una hogaza de pan y una jarra de jugo, rodeadas por una variedad de alimentos traídos por los participantes. Se les asigna a los participantes un límite al costo de la comida que vayan a traer, el costo va desde unos centavos hasta unos pocos dólares, y a una persona se le asigna traer una comida ostentosa. El grupo encuentra maneras de compartir esta variedad de alimentos. Vea los Recursos del Líder 1-1, pág. 26.

Unidad 2: Nutriendo el Cuerpo

Comida Compartida Sorpresa (Potluck): La idea de este ejercicio es que cada persona contribuya trayendo algún plato de comida saludable que le guste pero que tal vez sea nuevo para los demás. Esta es una buena oportunidad para aprender a disfrutar nuevas comidas.

Comida Sugerida: Cada persona contribuye con un plato de comida.

O:

Banquete de Alimentos Integrales: Esta experiencia es para probar más de veinte frutas y vegetales, y aprender sobre cada uno de ellos. A los participantes se les dará la oportunidad de probar un bocado de cada vegetal o fruta y recibir información nutricional sobre los mismos, de manera oral y escrita.

Comida Sugerida: Arroz integral o cuscus de grano entero cubierto con un guiso de vegetales o una ensalada de frutas mixtas. El líder puede preparar la comida o reclutar varios voluntarios para esta tarea. En la página 36 podrán ver el recetario sugerido. Vea los Recursos del Líder 2-2, página 35-38.

Unidad 3: El Hambre

El Hambre Escondida y la Comida que Comemos: El grupo comparte unas pocas comidas simples mientras que el líder provee información sobre los países de donde provienen estos alimentos, sobre quién los siembra y quién los cosecha. Esta comida sugerida reconoce el hecho de que muchas de las personas que nos proveen de alimentos pasan trabajo para poder tener suficiente que comer ellos mismos; y enfatiza el poder que los consumidores tenemos para lograr cambios. También incluye una oración por los trabajadores de las granjas.

Comida Sugerida: Una sopa de tomate o de vegetales con base de tomate; pan o galletas saladas, bananas y café. Vea los Recursos del Líder 3-8, pág. 52.

Unidad 4: Comida, Fe y Medio Ambiente

La Ecología de Tu Almuerzo: Mientras el grupo comparte una comida simple, el líder comparte historias sobre los alimentos que el grupo está comiendo y los ecosistemas de donde provienen. Algunas historias serán tristes; otras inspirarán asombro y respeto por la Creación. Pueden crear un centro de mesa que incluya alimentos que otros animales comen.

Comida Sugerida: Una sopa, ensalada, sándwiches y postre proveídos por voluntarios. Vea los ingredientes sugeridos en los Recursos del Líder 4-5, pág. 70-74.

O:

Celebrando los Alimentos del Lugar: Cada participante trae un plato de comida preparado con ingredientes

cosechados localmente. Si los ingredientes locales no están disponibles, deben preguntarles a los empleados del supermercado de dónde provienen los alimentos que están comprando para preparar la comida. Cuando se reúnan para comerla, cada quien reporta lo que descubrieron sobre estos alimentos. Conversen con los que están sentados en la misma mesa. Para esta actividad recomendamos crear una atmósfera festiva, de ser posible, con música, parlantes y danza. Se puede crear espacio para que las personas mayores compartan sus recuerdos sobre cómo era el sistema de producción y distribución de alimentos cuando ellos eran jóvenes, y tal vez, aprender de ellos sobre cómo se hace para elaborar conservas de frutas. También pueden invitar a agricultores a hablar sobre sus vidas y responder preguntas que haga la gente. Con los más pequeños se puede sembrar semillas de girasol (u otra flor) en vasos de papel llenos de tierra para llevar a casa, para luego transplantarlas en una maceta. El tema de un encuentro como este podría ser: "Celebrando la Creación de Dios y la tierra abundante".

Comida Sugerida: Cada persona contribuye con un plato de comida.

Unidad 5: Creando Comunidad a través de la Comida

Comida Compartida (Potluck) de Sabores Caseros: Cada participante trae un plato de comida que les traiga buenos recuerdos, una comida que evoque recuerdos de hospitalidad, hermandad y de familia. Cuando estén comiendo juntos, los participantes podrán compartir sus recuerdos. Comida Sugerida: Cada persona contribuye con un plato de comida.

Unidad 6: Discerniendo el Llamado de Dios

Comida Compartida (Potluck) de los Primeros Frutos: En este ejercicio, los participantes traen comidas que representan algo aprendido durante este currículo, o un cambio que estén haciendo en su dieta. Mientras comen, tendrán la oportunidad de decir la razón por la que trajeron esta comida en particular. Cada persona recibirá una bendición especial.

Compartiendo los Alimentos como un Acto Sacramental

Esta será su segunda sesión. Los miembros del grupo deberían haber leído antes de la reunión la Unidad 1 en la Guía del Participante, pero también pueden incorporarse y aprender aunque no lo hayan hecho.

Comida Sugerida: Cada persona contribuye con un plato de comida.

Se sugiere decir la siguiente bendición, luego de que cada persona termine de compartir la razón por la que trajo esa comida en particular: Que Dios bendiga tu ofrenda con una abundante cosecha.Breve Repaso de esta Sesión

- Un ejercicio de lectio divina enfocado en Lucas 24:28-35. (15 min.)
- Una exploración de las comidas sacramentales en la tradición cristiana y lo que éstas significan. (15 min.).
- Un servicio de Comunión meditativo, incluyendo tiempo para compartir experiencias con lecturas y ejercicios de Pasos de la Fe en Acción. (30 min.)

Ideas Claves

- Un sacramento es un misterio que hace que la presencia de Dios sea visible en el mundo. Cuando comemos juntos, compartiendo las cosas básicas de la vida, Dios está allí.
- Los elementos que recibimos en la Comunión son un símbolo del amor incontenible de Dios, derrochado por nosotros.
- El compartir los alimentos de ésta manera también representa nuestro deseo de ser parte de un mundo donde todos somos incluidos alrededor de la mesa; donde la comida es compartida y todos tenemos lo suficiente.
- Los sacramentos fructíferos nos transforman gradualmente, moldeando a las personas y comunidades en el cuerpo de Cristo.

Preguntas Importantes

- ¿Pueden recordar una comida que hayan recibido como un derroche de amor de otra persona hacia ustedes? ¿Existe alguna comida que siempre asocien con un amigo o con una experiencia de paz y plenitud?
- ¿Qué es un sacramento? En qué sentido el compartir alimentos es un acto sacramental?
- ¿Estarían dispuestos a ser transformados al participar de esta comida sacramental?
- ¿Tienen algo que compartir sobre las lecturas, los ejercicios de pasos de la fe en acción y los consejos para una alimentación saludable?

Preparación Previa

- Haga copias del pasaje de Lucas 24:28-35 (Recursos del Líder I-4) y córtelas en tiras para usar en el ejercicio de lectio divina.
- Prepare los elementos para compartir juntos el pan. Hornee o compre un pan, consiga un cáliz y una patena, una jarra, bebidas y platos. Traiga suficiente pan para que todas las personas puedan tener un buen pedazo.
- Lea la sección titulada “Antes de Comenzar” que está a continuación. Si usted no es la persona que va a partir el pan (Actividad 2), pídale a su pastor que los acompañe esta semana para oficiar la Comunión. Déle a esta persona una copia del plan de esta lección, pero indíquele que él es libre de hacerlo como su denominación normalmente lo hace.
- Si usted es la persona encargada de partir del pan, revise la historia de la Última Cena y las oraciones sugeridas.

- Escriba esta cita en su pizarra: "Los sacramentos provechosos siempre tienen un resultado práctico y visible: Las vidas de las personas son profundamente transformadas porque los propósitos de Dios para la vida y para el tiempo están siendo gradualmente adoptados"1.
- Considere expandir su servicio de Comunión en una comida completa, como está descrito en el Recurso del Líder 1-1, o programe la comida para otro momento.

Recursos del Líder para la Unidad

I-4 Sagrada Escritura para el ejercicio de lectio divina, páginas 16-17.
1-1 Comunión al estilo del Nuevo Testamento: Comida Opcional para la Unidad 1, página 26.

Antes de Comenzar: Algo que se Debe Saber sobre Partir Juntos el Pan

Es posible que encuentre dos tipos de obstáculos al decidir celebrar una comida sacramental con su grupo: Una es, ¿Quién oficiará la Comunión si usted no es una persona ordenada (clérigo)? y ¿Qué hacer si no todas las personas del grupo son cristianas o no han sido bautizadas? Aquí le presentamos dos opciones para resolver estos problemas:

Acercamiento 1: Siga la Práctica del Nuevo Testamento

En la Iglesia primitiva, no había sacerdotes asignados al rol de oficiar la Comunión. Los primeros cristianos crecieron celebrando la Pascua Judía; sus padres oficiaban si el Seder era una comida familiar; y si la comida era para un grupo más grande, entonces el anfitrión era el que oficiaba. El Nuevo Testamento dice poco sobre quién partía el pan en las primeras congregaciones cristianas. Aparentemente, no era un problema el decidir quién tendría este rol. El Didache, un manual de la iglesia de principios del segundo siglo, nos dice que los "profetas o maestros" oficiaban el partir del pan. Ese sería usted. ¿Usted aceptó enseñar este curso, no es así?

Si surge la pregunta de quién puede comer o quién no, explique que en los primeros servicios de Comunión, probablemente no habían reglas rígidas sobre quién podía comer y quién no. Estos primeros servicios de Comunión también fueron comidas completas y el pan era el centro de la dieta mediterránea, no un plato aparte del ritual. Nadie dejaba a sus hijos en una guardería antes de ir. Es más, ¡Jesús incluyó hasta a Judas en la Última Cena!

Para aquellos que no están seguros si pertenecen a esta mesa, enfatice que si vienen a esta mesa dispuestos a ser transformados por la experiencia, ellos son bienvenidos. "¿Están dispuestos a ser transformados por esta comida compartida?" Si le hace esta pregunta a su grupo antes de servirles, no le quitará valor al pan ni al vino.

Acercamiento 2: Honre la Práctica de su Denominación

Si tiene dudas sobre causar conflictos o está incomodo con el acercamiento #1, invite a un pastor o sacerdote a estar con su grupo ese día y a oficiar esta comida sacramental. Obedezca lo que su Iglesia dice con respecto a quién puede recibir la Comunión. Clarifique que recibir el pan y el vino es una afirmación de nuestro compromiso como seguidores de Cristo. Para aquellos que aún no hayan hecho este compromiso de fe, provea una comida alternativa como las uvas (que aún no son vino) o los granos de soya tostados (que aún no son pan).

Plan de Lección Sugerido

Mientras la Gente se Reúne

- Revise los nombres y déle la oportunidad de presentarse a cualquier persona nueva en el grupo.
- Reparta a cada uno la tira de papel que contiene el pasaje de Lucas 24 y consiga un voluntario para que lo lea durante el ejercicio de lectio divina.

Actividad 1: Lectio Divina (10-15 min.)

Comience con el ejercicio de lectio divina usando Lucas 24: 28-33. Antes de empezar, resuma el contexto y las circunstancias que llevaron a la comida descrita en esta historia (Vea Lucas 24:13-27). También, recuérdele al grupo los pasos que usaron la semana pasada:

- Leer el pasaje en voz alta
- Escuchar y fijarse en una palabra o frase que les atraiga
- Preguntarse cómo el pasaje se conecta con su propia vida
- Escuchar qué es lo que Cristo les llama a ser o a hacer, y
- Compartir la palabra o la frase que más les llamó la atención, y/u otras reflexiones, si lo desean.

Vea los Recursos de Líder I-3 si necesita revisar el ejercicio con más detalles.

Actividad 2: Explorando las Comidas Sacramentales (20-25 min.)

Luego del tiempo de oración pase a dialogar sobre qué significa compartir una comida sacramental. Explore con el grupo las tres preguntas que aparecen a continuación, en una manera que tenga sentido para ellos. La progresión escrita aquí comienza con las lecturas de la Sagrada Escritura, detalladas esta semana en la Guía del Participante y continúa con experiencias de la vida, pero algunos grupos pueden encontrar que es más fácil empezar con sus propias experiencias y luego relacionarlas con las lecturas.

¿Qué es un sacramento? ¿Qué significa decir que compartir comida puede ser un acto sacramental?

Las siguientes ideas pueden ser útiles. Para información adicional, pídale a su pastor otros recursos que expliquen lo que su denominación entiende de la Comunión como sacramento.

- La palabra sacramental viene de una raíz del Latina que significa sagrado. Si algo es sacramental, es sagrado y merecedor de reverencia o respeto. Sacramental es lo contrario de ordinario o mundano.
- La palabra también se deriva de prácticas romanas de hacer promesas de lealtad o compromiso. Cuando participamos en un sacramento, nos comprometemos a nosotros mismos al reino de Dios y a sus caminos.
- El sacramento es un misterio que hace que la presencia de Dios sea visible en el mundo.
- El sacramento es un símbolo del amor incontenible y la gracia de Dios, derrochados hacia nosotros.
- El sacramento dice "te amo" con acciones y experiencias, así como hay momentos en que un beso, una taza de té o un anillo pueden decir "te amo" de una manera que las palabras no pueden.

¿Qué fue lo que hizo a las comidas descritas en los pasajes bíblicos de esta semana experiencias sagradas?

Recuerde las siguientes historias cubiertas en la Guía del Participante:

- La Última Cena (Marcos 14:12-25)
- La comida después de la caminata a Emaús (Lucas 24:13-35)
- La miembros de la Iglesia primitiva compartiendo juntos y alegremente las comidas (Hechos 2:43-47)
- La Cena de Corintios (I Cor. 11:17-33)
- El banquete escatológico descrito en Isaías 25:6-10.

Haga una lista de las respuestas en su pizarra mientras las personas contestan. Su lista puede que se parezca a algo como esto:

Una comida es sagrada cuando…
…Experimentamos la presencia de Dios de una manera única y poderosa
…Representa un derroche de amor
…Requiere un sacrificio de alguna clase
…Comemos con un sentido de profunda gratitud
…La comida es compartida en partes iguales y todos tienen suficiente
…Une a las personas que no pueden compartir la mesa en otro lugar
…Es comida en un espíritu de amor y respeto
…Nos recuerda nuestra relación con la Creación de Dios: El sol, el viento, la lluvia, las estaciones y la red de vida.

¿Cuándo ha sido el compartir la comida, una experiencia sagrada para ustedes?

Si las personas necesitan ayuda para pensar en esto, señale unos puntos específicos en la lista que usted generó. Haga preguntas como estas:

- Pueden pensar en una comida que hayan experimentado como un derroche de amor de Dios o de alguna otra persona. ¿Existe alguna comida que siempre asocien con un amigo querido?
- ¿Alguna vez han compartido comida con un desconocido o un enemigo?
- Describan la experiencia de Comunión más significativa que hayan tenido.
- ¿Recuerdan alguna comida de la que les gustaría contarle una historia a sus hijos o nietos algún día?

Actividad 3: Partiendo el Pan Juntos (25-30 min.)

Esta experiencia está designada a evocar la Comunión al estilo del Nuevo Testamento, donde la Comunión era parte de una cena. Dadas las limitaciones de tiempo, probablemente no será posible que haga una comida completa pero hay maneras simples en las que puede sugerir la conexión entre la Comunión y las mesas con comidas diarias.

- Si es posible, compartan el pan y el vino (o jugo de uva) mientras están sentados en la mesa junto con los demás platos de comida.
- Ofrézcales a los participantes un pedazo grande de pan y un vaso de vino (o jugo), en vez de solo un pedazo de pan mojado en vino. Demorarán más tiempo en comer y beber, pero esto hará más vívido el derroche de gracia y misericordia de Dios.

a) Si planearon comer alrededor de la mesa, como está sugerido arriba, vayan para allá ahora. Recuérdele al grupo que hoy la experiencia de comer es una Comunión del Nuevo Testamento, y que en el primer siglo, este ritual era parte de una comida diaria que alimentaba tanto al cuerpo como al espíritu.

b) Refiérase a la cita que escribió en su pizarra: "Los sacramentos provechosos siempre tienen un resultado práctico y visible: Las vidas de las personas son profundamente transformadas porque los propósitos de Dios para la vida y para el tiempo están siendo gradualmente adoptados".
   - ¿Ustedes creen esto? ¿Ha sido ésta su experiencia?
   - ¿Están dispuestos a ser transformados hoy, al compartir este pan y esta copa con la presencia del cuerpo de Cristo? Mediten sobre esta pregunta.

c) Dé las siguientes instrucciones o proceda como se acostumbra en su tradición: El pan y la copa serán pasados alrededor del círculo. Cuando el pan llegue a usted, tome un pedazo grande y ofrézcalo a la persona que está a su lado, diciendo las palabras: "El cuerpo de Cristo partido para ti", o la pregunta: "¿Estás dispuesto a ser transformado al compartir este pan?". Cuando usted reciba el pan, puede responder con silencio, diciendo, "Alabado sea el Señor", o respondiendo a la pregunta sobre ser transformado. Cuando la copa llegue a usted, moje una esquina de su pan en ella y páselo a su vecino.

d) Brevemente cuente, a su manera y con sus propias palabras, la historia de la noche en que Jesús comió con sus discípulos. Repase de antemano una de las historias de la Última Cena: Vea Mateo 26:17-30, Marcos 14:12-25, Lucas 22:14-30, o Juan 13:1-20. Parta la hogaza de pan en dos y pase las mitades alrededor del círculo. No se apuren. Cuando todos tengan pan, se vierte el jugo o el vino en el cáliz, diciendo, "La sangre de Cristo derramada por nosotros". Envíen la copa alrededor del círculo.

e) Cuando todos se hayan servido, digan juntos esta plegaria (o alguna similar). Las voces están marcadas, si desea copiar esta página, y hacer la oración como una lectura en grupo.

Líder: Jesucristo, te damos gracias por los alimentos que hemos recibido. Para conmemorarte, compartimos este pan y esta copa juntos.

Voz 1: Aclamamos la promesa de que Tú estás aquí entre nosotros, moldeando nuestro tiempo juntos y nuestras vidas, más allá de este círculo.

Voz 2: Recordamos las muchas maneras en las que nuestro mundo está roto y celebramos tu poder para trabajar en medio de las rupturas.

Todos: Juntos esperamos con fe el momento en que ninguno de nosotros sufrirá de excesos ni el estómago de nadie estará vacío. Amén.

f) A medida que terminen de comer, invite a la gente a compartir sus experiencias con los ejercicios de Pasos de la Fe en Acción. Si les pidió a las personas que trajeran un símbolo de ruptura esta semana (vea la pág. 12), invítelos a colocarlo sobre la mesa y a comentar al respecto, si así lo desean.

Culminando

Haga un resumen de las ideas claves detalladas al comienzo de este plan de lección y recuérdele a la gente que revise la Unidad 2 antes de la próxima reunión.

Sugerencias para Adaptar la Sesión 1

Si tiene 45 minutos

- No dé tiempo para que haya conversaciones después del lectio divina; continúe directamente hacia la Actividad 2.
- Mantenga un ritmo dinámico durante la Actividad 2. Resuma un par de ideas claves en vez de dejarlas surgir gradualmente del grupo.
- La gente tal vez no tenga tiempo de comer y beber las cantidades sugeridas anteriormente. Sirva las cantidades usuales para el ritual.
- Asegúrese de llegar a la clase a tiempo y de estar bien organizado para que no pierda tiempo organizando papeles, destapando el pan, etc.

Si tiene más de 12 personas

- A medida que los participantes vayan llegando, pídales que se sienten en grupos de cuatro para el ejercicio de lectio divina. Cuando sea el momento de comentar sobre el pasaje, deje que compartan en estos grupos más pequeños.
- Tenga en cuenta que mientras más gente tenga en su grupo, más lenta se hace la Comunión, y tal vez usted tenga que terminar recortando la Actividad 3, como se sugiere anteriormente, en los 45 minutos del plan.

Si tiene 90 minutos o más

- Considere tener una comida completa como Comunión. Una opción, es hacer que cada quien traiga un plato de comida para tener una comida compartida (Potluck). Otra opción es tener una comida compartida

(Potluck) con alteraciones, descritas en el Recurso del Líder 1-1. Esta comida ilustra los retos que la Iglesia enfrenta cuando personas de distintas clases sociales comen juntas.

- Incluya sus himnos de comunión favoritos u otra música como parte de su tiempo juntos.

Más Ideas para Adaptar esta Sesión

No todos los grupos son meditativos por naturaleza. Algunos habrán terminado su experiencia de Comunión antes de que usted termine con la sesión. Aquí hay otra dirección en la que tal vez desee ir: Regrese al diagrama que hizo la semana pasada, que muestra cuatro cuadrantes y una copa de Comunión. Lidere el grupo hacia las próximas sesiones mostrando cómo un problema en un cuadrante a menudo está conectado o causa problemas en otro cuadrante. Trabaje a través de varios ejemplos, tales como:

- Un hombre está con sobrepeso y con riesgo de tener un ataque al corazón en parte porque lleva una dieta de comida chatarra/rápida. Pregunte: ¿Cómo puede la alimentación de este hombre estar relacionada con el tema del hambre? ¿El medio ambiente? ¿La soledad y el aislamiento?
- El superintendente de un distrito escolar empobrecido firma un acuerdo lucrativo con una compañía de refrescos. A cambio del derecho a tener espacio en su escuela, la compañía le ofrece dinero, que él espera usar para mejorar las oportunidades educativas y aliviar el hambre. Pregunte: ¿Cómo contribuye la pobreza a la mala alimentación? ¿Qué harían ustedes si fueran el superintendente?
- Use una situación que haya visto en las noticias últimamente.

Recursos del Líder 1-1: Comida Opcional para la Unidad 1

Una Comunión del Nuevo Testamento, al Estilo de una Comida Compartida (Potluck)

En algún momento, puede que haya participado en una cena del hambre, donde los participantes se dividen en tres grupos de acuerdo a los tres niveles socio-económicos más comunes, y al acceso de la población mundial a los alimentos. Dependiendo del grupo en que le toque, un 15% de los participantes recibirán gran cantidad de comida servida en platos finos, otro 25% una cena simple (arroz y vegetales), y otro 65% solamente un plato de arroz. A los participantes se les pide resolver el desafío de cómo compartir los alimentos que tienen, que representan la riqueza y la pobreza, además de la injusticia. Esta cena está basada en el esfuerzo que la Iglesia primitiva hacía para tratar de alimentar a gente de diferentes clases sociales en una misma mesa.

Antes de la comida

- La semana previa a esta actividad, prepare pedazos de papel con sumas de dinero escritas en ellos. Las cantidades deben variar desde 25 centavos hasta algunos dólares, pero la mayoría debe estar por debajo de un dólar. Explíqueles que para la próxima comida que van a compartir, los miembros no pueden gastar más de la cantidad de dinero escrita en el pedazo de papel que les toque. De ser posible, pídale a uno o dos voluntarios (que estén dispuestos) que traigan un plato de comida exquisito (símbolo de derroche), que la mayoría de la gente no coma a menudo o no tenga el tiempo de preparar. Estos voluntarios pueden gastar tanto dinero como deseen. Distribuya al resto del grupo los pedazos de papel con los límites de gastos. Aclárele a la gente con recursos limitados, que tienen la libertad de traer un recipiente con arroz, una manojo de cacahuates (maní) u otras ofrendas poco convencionales para una comida compartida.
- Repasen la página 7 en la Guía del Participante, titulada, "Partiendo el Pan: Buscando la Unidad" y el texto de Corintios I que encontrarán allí.
- Provea elementos de Comunión y resuelva el tema de quién partirá el pan como se indica en el plan de lección de la Unidad 1.

Durante la comida

Prepare una mesa con lugares para que todas las personas se sienten, y use una patena y un cáliz como piezas centrales. A medida que la gente llegue, pídales que pongan sus ofrendas de comida alrededor de los elementos de la Comunión. Celebren la Comunión como se indica en el plan de lección de la Unidad 1, luego compartan los otros alimentos que la gente trajo. Mientras estén comiendo, dialoguen en base a algunas de las siguientes preguntas:

- ¿Cómo se sintió teniendo solo 25 centavos para comprar comida? ¿Qué opciones tuvo? ¿Cómo decidió qué traer?
- ¿Cómo se sintió el traer el alimento más caro?
- ¿Qué preocupaciones tenía sobre el menú antes de llegar? ¿Esperaba con ansias esta comida?
- ¿Qué métodos utilizaron para tratar de compartir la comida en partes iguales? ¿Funcionaron bien?
- Si su congregación u otro grupo comenzara a celebrar la comunión en las casas, dentro del contexto de una cena: ¿Qué temas surgirían? ¿Cómo cambiaría su congregación?

Unidad 2
Nutriendo el Cuerpo

Esta será su tercera sesión. Los miembros del grupo deberían haber leído antes de la reunión la Unidad 2 en la Guía del Participante, pero también pueden incorporarse y aprender aunque no lo hayan hecho.

Breve Repaso de esta Sesión

- Lleven a cabo un lectio divina en grupo usando Isaías 55:1-2 (10 min.)
- Tomen la Prueba sobre Nutrición (Recurso 2-1) y repasen las respuestas (20-30 min.)
- Prueben aperitivos saludables y dialoguen sobre comportamientos alimenticios saludables que ustedes hayan experimentado. (Incluido en el tiempo de arriba)
- Imaginen y hagan un dibujo de un escenario que invite a comer saludablemente; compartan ideas. (15-25 min.)

Ideas Claves

- El amor de Dios por nosotros incluye a nuestros cuerpos.
- Las grasas no saturadas, los carbohidratos de granos integrales, las fuentes vegetales de proteína, muchas frutas y vegetales, son claves para una dieta saludable.
- No estamos solos cuando tomamos decisiones relacionadas con los alimentos: Vivimos en una sociedad que desalienta el comer de manera saludable y nuestras malas decisiones pueden lastimar a otros.

Preguntas Importantes

- ¿Qué aprendieron esta semana acerca de comer saludablemente? ¿En qué ideas y qué ejercicios de Pasos de la Fe en Acción trabajaron esta semana?
- ¿Cómo se vería una cocina, una despensa, un supermercado, un restaurante, etc. si la meta principal fuera promover una alimentación saludable?
- Cuando su iglesia u otros grupos comen juntos, ¿Lo hacen de manera que promueven el comer saludablemente? ¿Qué necesitarían cambiar para lograrlo?

Preparación Previa

- Revise la prueba de nutrición y las respuestas en las páginas 31-34 de la Guía del Líder. También revise los Recursos 2-2 al 2-6 en el Libro del Participante, páginas 52-56.
- Esta sesión incluye una merienda/aperitivo que podría comerse fácilmente si los participantes se reunieran alrededor de una mesa. Considere cómo su espacio puede afectar el plan de esta lección.
- Prepare aperitivos para compartir, que ilustren los puntos principales de la prueba de nutrición. Algunos alimentos sugeridos son:
  - Rodajas de pan integral y crema de garbanzo (humus), frijoles o aceite de oliva para untarlo.
  - Aperitivos de frutas o vegetales. Trate de incluir alimentos que no sean consumidos frecuentemente por el grupo.
- Encuentre información sobre el valor nutritivo de las frutas o vegetales de su elección.
- Tenga las páginas o tiras de papel con el lectio divina de hoy, listas para ser repartidas.
- Reúna papel para dibujar y marcadores para la Actividad 2.
- Analice si su grupo puede compartir una comida opcional como se describe en los Recursos del Líder 2-2.

Programe un momento para esto, si es apropiado.

Recursos del Líder para esta Sesión

2-1 Prueba sobre Nutrición y respuestas, páginas 33-37.
2-2 Comida opcional #2: Elección entre una Comida Compartida (Potluck) o un Banquete de Alimentos Integrales, páginas 38-42.

Recetas sugeridas para el banquete de alimentos integrales y libreto, páginas 36-38.

Plan de Lección Sugerido

Mientras la gente se reúne

Repase los nombres de los participantes a medida que sea necesario. Asigne a una persona a que lea el ejercicio de lectio divina y ponga música suave para ayudar a crear un ambiente de meditación.

Actividad 1: Lectio Divina usando Isaías 55:1-2 (10-15 minutos)

a) Asegúrese de que cada persona tenga el pasaje de Isaías 55:1-2 y recuérdele al grupo los pasos que se siguen en el ejercicio de lectio divina.

b) Comparta la siguiente información de fondo: Isaías 55 es una invitación al reino de Dios usando una metáfora del Antiguo Cercano Oriente, donde los nuevos reyes proveían al pueblo de un gran banquete para celebrar su inauguración. En este pasaje, Dios está dándole la bienvenida a su pueblo, a participar de una nueva alianza con un banquete gratuito. Dirija el ejercicio siguiente:

- Antes de comenzar, pídales a los participantes que escuchen, buscando una palabra o una frase que les atraiga; y que luego, durante el silencio que sigue, reflexionen sobre esa palabra o frase.
- Lea Isaías 55:1-2 en voz alta. Permita por lo menos 2 minutos de silencio.
- Pregunte: "¿Qué es lo que Cristo nos llama a ser o a hacer esta semana? Permita 2-3 minutos más de silencio.
- Compartir: Invite a aquellos que deseen compartir la palabra o frase escogida pero sin dar mayores detalles. Después de que todos hayan tenido una oportunidad de hacer esto, invítelos a que hagan comentarios adicionales. Estas preguntas también pueden ser útiles:

  - ¿Cómo y cuándo gastamos nuestro dinero en comidas que no son nutritivas?

  - ¿Cómo se vería un banquete saludable? Esta pregunta puede servir como una transición hacia la Actividad 2.

Actividad 2: Tomar la Prueba de Nutrición y Repasar las Respuestas (20-30 minutos)

a) Pídale a su grupo que vea la página 51 en su Guía del Participante y déle varios minutos extras para completar la Prueba de Nutrición. Enfatice que esta es una experiencia de aprendizaje y que ellos revisarán sus propias respuestas.
b) Repase la Prueba de Nutrición usando la lista de respuestas y la información adicional en los Recursos del Líder 2-1, páginas 31-34. Para algunos grupos esta información no será nueva. Otros pueden pasar más tiempo en los puntos principales.
   - Las preguntas 2, 3 y 4 tienen que ver con escoger las grasas adecuadas. Después de la pregunta 4, pídale al grupo que vaya a los Recursos 2-2 en su Guía del Participante. Pregúnteles si trabajaron esta semana con algunas de las sugerencias y permítales tiempo para compartir sus experiencias.
   - Las preguntas 5, 6 y 7 tienen que ver con comer granos enteros en vez de granos refinados. Después de la

pregunta 7, pídales a todos que vean el Recurso 2-3 en el Libro del Participante y que revisen las opciones que allí aparecen. Escuche las experiencias de los participantes.

- La pregunta 8 habla sobre frutas y vegetales. Después de esta pregunta, vuelva al Recurso 2-5 en el Libro del Participante y escuche acerca de los intentos de los participantes de comer más de estos alimentos maravillosos.
- Las preguntas 9-10 hablan sobre la proteína. Después de la pregunta 10, señale el Recurso 2-6 en el Libro del Participante y escuche a aquellos quienes escogieron hacer cambios en esta área o están pensando al respecto.
- Comparta las meriendas/aperitivos saludables que trajo. Mencione las virtudes nutritivas de las frutas que escogió. Señale que el pan es de grano entero (integral), la crema de garbanzo (humus) es un recurso alternativo de proteína, y que el aceite de oliva para mojar el pan es una fuente de grasa no saturada.

Actividad 3: Imaginando Escenarios que Inviten a Comer de Manera Saludable (15-25 minutos)

a) Haga una transición: La próxima actividad se enfoca en ayudar a la gente a ver cómo las estructuras a su alrededor pueden alentarla o desalentarla a comer de manera saludable. Comience preguntando si alguien ha intentado practicar los Pasos de la Fe en Acción del Día 3 (p. 13, evitar las propagandas de TV) o del Día 4, (p.14, hacer una lista de todos los lugares en donde usted compra comida). Invite a compartir a aquellos que lo hicieron.

b) Reparta un papel y marcadores, y pídale a cada persona que imagine un escenario donde la comida se vende y se sirve. Algunos ejemplos pueden incluir la sala de reuniones de la iglesia, la fila para pagar en el supermercado, un restaurante, un parque deportivo, o su propia cocina. Ahora pídales que imaginen cómo se podría ver este escenario, si la meta principal fuera animar a la gente a comer sano, y pídales que dibujen lo que ven. No es importante ser un artista, pero es útil si pueden dibujar con detalles lo que se imaginan.

c) Invite a la gente a compartir sus dibujos y a comentarlos. ¿Será que estas realidades alternativas son posibles? ¿Qué se necesitaría para hacerlas realidad? Señale que no será posible lograr cambios en nuestra realidad a menos que veamos cómo las estructuras que están alrededor de nosotros dan forma a nuestras vidas, y podamos ver otras alternativas.

d) Si tienen tiempo, hablen sobre las prácticas alimenticias de su congregación, o de otros grupos con los que comparten. ¿Les animan a comer de manera saludable? ¿Si no lo hacen, sería posible cambiarlas?

Culminando

Cierre con una oración similar a esta:

Oh Dios, te damos gracias por el cuerpo de cada persona en este círculo. Te damos gracias por nuestros músculos, nuestros huesos y nuestra sangre; por cada fuerza, por cada forma única, por cada órgano vital. Esta semana, mientras comemos, abre nuestras bocas a los aromas, las texturas, los sabores de la comida saludable. Dale forma a nuestros apetitos para que compaginen con las necesidades de nuestros cuerpos y los recursos de esta tu tierra. Amén.

Sugerencias para Adaptar la Sesión 2

Si tiene 45 minutos

- Omitir las meriendas/aperitivos saludables es una manera de ahorrar tiempo en esta sesión.
- Si usted tiene un grupo bien informado, no discuta con lujo de detalles la Prueba de Nutrición. Mucha gente está consciente de esta información pero todavía necesita ayuda viviéndola.
- Omita la Actividad 3 si es necesario. Haga las preguntas descritas en la Actividad 3 y haga que los participantes dialoguen en torno a ellas, en vez de dar tiempo a que la gente ponga en orden sus ideas.

Si tiene 90 minutos o más

- Compartan juntos una cena completa en vez de solo una merienda/aperitivo saludable. Escoja el Banquete de Alimentos Integrales o la Comida Compartida (Potluck) descritos en el Recurso del Líder 2-2.
- Permita más tiempo para ver la lectura del Día 5 (Honrando el Cuerpo de Cristo) y las prácticas alimenticias de su iglesia al final de la Actividad 3. Esto puede dar lugar a un diálogo extenso.
- Practique en clase el ejercicio de Pasos de la Fe en Acción sugerido para el Día 4 (listando todos los lugares donde usted compra comida o donde come) y comparta los comentarios.

Si tiene 12 personas

- Pídale a la gente que se siente en grupos pequeños para hacer el ejercicio de lectio divina y dialogue con cada grupo al final del ejercicio.
- Permita más tiempo para la Prueba de Nutrición, ya que más gente puede tener preguntas o comentarios que compartir. Acomode la comida en varios platos para que la gente pueda recibir la suya más rápidamente. Tal vez tenga que modificar la Actividad 3 como se sugiere anteriormente.

Más Ideas para Adaptar la Sesión

- Si usted tiene un grupo que no encuentra tiempo para usar el Libro del Participante, comience pidiéndole a cada persona del grupo que comparta una cosa que ella hace "bien" en términos de comer saludablemente. Luego observen juntos las listas de nutrición en las páginas 52-56 del Libro del Participante. ¿Qué sugerencias pueden agregar para tener una alimentación saludable?
- Vayan a la página 13 en el Libro del Participante y dialoguen sobre la lectura "Involucrando a los Poderes". ¿Qué "poderes" sienten los participantes de su grupo operando en sus vidas alimenticias?
- El Recurso del Líder 5-1, página 80, puede ser usado con esta sesión. Se trata de una encuesta que invita a los participantes a pensar cómo experimentan ellos el tiempo de compartir comida en su congregación.

Recursos del Líder 2-1

Prueba de Nutrición con Respuestas

Las preguntas de las Pruebas de Nutrición también se encuentran en el Libro del Participante, página 49.

1. ¿Qué es lo que *mejor* predice su salud futura?
   a) Su peso
   b) Si la forma de su cuerpo se asemeja a la de una manzana o de una pera
   c) La cantidad de azúcar y grasa en su dieta
   d) La cantidad de frutas o vegetales que usted consume

   Idea principal: Aparte de si usted fuma o no, su peso es el mejor indicador de su salud futura. Es más importante mantener su peso en un rango saludable que preocuparse de su figura o de la última dieta milagrosa.

   Más información: Dos estudios extensos demostraron que la gente que había aumentado de peso, aunque fueran de 11 a 22 libras en relación a cuanto pesaban cuando tenían veinte años, era más propensa a desarrollar enfermedades del corazón (presión arterial alta, diabetes tipo 2 y cálculos biliares), que la gente que aumentaba solo 5 libras o menos. Si usted era delgado cuando estaba alrededor de sus 20 años y luego aumentó 20 libras, los riesgos a su salud han aumentado, a pesar de que su peso todavía puede estar en un ámbito saludable. Mientras más haya subido de peso, más grandes son los riesgos.

2. Los índices de las enfermedades del corazón en una comunidad dada están relacionados más de cerca con los siguientes factores:
   a) La cantidad de grasa en la dieta de ese país
   b) La cantidad de grasas saturadas en la dieta de ese país
   c) La composición genética de esa población

   Idea principal: Las grasas saturadas son las grasas ligadas a los problemas del corazón. No todas las grasas son malas y, algunas de hecho, son muy buenas para usted. Es mejor reemplazar las grasas saturadas con grasas no saturadas que reemplazar las grasas en su dieta con carbohidratos extras, lo que no ayudará a reducir riesgos de complicaciones cardíacas.

   Más información:
   - En un estudio de siete países, el país con el mayor promedio de consumo de grasa fue Creta, donde la gente usa generosas porciones de aceite de oliva, una grasa no saturada. ¡Creta también tiene el promedio más bajo de enfermedades del corazón!
   - Comer grasas no saturadas en vez de grasas saturadas o carbohidratos extras baja el colesterol malo sin bajar el colesterol bueno, previene el aumento de triglicéridos, reduce el desarrollo de latidos irregulares del corazón, los cuales pueden causar una muerte cardiaca, y reduce la tendencia a formar coágulos en las arterias.

3. Coloque una S en frente del alimento si es alto en grasas saturadas. Coloque una NS si es alto en grasa no saturada.
   NS _____ Aceite de oliva NS _____ Aceite de maíz NS _____ Aceite de girasol NS _____
   Nueces S _____ Carne roja S _____ Queso S _____ Aceite de coco NS _____ Pescado _____

   Idea principal: Las grasas saturadas son abundantes en las carnes y en los productos lácteos. Usualmente son

sólidas a temperatura ambiente. Los aceites hechos a base de plantas son generalmente altos en ácidos grasos no saturados. Son líquidos o suaves a temperatura ambiente. Los productos tales como el aceite de oliva, el aceite de maíz, el aceite de girasol, las nueces o el pescado contienen grasas no saturadas, mientras que la carne roja, los quesos, y el aceite de coco son ejemplos de aquellos que son altos en grasas saturadas.

Más información:

- Hay excepciones a cada regla: Los aceites de coco y de palma son altos en grasas saturadas, y el pescado contiene ácidos grasos no saturados que son beneficiosos.
- Mientras la mayoría de las nueces son bajas en grasas saturadas, las nueces brasileñas tienen un montón. Los anacardos (también conocidos como castañas de cajú o nueces de la India) y los cacahuates (maní) son muy altos en grasas saturadas, pero, como la mayoría de las nueces, también son altos en grasas mono-no saturadas, que son muy beneficiosas.
- Las grasas Omega-3, también conocidas como grasas N-3, son importantes porque el cuerpo no las puede producir de la nada. Estas no son tan abundantes en nuestra dieta como anteriormente lo eran. Una razón es que la mayoría de los animales de donde proviene la carne que consumimos, son alimentados con granos, más que de plantas y semillas silvestres. Otra razón es que son destruidos por el proceso de hidrogenación que las compañías de alimentos usan para mantener los alimentos frescos por más tiempo. Las fuentes de grasas como la Omega-3 están en el pescado, las semillas de linaza (flaxseed), el aceite de girasol y el aceite de soya, que no han sido hidrogenados. Añada uno de estos a su dieta diaria.
- Los huevos son sorprendentemente bajos en grasas saturadas. Son altos en colesterol, pero también tienen proteínas, grasas buenas, ácido fólico y vitamina B. Un huevo es una mejor opción para desayunar que una rosquilla.

4. Coloque una X adelante de los alimentos, que aparecen abajo, que contienen grasas transgénicas (trans-fats):
   X ___ Manteca X ___ Margarina X ___ Papas fritas de comida rápida
   X ___ La mayoría de los alimentos de la panadería X ___ Alimentos con "aceite vegetal parcialmente hidrogenado" en la lista de ingredientes

   Idea principal: Todos estos alimentos contienen grasas transgénicas y deben ser evitados o usados con moderación. Las grasas transgénicas son hechas por los seres humanos, y son mucho más dañinas que las grasas saturadas. Éstas están ligadas a niveles altos de triglicéridos y lipoproteína y, por tanto, incrementan los riesgos de enfermedades del corazón.

   Más información: Desde el 2.006 en los EE.UU. se les exige a las compañías alimenticias que pongan en la etiqueta de ingredientes la cantidad de grasas transgénicas que contiene cada producto. Antes de que esto fuera aprobado, los consumidores teníamos que fijarnos bien y deducir que si un alimento contenía aceites parcialmente hidrogenados entre sus ingredientes, contenía también grasas transgénicas.

5. ¿Qué se pierde cuando los granos de trigo enteros son refinados?
   Ponga una X ___ delante de las opciones correctas: X ___ Germen de afrecho y de trigoX ___
   Vitaminas X ___ Fibra, magnesio X ___ Grasas no saturadas X ___

   Idea principal: Los alimentos de granos enteros, integrales, contienen mucha más nutrición que los alimentos hechos de granos refinados. Todas las opciones anteriores deben ser marcadas.

   Más información:

   - La harina blanca primero salió al mercado como algo novedoso para la clase alta. A pesar de su pobreza

nutritiva, era un símbolo de status.
- El hecho de que la harina refinada puede ser almacenada por mucho más tiempo también motivó a que las compañías alimenticias refinaran sus granos. El almacenamiento también reduce la nutrición de estos alimentos.

6. ¿Cuáles de las siguientes dolencias o enfermedades está usted más propenso a padecer si come principalmente granos refinados? Marque las correctas:
   X ___ Diabetes ___ Sarampión X ___ Estreñimiento
   X ___ Enfermedades del corazón X ___ Cáncer de la boca, estómago, colon, vesícula y ovarios

   Idea principal: Los granos enteros tienen múltiples beneficios para la salud. Se ha comprobado que estos alimentos nos protegen en contra de todas las enfermedades mencionadas anteriormente, excepto el sarampión.

   Más información:
   - Dos grandes estudios han mostrado que la gente que come el equivalente a una taza de avena y dos rodajas de pan de trigo de grano integral por día, es 30% menos propensa a desarrollar diabetes tipo 2, que aquella que come menos de 2,5 gramos de fibra de grano integral.
   - El Estudio de Enfermeras sobre la Salud (Nurses' Health Study) también mostró que las mujeres que comen un promedio de 2,5 porciones de alimentos de grano integral al día, son 30% menos propensas a desarrollar enfermedades del corazón que aquellas mujeres que consumen una porción a la semana.
   - El estreñimiento es responsable de más de dos millones de visitas al doctor anualmente. La fibra en los granos enteros ayuda a prevenir esto.

7. ¿Cuáles de los siguientes alimentos son productos de grano entero? Marque todos los correctos.
   ___ Un pan con un empaque que dice: "Hecho con harina de trigo" X ___ Arroz integral
   ___ Un cereal de afrecho (salvado de trigo) X ___ Fideos de trigo entero X ___ Avena tradicional

   Idea principal: Es importante leer cuidadosamente las etiquetas de los productos alimenticios. El arroz integral y los fideos de trigo integral contienen granos enteros, pero cuando la etiqueta del producto dice "hecho con harina de trigo", esto se aplica a cualquier alimento horneado. Los cereales de salvado son buenos para usted, pero les faltan las vitaminas y el germen rico en aceite que un grano entero, integral, le ofrece. Busque alimentos en los que los granos enteros, avena entera o algún otro tipo de grano entero, encabecen la lista de ingredientes.

8. ¿Cuáles de los siguientes grupos cumplen con las recomendaciones diarias para el 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)
   X ___ 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 orden de papas fritas, una papa horneada.

   Idea principal: A comienzos del 2.005, el gobierno federal de los EE.UU. publicó un conjunto de guías alimenticias,2 donde recomiendan nueve porciones de frutas y vegetales por día. Una porción es media taza para la mayoría de los ingredientes y una taza para las ensaladas ricas en hojas verdes. La taza de ensalada de frutas y la taza de vegetales sofritos, ambas cuentan como dos porciones de ½ taza cada una. Las nuevas guías sugieren comer cuatro tazas y media al día. La segunda opción no solo le da 9 porciones, sino que también le da una variedad de 10 compuestos de plantas.

Más información:

- La primera elección es un buen comienzo y le da cinco porciones de frutas/vegetales pero no mucha variedad. Es importante comer una variedad de frutas y vegetales porque cada planta contiene su propio conjunto de fitoquímicos y vitaminas únicos.
- La tercera opción es mejor que nada, pero incluye papas. Hablando en términos de nutrición, las papas son principalmente una fuente de almidón y no deben ser contadas como vegetales.
- Coma buscando variedad de colores. Los alimentos que son del mismo color a menudo tienen los mismos nutrientes.

9. Coloque una A frente a la opción que mejor describa las fuentes de proteína animal (carne y productos lácteos). Coloque una V frente a las opciones que mejor describan las fuentes de proteína vegetal (frijoles, legumbres, nueces, granos).

   A ___ Son altos en grasas saturadas.
   V ___ Son también una fuente de fibra.
   V ___ Es más eficiente y crea menos contaminación el producir este tipo de proteína.

   Idea principal: La primera opción describe a las proteínas animales; las siguientes dos describen a las proteínas vegetales. Ambos tipos de proteínas son buenas para usted, pero la proteína animal también contiene grasas saturadas que usted probablemente no necesita. La proteína vegetal le provee de fibra y otros nutrientes. Reemplazar por lo menos algunas de estas carnes que comemos con una fuente vegetal de proteína es una mejor opción para nuestros cuerpos y para el planeta.

   Más información:

   - Se necesitan 50 gramos de granos para producir un gramo de proteína de carne de res. Los EE.UU. podría alimentar a 800 millones de personas con los granos que utiliza para alimentar al ganado.3
   - En los EE.UU., los animales que son criados para producir carne, producen 130 veces más desechos que los humanos.4

   2 Visite *http://health.gov/dietaryguidelines.*
   3 Pimentel, Cornell University, 1.997.
   4 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, P. 24.

10. ¿Cuál de las afirmaciones siguientes es la más acertada?

    X ___ 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.

    Idea principal: Nuestros cuerpos necesitan proteína diariamente, pero muchos alimentos contienen proteína. Es muy difícil conseguir muy poca proteína en Norteamérica. Los vegetarianos deben comer una amplia variedad de alimentos pero no necesitan ser contadores nutricionistas para comer bien.

    Más información:

    - Los seres humanos necesitamos alrededor de ocho gramos de proteína diaria por cada 20 libras de peso. Eso es alrededor de 50 gramos al día para una mujer y 65 gramos para un hombre.
    - Las proteínas animales son usualmente proteínas completas, esto quiere decir que contienen todos los aminoácidos que el cuerpo necesita para hacer nuevas proteínas. A la proteína vegetal (excepto a la soya) a menudo le falta uno o más aminoácidos esenciales; esto no quiere decir que sean fuentes

inferiores de proteínas; solo significa que usted necesita comer una variedad de alimentos.

- Incluso los alimentos que no consideramos como fuentes de proteína, contienen varios gramos de proteína: Las papas, el arroz, el brócoli, el maíz, los champiñones, y el pan blanco son algunos ejemplos.
- Muchos platos de comida ordinaria incluyen proteínas complementarias. El macarrón con queso, la soya (tofu) y el arroz integral, el pan de pita y la crema de garbanzo (humus), las tortillas de maíz y los frijoles, y los sándwiches de mantequilla de maní (cacahuate) son otros ejemplos.

A menos que una nota de pie de página indique lo contrario, las respuestas de esta Prueba de Nutrición están basadas en el libro de Walter C. Willett, "Coma, Beba y Manténgase Saludable" ("Eat, Drink and Be Healthy"), New York: Free Press, 2.001. pp. 35-97. Vea este excelente libro para más información.

Recursos del Líder 2-2: Comida Opcional para la Unidad 2

Compartiendo Alimentos Completos e Integrales

Si desean comer juntos esta semana, prueben Una Comida Compartida (Potluck) de Aventura o el Banquete de Alimentos Integrales que aparece abajo.

Una Comida Compartida (Potluck) de Aventura

Esta actividad les da la oportunidad de motivarse mutuamente a consumir alimentos nuevos y saludables. Tal vez los inspire a repensar su actitud hacia esta tradición de organizar comidas comunitarias. Tener que usar el término "integral" al organizar esta actividad pudiera ser contradictorio, pero por otro lado, aún cuando los alimentos que la gente traiga sean sanos, mientras más opciones hayan, la gente tenderá a comer más. Así que, si su grupo sufre de problemas de peso, mejor opten por organizar el Banquete de Alimentos Integrales.

Antes de la Comida

- Pídale a cada persona que traiga un alimento saludable que disfrute comer.
- También pídales a los participantes que traigan copias de recetas, libros de cocina favoritos o información sobre lugares donde se pueden comprar ingredientes saludables.

Durante la Comida

- Tomen turnos compartiendo historias sobre los alimentos en la mesa. Pregúnteles:
  - ¿¿Por qué es este alimento bueno para nosotros?
  - ¿¿Cómo aprendió a disfrutarlo?
- Déle las gracias a cada persona por su ofrenda.

Un Banquete de Alimentos Integrales

No es la riqueza de estos alimentos lo que hace a esta comida un banquete, sino la variedad de frutas y vegetales servidos. El menú sugerido, que aparece más adelante, incluye una ensalada de frutas y un estofado de vegetales. El estofado puede ser servido con arroz o cuscus integral. Esta comida incluye alimentos de más de 20 plantas, cada uno con su propia combinación de vitaminas y fitoquímicos.

Más adelante encontrarán una receta sugerida e instrucciones mencionando alimentos específicos para este banquete. Si usted cree que a su grupo no le gustará esta receta, usted puede sustituirla con un estofado rico de vegetales de su propia tradición o alterar los condimentos utilizados. Necesitará alterar las instrucciones para que concuerden con sus alimentos.

Antes de la Comida

- Pregúntele a su grupo quien quiere servir como voluntario para preparar una ensalada de frutas, una olla de estofado y una olla de arroz o cuscus integral.
- Haga copias de las recetas en la página 36 para que ellos las usen.
- Familiarícese con las instrucciones en las páginas 37-38, para que en el momento justo pueda leerlas sin interrupciones. Si usted altera los ingredientes sugeridos, haga los cambios apropiados en las instrucciones.

Durante la Comida

- Mientras la gente come, lea lentamente las instrucciones en las páginas 37-38. La meta original es ayudar a la gente a comer despacio, a saborear la comida, y a aprender más sobre los nutrientes que están comiendo.
- Dialoguen: ¿Les gusto esta comida? ¿Qué obstáculos podrían evitar que ustedes comieran de esta manera en

el día a día?

Menú Sugerido

Estofado de vegetales servido con arroz o cuscus integral
Ensalada de frutas

Estofado con Pollo o Garbanzos

Adaptado del Libro de Cocina, "La Variedad del Huerto" ("The Garden Variety Cookbook") por Sarah Schlesinger
Sirve a 8 personas
Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocimiento: 30 minutos

4 cucharadas de aceite de oliva
2 cebollas medianas, picadas
4 dientes de ajo, picados
2 cucharadas de comino en polvo
1 cucharadita de canela en polvo
¼ cucharadita de pimienta de cayena (roja)
4 tazas de tomate fresco picado o drenado de lata
4 zanahorias cortadas en rodajas de una pulgada
2 tazas de coliflor picada
2 tazas de apio (celery) picado
2 pimientos verdes (green peppers), cortado en tiras de una pulgada
2 nabos (turnip) medianos, sin piel, y cortados en cuadraditos
2 papas dulces (batatas), sin piel, y cortadas en pedazos de una pulgada
1 ½ tazas de caldo de pollo o vegetales, con poca sal
3 tazas de garbanzos ya cocinados ó 2 libras de pechugas de pollo cortadas en tiras de una pulgada
2 calabacines (zucchini) medianos, rebanados
1 taza de pasas (raisins), sin semilla
6 cucharadas de perejil (parsley) fresco
2 manzanas, sin piel, y sin el corazón

1. Caliente el aceite de oliva a medio fuego en una olla de hacer sopa. Refría la cebolla y el ajo por cinco minutos hasta ponerse tierno.
2. Eche el comino, la canela y la pimienta de cayena, y revuelva.
3. Añada los tomates, las zanahorias, el apio, la coliflor, el nabo, el caldo y los garbanzos hasta que hierva. Reduzca el fuego y deje cocinar por 20 minutos.
4. Si va a añadir pollo en vez de garbanzos añádalo ahora y cocine por cinco minutos más.
5. Añada el calabacín y las pasas. Cocine por 5 minutos más.
6. Vierta las manzanas y el perejil justo antes de comer. Sirva sobre el arroz o el cuscus integral.

Arroz o Cuscus Integral

El cuscus (couscous) es un producto del trigo, hecho de grano entero y parecido a la pasta. Puede conseguirlo en la sección del supermercado donde está el arroz. Lo bueno del cuscus es que se cocina en cinco minutos. Siga las direcciones del paquete. Si utiliza arroz integral (brown rice), recuerde que necesita cocinarse por más tiempo que el arroz blanco, normalmente como unos 45 minutos. Siga las instrucciones del paquete.

Ensalada de Frutas

Prepare una ensalada de frutas mixta que contenga por lo menos siete diferentes tipos de frutas. Las frutas que mencionamos en las instrucciones son las frutillas, los arándanos (blueberries) y los kiwis, pero usted puede alterar las instrucciones. Considere las frutas que estén disponibles en su localidad, las que se cosechen en esa estación del año en particular, y las preferencias étnicas. Para encontrar información nutricional sobre otras frutas visite: *https://www.askdrsears.com/topics/feedingeating/family-nutrition/fruits*.

Opciones

- Omita ingredientes que no pueda encontrar y sustitúyalos con otros vegetales. Altere las instrucciones para que concuerden con los cambios que hizo.
- Para que ahorren tiempo cortando los vegetales, organice un grupo de voluntarios que lleguen antes y preparen juntos el estofado y la ensalada de frutas. Reorganice el plan de la lección de manera que el estofado se cocine durante la primera parte de la actividad. Si el costo de los vegetales frescos es un problema, divida la lista de ingredientes entre los voluntarios o reúnan fondos entre todos para reembolsar al que fue de compras.
- Compre frutas o vegetales extras para ponerlos como centro de mesa.
- Note que el Recurso del Líder 3-10, página 56 muestra las distancias que estos alimentos viajan si por ejemplo, se preparara el estofado en Indiana. El banquete de alimentos integrales no se enfoca en este punto, pero como el menú es el mismo, esta información puede igual ser de interés. Si ustedes no van a preparar una comida en las Unidades 3 ó 4, tal vez quiera utilizar el Recurso del Líder 3-10 ahora.

Libreto para un Banquete de Alimentos Integrales

Luego de que todos tengan un plato de estofado, lea las instrucciones que están a continuación. Asegúrese de no apresurar este ejercicio.

Por favor escuchen y pongan atención a su comida, en vez de hablar con la persona que está al lado. Vamos a comer en silencio.

Tomen un minuto para observar al estofado que está en su plato… Miren los colores de su comida…

Si pueden identificar algunos de los vegetales, imaginen cómo se veían antes de ser cortados. Imagínenlos creciendo en una planta verde y sana… Den gracias por esta comida.

Ahora tomen otro minuto para olerla. ¿Qué condimentos distinguen? ¿Cómo describirían el aroma de esta comida? ¿Les provoca?

Escuchen a sus estómagos. ¿Tienen hambre? o ¿Solo van a comer porque es hora de comer y todos los demás van a hacerlo? Presten atención a lo que sus estómagos les están diciendo.

Lentamente levanten su tenedor y prueben un poquito del estofado. Escojan una cantidad que a ustedes les parezca perfecta. Mastiquen lentamente y tomen tiempo para saborear este primer bocado. Tomen otro bocado que se vea delicioso y tomen su tiempo para saborearlo.

Ahora tomen un pedazo de **tomate** y mastíquenlo lentamente. Este fruto nativo de Centro y Suramérica es uno de los alimentos más nutritivos que conocemos. Contiene más de cuatro mil fitonutrientes y es rico en potasio y vitamina A. El potasio es esencial para que el corazón funcione bien y ayuda a mantener el balance del agua en las

células. La vitamina A es necesaria para la visión, el crecimiento de los huesos, la salud de la piel, el cabello y las membranas mucosas.

Los tomates toman su color del licopeno, un pigmento que se ha comprobado protege a los hombres contra el cáncer de la próstata. Disfruten este bocado de tomate e imagínenlo nutriendo su cuerpo.

Ahora, encuentren un pedazo de **coliflor** en su plato y mastíquenlo lentamente. Reflexionen sobre su sabor distintivo. La coliflor es de la familia de los vegetales crucíferos, cuyos miembros son buenas fuentes de agentes que combaten el cáncer. Este vegetal les da vitamina A, vitamina C, potasio, fósforo y ácido fólico.

Ahora tomen un pedazo de **batata (papa dulce)** y admiren por un momento su rico color naranja. Dejen que se disuelva en su boca. Una batata nos da el doble de la dosis diaria de vitamina A que necesitamos y una buena dosis de potasio, calcio y ácido ascórbico.

Seguimos con los **garbanzos**. Estos vegetales llenos de energía nos dan proteínas sin añadir grasa saturada a nuestra dieta. Media taza de garbanzos nos da el 29% de la dosis diaria de proteínas que necesitamos; también son una buena fuente de fibra, ácido fólico y manganeso.

Omita esta sección si está sirviendo cuscus:

Para el próximo bocado, seleccionen una porción pequeña de **arroz integral**. Mastíquenla lentamente y disfruten su textura. Hoy, seis de cada diez personas en el mundo están comiendo arroz. En China y Japón la palabra "arroz" también significa "comida".

El arroz integral tiene más vitaminas, minerales, aminoácidos y fibra que el **arroz blanco**. El arroz integral es especialmente rico en fibra, y la dieta alta en fibra previene problemas digestivos; también está relacionado con la reducción del colesterol, incidencias menores de ataques al corazón y la reducción del riesgo de contraer ciertos cánceres.

Omita esta sección si está sirviendo arroz integral:

Para el próximo bocado, seleccionen una porción pequeña de cuscus. Mastíquenla lentamente y disfruten su textura. El cuscus es un producto del trigo, parecido a la pasta, hecho de trigo molido entero. Originalmente viene del Norte de África, pero puede ser encontrado en los supermercados, en la sección donde está el arroz. El trigo integral contiene 13 vitaminas B, vitamina E y proteínas. Las vitaminas B ayudan a las células del cuerpo a convertir los carbohidratos en energía. La deficiencia de vitamina B1 los hace sentir cansados.

Ahora prueben la ensalada de frutas.

Comiencen probando **una frutilla** de color rojo intenso. Las frutillas son altas en fibra, vitamina A y vitamina C. Disfruten su textura y su sabor.

Los arándanos de su ensalada de frutas han hecho noticia en los últimos años pues tienen la capacidad antioxidante más alta de todas las frutas y vegetales que se hayan examinado. Los antioxidantes protegen las células de los radicales libres; los cuales son producto del metabolismo del cuerpo pero que pueden ser dañinos. Los arándanos también tiene alto contenido de vitamina C, vitamina K y manganeso. La vitamina K juega un papel importante en la coagulación de la sangre y regula el calcio en la sangre.

Los kiwis en su ensalada de frutas son una fuente significativa de vitamina C y de cobre. Ustedes necesitan cobre para formar glóbulos rojos en la sangre y suplir de oxígeno al cuerpo.

Tomen un momento para escuchar a sus estómagos de nuevo. ¿Tienen tanta hambre como antes de comenzar a comer? Terminen ahora su comida, tomando el tiempo que necesiten, continúen prestando atención a los sabores y olores de su comida. Cuando ya no tengan hambre, dejen de comer, aún cuando haya comida en sus platos.

(La comida que sobre, pueden llevarla a la casa)

Unidad 3
El Hambre

Esta será su cuarta sesión. Los miembros del grupo deberían haber leído antes de la reunión la Unidad 3 en la Guía del Participante, pero también pueden incorporarse y aprender aunque no lo hayan hecho.

Breve Repaso de esta Sesión

- Escuchen las historias de los que sufren de hambre a través del ejercicio de lectio divina que emplea voces modernas y antiguas. *(20-25 minutos)*
- Escuchen las historias de los que sufren de hambre examinando sus propios recuerdos. *(Tiempo incluido arriba)*
- Experimenten la realidad del hambre, compartiendo el pan más barato y las bebidas disponibles. *(Tiempo incluido anteriormente)*
- Aprendan sobre la gente que está trabajando para combatir el hambre y reflexionen sobre las maneras en que su trabajo se enfoca en tratar las causas principales del hambre. *(25-30 min.)*
- Imaginen maneras en que las personas de su grupo pudieran responder al hambre. *(10-15 min.)*

Ideas Claves

- El hambre es un problema espiritual, no la consecuencia inevitable de recursos limitados. Las Naciones Unidas lo llama "falta de voluntad política". Jesús pudo haberlo llamado "rechazo al liderazgo servil".
- Entre las causas principales del hambre están: La pobreza, la falta de poder, la deuda, la violencia y el militarismo, el crecimiento demográfico, la degradación ambiental, la globalización económica y el SIDA.
- Mucha gente sabia y comprometida está trabajando para combatir el hambre. Ellos nos ofrecen señales de esperanza y dan la bienvenida a nuestra ayuda.
- Las prácticas de fe y la elección de estilos de vida que toman en cuenta a los que sufren de hambre pueden abrir la puerta para que el Espíritu de Dios se mueva en maneras sorprendentes.

Preguntas Importantes

- ¿Cuán cerca han estado del hambre?
- ¿Por qué hay gente con hambre? ¿Están de acuerdo con la introducción en el Libro del Participante que dice que hay suficientes alimentos para todos pero que no toda la gente los puede costear?
- ¿De cuáles de las causas principales del hambre mencionadas anteriormente han sido testigos o experimentado? ¿Qué sumarían a la lista?
- ¿Qué respuestas al hambre encuentran más auténticas? Si tuvieran un año de su vida para dedicarlo a todos los que padecen de hambre, ¿cómo lo pasaría?

Preparación Previa

- Compre una hogaza del pan más barato que pueda encontrar y prepare una jarra de Kool-Aid u otra bebida en polvo económica para servir durante el ejercicio de lectio divina. También necesitará servilletas y vasos.
- Cada persona necesitará una copia del pasaje de Lamentaciones para el ejercicio de *lectio divina* (páginas 16-17) y un pedazo de papel con un comentario o historia de alguien que está sufriendo de hambre hoy. Estas se encuentran en Recursos del Líder 3-1, páginas 43-44. Haga una copia y córtela en pedazos.
- Si elije hacer la opción 2, copie los relatos de la primera persona que trabaja para combatir el hambre en los Recursos del Líder 3-3 a 3-7, páginas 47-51.
- Considere si su grupo puede compartir una comida opcional esta semana o no, descrita en Recursos del

Líder 3-8, página 52. Programe un tiempo para esto, si es posible.
- Escriba instrucciones para la Actividad 1 en un pizarrón o en un pedazo grande de papel.

Recursos para esta sesión:
3-1 Las Voces de los Hambrientos, página 43
3-2 Prueba del Hambre y respuestas, página 45
3-3 Gente que Trabaja para Combatir el Hambre: Konrad Bald, página 47
3-4 Gente que Trabaja para Combatir el Hambre: Manuel Onalán, página 48
3-5 Gente que Trabaja para Combatir el Hambre: Frances Moore Lappé, página 49
3-6 Gente que Trabaja para Combatir el Hambre: Lisa Joels, página 50
3-7 Gente que Trabaja para Combatir el Hambre: Bongi, página 51
3-8 El Hambre Escondida en los Alimentos que Consumimos: Comida Opcional para la Unidad 3, página 52
3-9 Lectura para la Comida Opcional, página 53
3-10 Tabla que muestra las distancias recorridas por los ingredientes de una comida, página 56.

Plan de Lección Sugerido

Mientras la gente se reúne
Ponga su hogaza de pan y una jarra de Kool-Aid sobre una mesa, en el centro del salón, con una pila de tazones vacíos al lado. A medida que las personas lleguen, invítelas a que tomen un tazón y a que silenciosamente repasen lo que han pensado o las formas en que han actuado esta semana en respuesta a las lecturas sobre el hambre. Entregue las lecturas del pasaje bíblico de Lamentaciones, y asigne a una persona a leer cada uno de los segmentos durante el ejercicio de lectio divina. También déle a cada persona una de las voces contemporáneas de los que sufren de hambre, que aparecen en los Recursos del Líder 3-1. Algunas sonarán familiares de la Guía del Participante.

Actividad 1: Escuchando las Voces de los Hambrientos (Hasta 25 minutos)
a) Comience encendiendo una vela y ofreciendo las siguientes instrucciones (puede ser útil si las escribe en el pizarrón).
"El ejercicio de *lectio divina* de esta semana será un tiempo de silencio y de lamento por las 852 millones de personas que hoy no tienen suficiente para comer. Comenzaremos escuchando las palabras de la Sagrada Escritura que hablan del hambre de hace miles de años atrás. Durante el tiempo de silencio que sigue, les invito a hacer cualquiera de las siguientes cosas:
- Lean el comentario de una persona hambrienta que está en las copias que recibieron. Escuchen estas voces con la misma atención reverente que le damos a la Sagrada Escritura.
- Tomen un pedazo de pan de la mesa y pónganlo en el plato vacio de alguien más u ofrézcanle una bebida.
- Nombren a una persona específica, una familia o a un vecindario en donde se sufre de hambre. Escojan el lugar que quieran.
- Nombren a un ministerio que trabaje para combatir el hambre.
- Permanezcan en silencio. Las personas desnutridas no tienen la energía para hablar o para hacer actividades.
- Como es usual, traten de escuchar palabras o frases que les llamen la atención, y lo que Cristo les está diciendo hoy".

b) Muévanse de las voces en el papel a experiencias personales. Como pueblo inmigrante, las experiencias del hambre están muy cercanas a la mayoría de nosotros. Pregúntele a su grupo: ¿Qué es lo más cercano que han estado del hambre? ¿Alguien ha sufrido de hambre? No es solamente estar vacío durante las comidas, sino la preocupación del día a día por saber de dónde vendrá la próxima comida.
Como líder, tenga en cuenta que el hambre, así como la violencia doméstica, es algo que la gente esconde. No

todas las personas querrán compartir experiencias personales. A otros puede que nunca les hayan hecho esta pregunta y agradezcan la oportunidad de compartir. Es posible que otros piensen que nunca han conocido a una persona hambrienta. El objetivo no es avergonzar a nadie, sino ayudarlos a ver un problema que muchas veces es invisible o el cual han querido tapar, por sentir que no podían hacer nada más al respecto.

c) Cierre su tiempo de reflexión con esta oración latinoamericana, o una parecida:
Bendice Señor nuestro pan
y dale pan a los que tienen hambre,
y hambre de justicia a los que tienen pan.

Bendice Señor nuestro pan. Amén.

Actividad 2: Respondiendo al Hambre (hasta 35 minutos)

a) Repase la página 17 en el Libro del Participante, resaltando las causas principales del hambre. Pregunte:
- ¿De qué causa principal del hambre han sido testigos o experimentado?
- ¿Qué agregarían a esta lista?

b) Los Recursos del Líder 3-3 y 3-7 nos cuentan historias de individuos que están trabajando en diferentes maneras con temas relacionados al hambre:
- Un voluntario que reúne dinero para la gente con hambre a través de las Caminatas para Combatir el Hambre (CROP WALKS)
- Un organizador comunitario filipino
- Una conocida investigadora, escritora y teorizadora
- Una mujer proveyendo ayuda práctica para familias jóvenes
- Mujeres de África haciendo frente al SIDA

Sepárense en pares o grupos de tres o cuatro para darle a cada grupo uno o dos de estos casos para examinarlos. Los encontrarán en los Recursos del Líder 3-3 al 3-7. Dos personas pueden leer usando la misma copia.

c) Dialoguen sobre las siguientes preguntas dentro de los grupos pequeños. Estas preguntas también están impresas en los casos presentados.
- ¿Qué motivó a esta persona a involucrarse con problemas relacionados al hambre?
- ¿Cómo hizo esta persona para explorar el problema?
- ¿Cuál parece ser la causa – o las causas – del hambre de la(s) que esta persona habla?
- ¿Cuál de las causas principales del hambre combate esta persona con su trabajo y esfuerzo? Vea la Guía del Participante, página 17.

Permita de 10 a 15 minutos para leer y dialogar dentro de los grupos pequeños y luego retornen al grupo grande. Pídales a los grupos que describan a la persona de quien han leído y que compartan sus respuestas a las preguntas del diálogo.

Actividad 3: Respondiendo al Hambre

Después de que cada grupo responda, pregunte: "Si cada uno de ustedes tuviera un año de su vida para dedicarlo a combatir el problema del hambre, ¿qué harían?". Anime a los participantes a que le den forma a ese "año dedicado a combatir el hambre", dando la mayor cantidad de detalles posibles. Tal vez usted quiera sugerirles ejemplos como los siguientes:
- Defender y abogar esfuerzos en contra de la pobreza y del hambre
- Trabajar por la paz
- Trabajar con programas gubernamentales, tales como WIC
- Involucrarse en una cocina o bodega comunitaria de alimentos, o en un refugio

- Proveer entrenamiento para trabajadores o empleos con salarios justos
- Organizar en la comunidad una Caminata para Combatir el Hambre (CROP WALK)
- Simplificar su vida para poder dar dinero a los pobres
- Pasar tiempo en oración
- Pasar tiempo con los pobres o vivir la pobreza para poder entender a los que tienen hambre
- Ser un misionero voluntario
- Donar o invertir dinero

Culminando

Revise las dos primeras sugerencias debajo de Adaptando la Sesión 4, página 60. Si en la próxima sesión quiere tener uno o varios voluntarios que le presenten información al grupo sobre las frutas y los vegetales según su región, o sobre el tema del medio ambiente, este es el momento para pedírselo(s). En este momento también puede recordarles a los participantes que para la próxima sesión traigan un objeto de la naturaleza.

Sugerencias para Adaptar la Sesión 3, Si tiene 45 minutos

- Usted necesitará omitir la Actividad 3 o recortar la Actividad 2 manteniendo el diálogo dentro de los grupos pequeños.
- Si su grupo es pequeño y el tiempo es corto, enfóquense en sólo uno de los casos sugeridos en la Actividad 2, sin separarlos.

Si tiene 90 minutos o más

- Haga copias de la Prueba sobre el Hambre localizada en el Recurso del Líder 3-2, página 45 y comiencen la sesión trabajando juntos en esto.
- Durante la Actividad 2c), déle a cada grupo dos casos para reflexionar y para que tengan más amplitud y puedan comparar los dos.
- Consideren compartir una Comida de Hambre Escondida, y recuerden a la gente que siembra y cosecha nuestros alimentos. Vea los Recursos del Líder 3-8 y 3-9, páginas 52 a la 55.

Si tiene más de 12 personas

- Más de un grupo puede estar leyendo el mismo caso.
- Regrese a la modalidad de grupos más pequeños para la Actividad 2c) en vez de hablar acerca de ella con todo el grupo.

Más ideas para adaptar la sesión

- Si su grupo trabajó a lo largo del Libro del Participante esta semana, tal vez ellos deseen hablar sobre sus lecturas y las prácticas de fe que intentaron seguir. Si ellos tienen experiencias con ministerios que luchan contra el hambre en su comunidad, tal vez ellos deseen hablar sobre ellos. Pregúnteles sobre cómo estuvo su semana, las lecturas, y los ejercicios de Pasos de la Fe en Acción que la gente escogió. Escuche lo que su grupo tiene que decir, en vez de entrar en los casos. ¿Cuáles son las causas principales del hambre que ustedes ven en su comunidad?
- Siga con la Actividad 2, tal como está escrita, pero en vez de usar los casos de estudio que están en las páginas de Recursos, provea usted mismo información sobre los ministerios contra el hambre que existen en su área.
- Si su grupo no lee la Guía del Participante, llévelos a través de las prácticas de fe que se perdieron. Otra manera de ilustrar el tema es trabajar con la Prueba sobre el Hambre en los Recursos del Líder 3-2.

Recursos del Líder 3-1

Las Voces de los Hambrientos

Las primero cinco citas que siguen a continuación fueron traducidas del libro de Loretta Schwartz-Nobel, "Creciendo con los Estómagos Vacíos: La Epidemia del Hambre en América" ("Growing Up Empty: The Hunger Epidemic in América"), New York: HarperCollins, 2.002.

"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".

—Joven esposa de un marinero

"Yo le decía [a mis niños]: "Vamos a probar todos esta variedad de alimentos interesantes que nunca hemos probado antes". Les decía: "¡Miren!, vienen en latas y paquetes donde solo les tienes que poner agua". "Ellos se reían... y aplaudían con sus manos y brincaban para arriba y para abajo y yo también me reía, pero en el fondo me sentía terrible porque sabía que ellos no podían comer bien ni yo tampoco.

Se supone que yo debo tener una dieta baja en grasas porque sufro de colesterol alto, pero eso no es lo que tenemos disponible. Cuando eres pobre, agarras lo que puedas agarrar...".

—Una madre de clase media-alta forzada a la pobreza luego de un divorcio inesperado

---

"Esta vez tenía todos los papeles que necesitaba para probar que éramos realmente pobres y que los cinco niños estaban realmente sufriendo de hambre. Pero la mujer con la que hablé seguía actuando como si estuviéramos haciendo algo malo. Ella me advirtió sobre el fraude con las estampillas de comida, y me dijo que el salario de mi esposo parecía muy bajo para todas las horas que él estaba trabajando. Me dijo que me podían meter en la cárcel si los números que le estaba dando habían sido alterados de alguna manera. Para el momento en que finalmente nos comenzaron a dar las estampillas para la comida, yo ya tenía pavor de que nos metieran en la cárcel por algo que estuviéramos haciendo mal".

—Una madre estadounidense

"La primera cosa que un niño mal nutrido hace, es dejar de hacer actividades discrecionales, como el hablar, leer e interactuar. También duermen más, juegan menos y se conectan menos. Cuando finalmente estos niños llegan a mí, están tan débiles y desganados que ya se han perdido de muchas oportunidades de aprendizaje... Y como el aprendizaje es acumulativo, imagínense cuánto aprendizaje han perdido producto del hambre".

—Un pediatra de Boston que maneja un programa llamado "Fracaso para Desarrollarse" ("Failure to Thrive")

"Para ese entonces estábamos sobreviviendo solamente con el pan y la carne enlatada que me había robado de la tienda de mi vecindad. Yo quería parar... me molestaba orar dando gracias por la carne que me acababa de robar. Casi no podía tragarla. Me daban cólicos y sentía que tenía que vomitar. Me sentía tan culpable que una noche le conté al dueño de la tienda lo que había estado haciendo. Por suerte, él se sintió mal por mí y me comenzó a dar la carne enlatada que ya había caducado".

—Una madre adolescente

"Yo soy la que mantiene mi casa desde la muerte de mi mamá. Ella murió en mis brazos. Desde entonces, dejé la escuela. Les debo dar atención a mis hermanos menores. Es lo que le prometí a mi mamá... El problema es alimentarlos. Cuando vienen de la escuela buscando almuerzo y no encuentran nada, se regresan a la escuela llorando. A menudo lloro cuando ellos lloran".

—Un adolescente huérfano con SIDA en Rwanda

Si las 36 millones de personas que enfrentan inseguridad alimenticia en los Estados Unidos se pararan en una fila frente a una despensa comunitaria de alimentos en la ciudad de Nueva York, la línea llegaría hasta Los Ángeles, California, de ida y vuelta.

"Yo nunca me encargo de la muchedumbre, solo de una persona. Si me detuviera a observar a la muchedumbre, nunca comenzaría".

—Madre Teresa

El margen de pobreza en los EE.UU. es de unos $18.000 anuales para una familia de cuatro personas. Un padre/madre soltero(a) trabajando cincuenta horas a la semana con un salario mínimo solamente puede ganar $12.875 al año.

"Hoy no era mi turno de desayunar".

—Un niño estadounidense

"Cuando visité una favela en Brasil, conocí a una madre que en la noche estaba preparando una sopa de agua con papel de periódico. Le pregunté con temor: "¿Usted le va a dar de comer esto a sus hijos?" Y ella me dijo: "¡Por supuesto que no! Cada vez que me preguntan si ya está lista, les digo: todavía no. Estoy esperando a que ellos se duerman primero".

—Pastor Presbiteriano en Brasil

"Le pedí a Dios tener lo suficiente para comer y ropa para vestir, pero Él no me responde".

—De Bangladesh

Recursos del Líder 3-2

Prueba sobre el Hambre (Preguntas)

Este es un ejercicio opcional para la sesión de la Unidad 3. La mayoría de estas preguntas están descritas en la Introducción al Hambre en la Guía del Participante, página 17.

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 mayores mejorías 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 la pobreza?
   a) 6% b) 9% c) 12,5% d) 30%

8. Si todas las 36 millones de personas que enfrentan inseguridad alimenticia 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, California, 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 trabajen tiempo completo.

10. Verdadero o Falso: La globalización beneficia a los que sufren de hambre, permitiéndoles conseguir nuevos mercados para sus bienes.

11. ¿Quién dijo: "Yo nunca me encargo de la muchedumbre, solo de una persona. Si me detengo a ver a las masas, nunca comenzaría"?

Recursos del Líder 3-2

Prueba sobre el Hambre (Respuestas)

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.

Recursos del Líder 3-3

Gente que Trabaja para Combatir el Hambre: Konrad Bald

Hágase voluntario, ¡Es bueno para usted y para los demás también!

"Yo nunca olvidaré lo que es mendigar por comida. Como adolescente, después de la Segunda Guerra Mundial, yo caminaba con dificultad, pidiendo ayuda de granja en granja en Alemania. Mi familia no tenía nada para intercambiar, así que yo mendigaba. Por suerte, y tal vez porque era tan flaco, las esposas de los granjeros eran generosas conmigo y usualmente nos daban algo de pan. ¡Pan sabroso hecho en granja!

Mi fortuna dio un giro cuando mi consejero de secundaria me contó sobre un programa en EE.UU., manejado por la milicia, que traía a los Estados Unidos a estudiantes alemanes seleccionados a estudiar y aprender sobre la democracia por un año. El consejero me impulsó a que aplicara, lo cual hice. Ese otoño me encontré camino a Cornell con una beca de un año. La cosa más importante que ocurrió durante ese año fue conocer a mi hermosa esposa, Dell, que también era una estudiante en Cornell. Vine a los Estados Unidos como inmigrante en 1.952, y construí mi carrera. Dell y yo nos mudamos a Barrington, IL, en 1.981, donde nos unimos a la Iglesia Luterana de la Expiación (Atonement Lutheran Church).

En 1.983, el pastor me pidió que representara a la iglesia en una reunión, y que fuera parte de un comité para planear la primera Caminata para Combatir el Hambre (CROP WALK) de Barrington. Esto también me involucró con agencias locales contra el hambre y abrió mis ojos a algunas partes de la comunidad que desconocía. ¡Fue una sorpresa el darme cuenta de que había tanta hambre en las comunidades más ricas del mundo!

Después de que me retiré del agobiante mundo corporativo en 1.984, decidí participar más activamente en los ministerios sociales, y fue así como comencé mi segunda "carrera" como voluntario. Mis posiciones con Caminatas para Combatir el Hambre (CROP WALK), el Banco de Alimentos del Norte de Illinois (Northern Illinois Food Bank), Acción Pública para Refugios Suburbanos del Noroeste (Northwest Suburban PADS), el Ministerio Steven (Steven Ministry), entre otros, me han mantenido más ocupado que nunca. También es mucho más gratificante que mis trabajos previos, por eso yo recomiendo altamente a todas las personas, encontrar maneras para hacerse voluntarios. ¡Hay tanto por hacer!".

Honrad Bald, quien cuenta su historia arriba, es conocido como "el voluntario que más tiempo ha trabajado" para el Banco de Alimentos del Norte de Illinois (Northern Illinois Food Bank). Él ha servido por más de 15 años en Acción Pública para Refugios Suburbanos del Noroeste (Northwest Suburban PADS) y se ha convertido en el CROPWALKER número uno en los EE.UU. En sus 21 años de caminante, Honrad ha recaudado más de $100.000 para la causa. En su año de mayor recaudación llegó a los $21.000, ¡un esfuerzo individual que excede los totales de todas las comunidades de CROP WALK! ¡Honrad también es un jardinero orgánico y hornea grandes y ricas hogazas de pan de masa fermentada!

Preguntas para el Diálogo

- ¿Qué motivó a Konrad a involucrarse con problemas relacionados con el hambre?
- ¿Cómo comenzó él a explorar el problema?
- ¿Cuáles parecen ser las causas del hambre a las cuales Konrad responde con su trabajo voluntario? Vea la página 17 de la Guía del Participante.

Recursos del Líder 3-4

Gente que Trabaja para Combatir el Hambre: Manuel Onalan

"Yo nací en Chananaw, una de las aldeas indígenas en las montañas de la Cordillera central del norte de Filipinas, la cual no fue influenciada por la invasión de culturas externas. El viajar fuera de la aldea se volvió más común en los años 60. Los aldeanos, poco a poco, aprendieron sobre la economía del mercado a través de vender e intercambiar mercancías.

A medida que se intensificó la búsqueda de incrementar la producción, la gente despejó amplias laderas para plantar cultivos que dieran dinero, particularmente el café y los fréjoles blancos. Esto resultó en la deforestación y la erosión masiva de los suelos; los lechos de los ríos se convirtieron en fangos, y así se destruyeron las especies de peces que allí habitaban. La deforestación también ha llevado a la desaparición del pájaro nacional filipino (el águila come-mono), halcones, reptiles y otros animales salvajes que solían cazar a roedores y pájaros que se comían el arroz. Sin sus predadores, los roedores y estos pájaros ahora hacen mucho daño a las cosechas de los granjeros.

Producir fréjoles es usualmente difícil, y la ganancia de todo ese arduo trabajo es una pequeña cantidad de efectivo. La gente de nuestra aldea está siempre en desventaja cuando intercambian sus productos agrícolas por productos manufacturados en el centro de la ciudad de Tabuk, la capital de la provincia.

Yo dejé la aldea después del tercer grado para continuar yendo a la escuela, y no planeé regresar. A mediados de los años 80, durantes mis últimos dos años en la universidad, conseguí un trabajo en una compañía norteamericana, y en las noches iba a reuniones de resistencia y protestas en contra de la dictadura de Marcos. Durante ese tiempo, mi apreciación por las culturas de los indígenas de las cordilleras había vuelto a despertar. Eso me dio el ímpetu para regresar a casa.

Como no había estructura para que mi gente se ayudara a si misma, yo me comprometí a ayudar a construir sistemas para el desarrollo de la tribu. Nos reuníamos regularmente por las noches y los domingos, con algunos líderes ancianos activos y líderes jóvenes para pensar juntos qué hacer. Al final de 1.988 organizamos la Asamblea Aldeana de Ichananaw (Ichananaw Tribal Assembly, ITA), para servir como el canal de instrucción para el desarrollo de la tribu. Un concejo de líderes ancianos fue organizado como el liderazgo colectivo.

La asamblea organizó un programa a corto plazo para responder a las necesidades urgentes de la tribu, tales como reparar los sistemas de riego, ampliar las rutas para caminar, instalar sistemas de agua potable, establecer conexiones de solidaridad con otros grupos de afuera, y continuar la campaña de toma de conciencia entre la gente sobre temas tales como la reforestación.

Hoy en día, producimos y vendemos directamente una variedad de arroz rojo llamado unoy a personas con más recursos, y somos así capaces de traer más dinero por hectárea. Al vender este arroz rojo especial, los granjeros pueden dictar el precio de sus productos y evitar quedar cautivos de las fluctuaciones que son tan comunes en el mercado del arroz blanco.

Un punto clave de las estrategias de ITA es ampliar sus conexiones y asociaciones con grupos que compartan los principios en los que creemos. En 1.997, ITA estableció un bodong con el Comité Central Menonita (Mennonite Central Committee), una agencia de desarrollo en EE.UU. Un bodong es un convenio de paz tradicional de la gente de las cordilleras. Al entrar en un bodong, ambas partes se comprometen a fomentar y respetar la vida, la búsqueda de paz y comprensión cultural, y promover el desarrollo".

- Traducido y Adaptado de "Primera Persona: Manuel Ovalan", en Un Lugar Común ("First Person: Manuel Ovalan", in A Common Place), Noviembre 2003. Esta es una revista del Comité Central Menonita (Mennonite Central Committee). Para subscribirse, visite *https://mcc.org/stories/acp*.

Preguntas para el Diálogo

- ¿Qué motivó a Manuel a involucrarse con problemas relacionados con el hambre?
- ¿Cómo comenzó él a explorar el problema?

- ¿Cuáles parecen ser las causas del hambre de las que Manuel habla?
- ¿Cuáles de esas causas principales del hambre son confrontadas por el trabajo de Manuel? Vea la página 17 del Libro del Participante.

Recursos del Líder 3-5

Gente que Trabaja para Combatir el Hambre: Frances Moore Lappé

"Por dos años, en 1.967 y 1.968, trabajé como organizadora comunitaria en Philadelphia con una organización nacional sin fines de lucro de personas que recibían asistencia social del gobierno, la organización Welfare Rights (Derechos para Recibir Ayuda Social del Gobierno). Nuestra meta era asegurarnos de que la ayuda llegara a aquellos que por ley tenían derecho a recibirla.

La mayoría de las noches llegaba a casa llorando. Tal vez había ayudado a alguien a recibir todo su pago de asistencia social o forzado a algún dueño de casa (arrendador) a que hiciera reparaciones críticas en un apartamento. Pero me daba cuenta que aunque triunfara cada día en mi meta inmediata, yo no estaba de ninguna manera tratando las raíces de las causas del sufrimiento, que eran tan evidentes para mí. La mujer con la que trabajé más cercanamente murió de un ataque al corazón a sus 45 años. Yo estaba convencida de que ella había muerto por el estrés de la pobreza.

Durante esos tres años yo me desesperaba cada vez más, pero continué haciendo lo que estaba haciendo, porque no sabía qué más hacer... Entonces, en la primavera de 1.969, tomé la decisión más importante de mi vida... Yo me prometí no hacer nada más para "tratar de cambiar el mundo" hasta que yo no entendiera el por qué había escogido un camino en vez del otro, hasta que yo no entendiera cómo mis acciones podían atacar las raíces del sufrimiento sin sentido.

Poco después, luego de solo unos meses, comencé a mejorar mis hábitos alimenticios.

¿Por qué la comida? En parte yo estaba influenciada por el movimiento ecológico que surgía y la nueva conciencia sobre los "limites de crecimiento". Pero parte de la razón por la que escogí enfocarme en la comida era más personal. Me di cuenta de que la gente a mi alrededor, en Berkeley, comía distinto que yo. Yo nunca había oído de algunos de sus alimentos: El bulgur, la polenta de soya (soy grits), el fréjol mungo (mung beans), la soya (tofu), el alforfón o trigo negro (buckwheat groats). ¿Qué eran todas estas cosas raras? Yo me sentía atraída por la increíble variedad de colores, aromas y texturas. Recuerdo haber devorado mi primer libro de cocina de "comida natural" como si me hubieran dado una novela...

...Mi dieta estaba cambiando, mis sentimientos sobre mi misma estaban cambiando. Al mismo tiempo, estaba aprendiendo sobre "problemas alimenticios mundiales". Pronto estaba leyendo todo lo que pudiera encontrar sobre comida y hambre. Algo me dijo que debido a que el alimento es tan básico para todos nosotros, si pudiéramos comprender las causas principales del hambre, podríamos abrir un camino para entender las complejidades de la política y la economía que abruman y paralizan a tantos...

...Leí, tomé notas, asistí como oyente a una variedad de cursos que trataban desde ciencias del suelo hasta agricultura tropical... Respondí a la información que estaba aprendiendo, dejando que me guiara a la próxima pregunta. En sí, yo quería conocer qué tan cerca estábamos de los límites de la Tierra. Quería encontrar por mí misma las causas principales del hambre. Quería encontrar cuáles eran las preguntas importantes que debíamos hacer (para encontrar las respuestas)...

...Los encabezados de los periódicos y los libros de texto me decían que ya habíamos alcanzado los límites de la habilidad de la Tierra para alimentar a su gente. Se nos dijo (y se nos sigue diciendo) que la hambruna es inevitable. Sin embargo, mi propia y modesta investigación me mostraba que en mi propio país el sistema de producción y distribución de alimentos estaba bien diseñado para deshacerse de la tremenda abundancia de granos, creados por el empuje implacable para aumentar la producción. Debido a que los hambrientos del mundo no podían comprar esos granos, entonces se los daban al ganado, para proveer de más carne a los que ya estaban bien alimentados. De repente, comprendí que las preguntas sobre las raíces del hambre no necesariamente tenían que enfocarse en los simples límites de la Tierra, sino en las fuerzas políticas y económicas que determinan lo que

se cultiva y quién se lo come...".
—Traducido y adaptado de Frances Moore Lappé, "Dieta para un Planeta Pequeño" ("Diet for a Small Planet"); 20th Anniversary Edition. New York: Ballantine Books, 1.991, pp. 17-21.

Hace más de treinta años, Frances Moore Lappé escribió una hoja volante sobre sus descubrimientos, la que luego se convirtió en la base para su libro, "Dieta para un Planeta Pequeño" ("Diet for a Small Planet"). Desde entonces, ella ha trabajado en temas relacionados con los alimentos y es co-fundadora del Instituto de Alimentos y Políticas para el Desarrollo (The Institute of Food and Development Policy), mejor conocido como Alimentos Primero (Food First). Esta organización es financiada por sus miembros; es una organización sin fines de lucro y un centro de educación para la acción, por y para la gente. Su trabajo resalta las raíces y las soluciones del hambre y la pobreza alrededor del mundo, a través de un compromiso de establecer el alimento como un derecho fundamental del ser humano.

Recursos del Líder 3-6

Gente que Trabaja para Combatir el Hambre: Lisa Joels

"Yo comencé HELP (Helping Enlisted Lives Prosper/ Ayudando a Prosperar a las Vidas Enlistadas en el Ejército) después de que fui a Philadelphia y escuché a Colin Powell hablar sobre la importancia del Voluntariado durante la Cumbre del Presidente. Él dijo: - Vayan y ayuden a un vecino. La cosa más difícil que alguna vez harán será agarrarle la mano a un extraño -. Era un momento vulnerable en mi propia vida y sus palabras realmente me llegaron.

Mi hijo tenía cáncer y recién había entrado en remisión. Me sentía tan agradecida que quería dar algo a cambio. Había escuchado que muchas familias enlistadas estaban pasando trabajo pero nunca había explorado esto. Esta vez era diferente; me sentía llena de energía y con determinación. Tan pronto como regresé a casa, comencé a manejar alrededor de la base militar y a tocar las puertas de todas las familias nuevas. Primero me presentaba; luego les preguntaba cómo les estaba yendo y si necesitaban algo. No tomaba mucho tiempo. Cuando ya iba por la cuarta casa, encontré a una muchacha viviendo en una casa totalmente vacía. Ella no me dijo que algo estuviera mal, solo parecía estar muy contenta de que alguien hubiera venido a su casa para darle la bienvenida. Me invitó a pasar. Tan pronto como entré, le dije: "¿Oye, donde están tus muebles?". Ella me dijo: - No tenemos -. Le pregunte: "¿Dónde está tu carro?". - No tenemos carro -, me contestó. "¿Dónde duermes?", ella señaló un saco de dormir arrugado en el medio del piso. Luego le pregunté si ella y su bebé tenían suficiente comida para comer. Primero, ella asintió con la cabeza, pero luego sus ojos se llenaron de lágrimas. Yo estaba asombrada. Llegué a casa y le dije a mi esposo: "...No vas a creer esto, te lo juro por Dios, acabo de conocer a esta gente, a unas cuadras de nosotros, que no tiene absolutamente nada. Ella tiene 16 años y tiene un bebé de cuatro meses. Su esposo de 18 años era demasiado orgulloso como para decir: - No tengo cama, no tengo comida, no tengo nada -"...".

—Traducido de Loretta Schwartz-Nobel, "*Creciendo con los Estómagos Vacíos: La Epidemia del Hambre en América*" ("Growing Up Empty: The Hunger Epidemic in America"), New York: HarperCollins, 2.002.

"Mi nombre es Crystal Currie. Soy una madre soltera y pertenezco al Cuerpo de la Marina de los EE.UU. Vine de Quantico, Virginia (desde Okinawa, Japón) el 29 de septiembre de 1.998. Tenía seis meses de embarazo, estaba asustada y me sentía lista para salir del Cuerpo de la Marina. Cuando llegué a Virginia, fui llevada a un complejo de viviendas en la Base. Pagué de mi bolsillo el 75% de la renta, sin muebles de ningún tipo. Acababa de llegar aquí y no sabía qué hacer o a quién pedirle nada. Luego me contaron acerca de esta organización llamada HELP. Una mujer llamada Lisa vino a visitarme en el cuartel y me contó todo sobre ella y la organización. Luego me llevó a una venta de garaje y conseguí muchas cosas para bebé, tales como: Una cuna, una mecedora, un asiento para el carro, ropa, biberones, juguetes, una silla para bebes, etc. Ella también tenía algo de muebles para la casa. Recibí mesas esquineras para la sala, un sofá, sillas, una mesa para la cocina, una peinadora, camas, etc. Ella luego me llevó de compras para conseguir comida y otras cosas necesarias para la casa".

—Traducido de la página del a Internet de HELP,

Lisa Joels fundó HELP en Quantico, un centro de entrenamiento de la Marina en Dumfees, Virginia. *HELP (AYUDA) construye relaciones con las familias de militares americanos subalternos, proveyéndolas de necesidades básicas para sus casas sin ningún costo, y guiándolas hacia los programas que cubren sus necesidades. Lisa también enseña clases de cocina, de cómo manejar el dinero, y de destrezas para la vida.*

Preguntas para el Diálogo

- ¿Qué motivó a Lisa a involucrarse con problemas relacionados al hambre?
- ¿Cómo comenzó ella a explorar este problema?
- ¿Cuáles parecen ser las causas del hambre del que Lisa habla?
- ¿Cuáles de esas causas principales del hambre son confrontadas por el trabajo de Lisa? Vea la página 17 del

Libro del Participante.

Recursos del Líder 3-7

Gente que Trabaja para Combatir el Hambre: Bongi

La provincia de KwaZulu-Natal, al sur de África, es el lugar con mayor crecimiento de casos de infección VIH/SIDA en el mundo. Aquí, el Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service, CWS) apoya al Centro Sinikithemba en la ciudad de Durban. Un hospital local estableció este centro con un nombre que en Zulú significa "nosotros damos esperanza", para poder proveer una amplia gama de servicios médicos y de apoyo para familias que viven con SIDA. El programa más destacado de este Centro, le permite a las mujeres locales ganarse un salario usando sus habilidades a través de artesanías Zulú típicas.

En una atmósfera de confianza y comunidad, más de 300 mujeres están tejiendo juntas un futuro más lleno de esperanza para ellas mismas y para sus familias. Una mujer llamada Bongi, cuya vida ha sido alterada para siempre por el SIDA, dice: "Mi hijo tenía solo 6 meses cuando descubrí que tenía SIDA. Yo no sabía que yo era VIH positiva hasta que él murió. Yo no tenía un trabajo; mi vida se volteó de cabeza. Un amigo me sugirió que visitara el Centro para personas que viven con SIDA. Ellos me enseñaron a cómo ayudarme a mí misma. Ahora hago artesanías que el Centro vende por mí. Con ese dinero puedo apoyar a mi familia y a mí misma".

Además de ayudar con sus esfuerzos para el autodesarrollo, el Centro educa a las mujeres en todos los aspectos del VIH/SIDA y trabaja para disipar los mitos que estigmatizan a los enfermos. Como resultado, Bongi y sus hermanas, que participan en el programa, le dan la cara al futuro con mayor seguridad y respeto por sí mismas. Bongi dice: "Ahora puedo aceptar todo lo que soy. Yo sé que soy VIH positiva. Yo sé que puedo hacer algo al respecto. Puedo ayudar a otras personas y otras personas pueden ayudarme motivándome. Las personas deberían darle la bienvenida a cada persona que revela su estatus VIH. No debemos ser objeto de lástima, rechazadas o discriminadas. Nosotros somos todos iguales a los ojos de Dios".

La realidad del SIDA es vivida una vida o una muerte a la vez. Más a menudo que no, es la realidad de una mujer, así sea como cuidadora/enfermera, o como una persona viviendo con el SIDA, o ambas. Una parte esencial de la estrategia del Servicio Mundial de Iglesias, CWS, para combatir el SIDA en África, y en otras partes, es el habilitar con recursos a las mujeres afectadas por el VIH, dando lugar a proyectos que generan ingresos para que puedan subsistir.

—Traducido de: "Prestación de Servicios", Primavera 02 ("Service", Spring 2002), una publicación del Servicio Mundial de Iglesias (Church World Service, CWS).

Preguntas para el Diálogo

- ¿Qué motivó a Bongi a involucrarse con problemas relacionados al hambre?
- ¿Cómo comenzó Bongi a explorar el problema?
- ¿Cuáles parecen ser las causas del hambre del que Bongi habla?
- ¿Cuáles de estas causas principales atiende el centro en el que Bongi participa? Vea la página 17 del Libro del Participante.

Recursos del Líder 3-8: Comida Opcional para la Unidad 3

El Hambre Escondida en los Alimentos que Consumimos

Esta comida es un almuerzo o cena ligero, que se enfoca en el hecho de que algunas de las personas que se encargan de proveernos de alimentos, pasan hambre ellas mismas. Mientras el grupo comparte algunos alimentos sencillos, el líder provee información sobre el origen de estos alimentos, quién los planta y quién los cosecha. Esta actividad también incluye una oración en favor de los trabajadores agrícolas.

Antes de la Comida

Materiales que necesita:

- Tres velas
- Tachuelas (del tipo que sobresale, no lisas)
- Cartelera
- Mapa mundial
- Hilo para tejer
- Unas pocas copias del Recurso del Líder 3-10, página 56 para compartir.

Su comida debe incluir algunos de estos ingredientes:

- Tomates
- Galletas saladas (crackers) o panecillos (bread rolls)
- Bananas
- Café (Si es posible que sea de Comercio Justo o Fair Trade. Vea: *www.equalexchange.*com or *www.justcoffee.org*.)

Menú sugerido:
Sopa de tomate o sopa a base de tomate, que incluya otros vegetales, servida con un pan integral o galletas saladas, rebanadas de banana y café.

Preparación Previa:

- Compre los ingredientes para la comida y busque voluntarios para prepararla.
- Ponga el mapa mundial en una cartelera y ubíquelo de manera que todos lo vean.
- Acomode las velas alrededor de una patena y un cáliz.
- Busque a tres lectores para la lectura a continuación y a una cuarta persona para ubicar las tachuelas en el mapa.
- La persona que tendrá las tachuelas deberá revisar la geografía primero para que en el momento del ejercicio pueda encontrar los lugares sin dudar dónde se encuentran.

Durante la Comida

- Use las lecturas de las próximas páginas. La información que está a continuación está arreglada para una lectura a tres voces. Si usted comparte esta información como una lectura, toma alrededor de 10 a 15 minutos. Usted necesitará una cuarta persona para colocar las tachuelas.
- Si prefiere no hacer toda la lectura, comparta hechos seleccionados y relacionados al tema mientras comen.
- También reparta a cada participante, una copia del material: "Los EE.UU.: Donde Cada Comida es una Comida Internacional", que está en la página 56 de la Guía del Líder, para mostrar la diversidad de lugares que tocan nuestra vida a través de lo que comemos.

Recursos del líder 3-9: Lectura para la Comida #3

El Hambre Escondida en los Alimentos que Consumimos

(Encienda la primera vela)
Voz 1: Al encender esta vela recordamos a los trabajadores agrícolas en los Estados Unidos, que recogen muchas de nuestras frutas y vegetales. Cesar Chávez dijo una vez: "La comida que se rebosa de los estantes de nuestros mercados y luego llena nuestras mesas, es cosechada por hombres, mujeres y niños, que muchas veces no pueden satisfacer su propia hambre".

Voz 2: Esto es verdad aún hoy en día. Los trabajadores agrícolas en los EE.UU. ganan un promedio de $8.000 por año. El margen de pobreza establecido por el gobierno federal está alrededor de los $18.000 por año para una familia de 4 personas. Dos tercios de los hogares inmigrantes de nuestra nación y 70% de los niños inmigrantes viven por debajo del margen de pobreza. 5

Voz 3: Los trabajadores agrícolas tienen los ingresos anuales familiares más bajos de cualquier trabajador asalariado de los Estados Unidos. 6 Los salarios de los trabajadores agrícolas se han reducido más del 20% en los últimos veinte años, esto es tomando en cuenta la inflación. 7

Voz 1: Los trabajadores agrícolas inmigrantes recogen brócoli en el Valle Salinas (Salinas Valley) en California y cerezas en Michigan. Ellos cortan árboles de navidad en Carolina del Norte y procesan zanahorias en Oregon. Ellos también trabajan en muchos otros estados. La mayoría de nuestras frutas y vegetales son cosechados a mano. (Coloque las tachuelas en los lugares mencionados)

Voz 2: Los tomates en su sopa pueden muy bien haber venido de Florida, ya que Florida es el productor número uno de tomates en los EE.UU. La comunidad de trabajadores agrícolas más grande en Florida está localizada cerca del pueblo de Immokalee. (Coloque una tachuela en esa zona)

Voz 3: Los tomates aún necesitan ser cosechados a mano. Este es un trabajo caluroso y sucio que requiere levantar cosas pesadas. En el estado de Florida, muchos recolectores de tomate no han tenido un aumento de salario en más de 20 años. Ellos todavía ganan entre 40 y 50 centavos por cada cubeta de 32 libras que recogen. 8

Voz 1: ¿Pero qué podemos hacer aquí en ___(su localidad)____para ayudar? (Coloque una tachuela en el lugar apropiado en su mapa)

Voz 2: Esto es lo que algunas personas están haciendo: Taco Bell le pertenece a la corporación YUM, que es uno de los mayores compradores de tomates de Florida. En el año 2.000, la Coalición de Trabajadores de Immokalee (CIW), dio a conocer a Taco Bell las condiciones que experimentaban los trabajadores agrícolas que recogían tomates en los campos de sus proveedores, pero ellos no respondieron.

Voz 3: Ellos dijeron: "No es nuestra posición involucrarnos en los negocios de nuestros proveedores de tomates".

Voz 1: Un año después, el CIW lanzó un boicot nacional contra Taco Bell, exigiendo que Taco Bell reconociera su papel en la explotación de los trabajadores agrícolas y que atendiera las violaciones de los derechos humanos por parte de la cadena de distribución que lo surtía de tomates. Los trabajadores agrícolas estaban pidiendo solamente un centavo más por libra cosechada, lo cual mejoraría significativamente sus ingresos anuales de aproximadamente $7.500. Ellos se organizaron e inspiraron a estudiantes, miembros de iglesias y a denominaciones enteras a apoyar su causa justa.

Voz 2: Sorprendentemente, en marzo del 2.005, después de un boicot de casi cuatro años ¡Taco Bell y YUM accedieron a todas las demandas de los trabajadores agrícolas y a algunas más! Este fue un acuerdo histórico que impacta concretamente los salarios de pobreza y las condiciones de trabajo de los trabajadores agrícolas. Por supuesto, esto solo afecta a un pequeño número de trabajadores y se necesita hacer mucho más, pero esto es un gran comienzo.

Voz 3: Recordemos a los trabajadores agrícolas que recogen nuestros tomates, cuando oremos y cuando

compremos. (*Momento de silencio. Encienda la segunda vela*).

Voz 2: Mientras encendemos la segunda vela, recordemos a los trabajadores agrícolas del Tercer Mundo, que cosechan nuestro café, nuestras bananas y muchos otros alimentos que comemos.

Voz 3: Una de las causas principales del hambre es la profunda pobreza en las zonas rurales de las naciones del llamado "Tercer Mundo". Más del 70% del billón de personas en el mundo que están crónicamente mal nutridas viven en áreas rurales.

Voz 1: Los productores de café son un ejemplo de campesinos que viven en áreas remotas. Hay muchos intermediarios en la cadena de distribución del café, desde los productores hasta el consumidor, con comerciantes llamados "coyotes" en Latinoamérica, hasta llegar a los tostadores y mercaderes en los EE.UU.

Voz 2: Alrededor de 25 millones de campesinos y trabajadores agrícolas del café en más de 50 países están involucrados en la producción del café. El productor y exportador más grande es Brasil, seguido por Colombia, Vietnam, Indonesia y México. (*Ponga tachuelas a estos países*)

Voz 3: El café es uno de los productos más comercializados y con más valor en el mundo, siguiendo solo al petróleo. Los EE.UU. bebe un quinto del café del mundo, haciéndolo el consumidor de café más grande del mundo; a pesar de eso, los campesinos productores viven en niveles de pobreza.

Voz 1: El precio del café en el mercado internacional fluctúa ampliamente y los productores de café no tienen control sobre ello. Muchas veces necesitan vender sus granos a un precio menor del costo de producción, lo cual los pone en deuda.

Voz 2: Para noviembre del 2.004, los precios del café en el mercado internacional estaban entre 60 y 70 centavos por libra. En el 2.001 estaban tan bajos como 41 centavos por libra. Sin embargo, pensemos cuánto pagamos por una taza de café.

Voz 3: ¿Qué podemos hacer?

Voz 1: Algunas personas insisten en comprar solamente café de comercio justo (fair trade). Las compañías de comercio justo trabajan con granjeros de familias pequeñas organizados en cooperativas. Estas cooperativas reciben un mínimo garantizado de $1.26 por libra por sus granos de café. Este precio mínimo provee a los campesinos una estabilidad económica que es desesperadamente necesaria.

Voz 2: Un productor pequeño de café de El Salvador dice: "Gracias al comercio justo, no nos vamos a morir de hambre".

Voz 3: También hay bananas de comercio justo. Las bananas de comercio justo fueron introducidas en Europa a finales de los años 90. En Suiza, el 25% de las bananas vendidas son de comercio justo. Ellas vinieron a los EE.UU. en el 2.004.

Voz 1: En años recientes se ha vuelto más difícil para los agricultores de bananas ganar suficiente dinero para mantener a sus familias. El precio de las bananas ha bajado a nivel mundial. Además, los cambios en las reglas del comercio mundial significan que los granjeros se enfrentan a un aumento en la competencia de compañías multinacionales, las cuales pueden cosechar bananas de manera mucho más económica. Para poder competir en el mercado, los productores de bananas están constantemente presionados a producir a precios aún menores, empujando hacia abajo los niveles de salarios y las condiciones de trabajo en las plantaciones. 9 En Ecuador, algunos productores de bananas ganan tan poco como $1 al día.

Voz 2: Entre los mayores exportadores de bananas están: Ecuador, Costa Rica, Colombia, Honduras, Filipinas, Panamá, y Guatemala. Las bananas de comercio justo vienen de granjas pequeñas en Ghana, Costa Rica, y la parte sur de las Islas de las Antillas en el Caribe.10 (*Añada las tachuelas en los lugares apropiados*)

Voz 3: Recordemos a los campesinos alrededor del mundo, quienes cosechan nuestro café, nuestras bananas y otros alimentos. Recordémoslos cuando oremos y cuando compremos. (*Momento de silencio; encienda la tercera vela*)

Voz 1: Mientras encendemos esta vela, recordemos a los trabajadores de la industria del servicio alimenticio que llenan nuestros estantes, empacan nuestras provisiones y nos sirven en los restaurantes. (*Añada varias tachuelas en los EE.UU. en cualquier lugar*)

Voz 2: De acuerdo con las estadísticas del Departamento de Trabajo de los EE.UU., el salario promedio de los trabajadores de los restaurantes de comida rápida está entre $6 y $7 la hora.

Voz 3: El salario promedio de los que trabajan como cajeros y cocineros de restaurantes está en el rango de los $8.

Voz 1: Si uno trabaja tiempo completo a $6 la hora, ganaría $12.000 anuales. Si usted trabaja tiempo completo a $8 la hora, ganaría $16.000 anuales.

Voz 2: Si uno es padre o madre soltero ganando $6-$8 la hora, sus hijos pasan hambre.

(Tome el hilo y téjalo a través de las tachuelas colocadas sobre su ciudad y a través de las tachuelas que están sobre el resto del mundo, mostrando así como todo está conectado)

Voz 3: Oremos.

Dios nuestro Señor, que nos amas tanto, vivimos en un mundo que no sigue tus caminos... Oramos porque tu reino en la Tierra venga a todos los que luchan para tener suficiente para comer. Oramos especialmente por aquellos que cultivaron y prepararon el alimento que está hoy sobre nuestra mesa, para que ellos puedan recibir respeto y justicia, para que puedan comer bien esta semana. Amén.

References

5 Daniel Rothenberg, "Con estas Manos: El Mundo Oculto en el que Hoy en Día Viven los Trabajadores Agrícolas inmigrantes" ("With These Hans: The Hidden World of Migrant Farm Workers Today"). New York, San Diego, London: Harcourt Brace and Company, 1998.

6 Charles D. Thompson Jr. and Melinda F. Wiggins, "El Costo Humano de los Alimentos: La Vida, Trabajo y Defensoría de Derechos de los Trabajadores Agrícolas" ("The Human Cost of Food: Farmworkers' Lives, Labor and Advocacy"). University of Texas Press; Austin: 2002.

7 Página Web del Ministerio Nacional de Trabajadores Agrícolas (National Farm Worker Ministry) *www.nfwm.org*

8 Página Web de la Coalición de Trabajadores Agrícolas de Immokalee, Immokalee, Florida (Coalition of Immokalee Workers, CIW) *www.ciw-online.org.* También vea *www.pcusa.org/fairfood.*

9 *www.oxfam.org.uk/coolplanet/kidsweb/fairtrade (*El vínculo ya no es válido)*

10 Ibid. Las Antillas son un grupo de islas en la parte sur del Mar Caribe que consiste de islas tales como Dominica, Martinica, Santa Lucía, San Vicente, las Granadinas y Granada.

Recursos del Líder 3-10: Para Usar con la Comida, Unidades 2, 3 ó 4

Los EE.UU.: Donde Cada Comida es una Comida 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.

Alimento:	Lugar de Cultivo	Distancia Recorrida (en millas)
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	

Unidad 4
Comida, Fe y Medio Ambiente

Esta será su quinta sesión. Los miembros del grupo deberían haber leído antes de la reunión la Unidad 4 en la Guía del Participante, pero también pueden incorporarse y aprender aunque no lo hayan hecho.

Breve Repaso de esta Sesión

- Hagan un ejercicio *de lectio divina* enfocado en Génesis 1: 29-31 y en los alimentos como regalo de Dios. (*10 min.*)
- Repasen los problemas ambientales relacionados con los alimentos enfocándose en aquellos que pueden tocar nuestras vidas a través del pan y del jugo que recibimos durante la Comunión. Compartan el pan y las uvas durante esta parte. (*15-20 minutos*)
- Aprendan sobre agricultores u organizaciones de la comunidad que hayan hecho una prioridad de la buena administración de las tierras y las relaciones entre consumidores y productores. (*25-30 minutos*)
- Compartan información sobre los mercados de agricultores (Farmers' Market) o sobre alimentos saludables para el medio ambiente que estén disponibles en su comunidad. (Tiempo incluido arriba)

Ideas Claves

- En la fe cristiana, los alimentos son un regalo de Dios para todas las criaturas vivientes.
- Una comida sacramental no solo expresa nuestra relación con Dios y entre nosotros; también expresa y nos recuerda nuestro lazo con la tierra, la fuente de todos nuestros alimentos.
- Cada alimento que comemos tiene una historia. Cada uno tiene su propia biología única, crece en un ecosistema particular y es cosechado de una manera particular. Algunas de estas historias son inspiradoras; otras son trágicas.
- Comer es un acto ambiental. La manera como plantamos nuestros alimentos afecta a la Tierra, a otras especies y a nuestro futuro. Cada dólar que gastamos en comida es un voto que dice cómo queremos que nuestros alimentos sean producidos.

Preguntas Importantes

- ¿Por qué la buena administración de la tierra es una parte importante del comer bien?
- ¿Cuáles son algunos de los problemas de la agricultura convencional? ¿Será sostenible a futuro esta forma industrializada de producir alimentos?
- ¿Cómo están relacionados el hambre y los problemas ambientales? ¿Podemos alimentar a la población humana que crece y al mismo tiempo cuidar la Tierra, o son éstas dos metas conflictivas?
- ¿Es posible para su familia comprar alimentos orgánicos o cosechados localmente? ¿Cree usted que comer este tipo de alimentos es una meta importante? ¿Por qué sí o por qué no?

Preparación Previa

- Prepare un centro de mesa para su lugar de reunión que incluya un cáliz y una patena, rodeado por cosas de la naturaleza, algunas de las cuales comemos los seres humanos y algunas que son alimentos para otras criaturas. Incluso el musgo, los líquenes, la tierra y las hierbas sirven como alimento para algo. Si es posible, delegue esta tarea a una persona orientada a la biología que le pueda decir a su grupo qué criaturas comen de las cosas que están en el centro de mesa.
- Traiga pan, mantequilla y uvas o jugo para compartir. También necesitará vasos, servilletas y cuchillos.
- Haga algunas copias de los Recursos del Líder 4-2 al 4-4 para usarlas en los grupos pequeños.

- Repase las ideas en la página 59 para adaptar esta sesión y decida si desea realizar alguna de ellas. Si usted quiere reemplazar las páginas de "Gente con Visión" con organizaciones locales, necesitará hacer su propia investigación o traer a la clase a algún invitado especial.
- Considere si su grupo puede compartir una comida opcional esta semana. Vea los Recursos del Líder 4-5, página 70.

Recursos del Líder para esta Sesión

4-1 Un Vistazo Ecológico a la Comunión, página 61
4-2 Gente con Visión: Campesinos de Iowa, página 64
4-3 Gente con Visión: Por Qué Nuestra Granja es Orgánica, página 66
4-4 Gente con Visión: CSAs, Granjas Comunitarias, página 68
4-5 La Ecología de Tu Almuerzo: Comida Opcional #5, página 70
4-6 Letanía para usar con la Ecología de Tu Almuerzo, página 75

Sugerencias para esta Sesión

Mientras la gente se reúne

Reparta los papelitos con el pasaje de Génesis 1:29-31 y reclute a alguien para que lea el ejercicio de lectio divina. Escriba los títulos de los tres dibujos usados en la Actividad 3 en una pizarra y pídales a las personas qué piensen cuál de ellos les gustaría ver.

Actividad 1: Lectio Divina usando Génesis 1:29-31 (10-15 minutos)

En lugar de pedirle al grupo que se fije en una palabra o frase durante lectio divina, como normalmente lo hace, trate de hacer un ejercicio de imaginación guiada. Pídales a las personas de su grupo que cierren los ojos y que se imaginen a ellas mismas dentro de esta historia conocida de la Creación, recibiendo un regalo de comida de parte de Dios.

- ¿Qué alimento les está dando Dios? Piensen en un alimento específico. Noten la textura en sus manos y su olor. Imagínense masticando este regalo. Concéntrense en el sabor.
- Ahora imaginen en esta historia a otra criatura además de a ustedes, igualmente recibiendo un regalo de comida. ¿Qué especie es y qué está comiendo?
- Continúen con las preguntas de lectio divina usadas en las semanas anteriores:
  - ¿En dónde toca este pasaje su vida actual?
  - ¿Qué es lo que Cristo está invitándoles a hacer o ser esta semana?
- Compartiendo: Invite a los participantes a que digan qué comida se imaginaron que Dios les estaba dando y con qué criatura la compartieron. Algunas personas tal vez quieran ofrecer otras reflexiones sobre la Sagrada Escritura.

Actividad 2: Trigo y Uvas – Una Perspectiva Ecológica (15-20 minutos)

El plan de la lección de hoy incluye el compartir pan y uvas o jugo de uvas, alimentos usados durante el servicio de Comunión. Mientras comen estos alimentos, pregúnteles:

- ¿Qué sabemos sobre los elementos que usamos en la Comunión? ¿Cómo y dónde crecen estas plantas? ¿Qué sabemos sobre su biología? Permita que su grupo piense y conteste ésta pregunta; luego comparta alguna de la información encontrada en los Recursos del Líder 4-1, página 61.
- Luego, pregúntele a su grupo qué problemas ambientales pueden estar representados en estos simples alimentos (trigo, uvas), permítale que piense y comparta las ideas. Termine compartiendo la información en los Recursos del Líder 4-1 como sea apropiado.

El punto aquí no es condenar a todos los productores de estos alimentos o hacer afirmaciones que pueden o no ser ciertas. Esta es solo una manera de repasar los problemas ambientales relacionados con los alimentos, y mostrar

que pueden estar presentes en una comida tan simple y tan importante como la de la Comunión. Enfatice que una comida sacramental no solo expresa nuestra relación con Dios y entre nosotros, sino que también expresa nuestro lazo con la Tierra.

Actividad 3: Conociendo Gente con una Visión para el Cuidado de la Tierra (25-30 minutos)

Este ejercicio usa tres reseñas sobre personas con una visión para la buena administración de la tierra y alimentos ambientalmente sustentables. Describa brevemente cada reseña e invite a los participantes a que decidan cuál de ellas quieren leer. Divídanse en tres grupos y dialoguen sobre las siguientes preguntas, también escritas en cada reseña:

- ¿Está incluida en esta historia de forma evidente o explícita, alguna de las cinco prácticas de fe cubiertas en la Guía del Participante? ¿Cuáles están expresadas y cómo?
- ¿Existe algo como esto disponible en su comunidad? Si no es así, ¿por qué no?
- ¿Comprarían los productos de este grupo si fuese conveniente o al menos posible?
- ¿Qué obstáculos evitarían que puedan apoyar la visión de este grupo?

Haga que los grupos pequeños reporten sus reflexiones al grupo más grande.
¿Qué visiones para el cuidado de la Tierra y los alimentos sustentables están presentes en su propia comunidad? Compartan información.

Culminando (5 minutos)

a) Ofrezca estos adelantos de las clases que siguen:

- La próxima sesión se enfocará en Crear Comunidad a través de las Comidas. Vengan preparados para hablar sobre una comida que evoque calor de hogar, pensamientos felices u hospitalidad para ustedes.
- Faltan dos sesiones para terminar este currículo y se les invitará a comprometerse a cambiar una costumbre/un comportamiento o a explorar una nueva área relacionada con la alimentación. También vamos a considerar si queremos tomar una acción como grupo. Piensen sobre esto en las próximas semanas (o días).

b) Cierre con una plegaria de intercesión. Invite al grupo a que durante la plegaria nombre partes de la Tierra que se han visto afectadas por la producción de alimentos. Haga que el grupo responda a cada petición con una respuesta como: "Proveedor de alimentos, escucha nuestra oración" o "Dios de toda la Tierra, ten misericordia".

Sugerencias para Adaptar la Sesión 4

Si tiene 45 minutos

- Escoja la Actividad 1 con el ejercicio de lectio divina o la Actividad 2 sobre una perspectiva ecológica de la Comunión.
- Reduzca el tiempo de lectura durante la Actividad 3, usando solo el Recurso del Líder 4-2 con ejemplos de algunos agricultores orgánicos. Haga dos copias y corte cada uno de los ejemplos. Déle uno a cada persona para que compartan historias y dialoguen.

Si tiene 90 minutos o más

- Expanda la Actividad 2 y pídales que organicen un servicio de Comunión tradicional. Conversen sobre los problemas ambientales que tocan nuestras vidas a través de este ritual; o expanda la Actividad 2 y organicen una comida completa usando información adicional dada en los Recursos del Líder 4-5.
- Vea más ideas a continuación.

Si tiene más de 12 personas

- Separe a las personas en grupos pequeños durante el ejercicio de lectio divina y compartan dentro de estos grupos al final del ejercicio.

- Ofrezca más opciones durante la Actividad 3. En un grupo más grande es posible que más personas sepan de esfuerzos locales relacionados con los alimentos y el medio ambiente. Añada un cuarto grupo para aquellos que deseen dialogar sobre problemas ambientales locales y de seguridad alimentaria, y un quinto grupo para aquellos que quieran compartir sus experiencias con las lecturas y los Pasos de la Fe en Acción.

Más ideas para adaptar esta sesión

- Previamente, pídales a los miembros del grupo que traigan un objeto natural o una foto que represente un área del planeta Tierra que les preocupe. Durante el ejercicio de lectio divina o durante la plegaria al finalizar, pídale a la gente que coloque estos objetos alrededor del pan y de la copa a medida que ofrezcan oraciones intercesoras por la Tierra.
- Previamente, pídales a los voluntarios que haya reclutado de entre el grupo, que investiguen si en su comunidad tienen acceso a alimentos orgánicos o cosechados localmente, a mercados de granjeros, a granjas apoyadas por la comunidad o por una congregación (CSAs: Community or Congregation Supported Agriculture), o a otros recursos de alimentos frescos cultivados localmente y de manera ecológica. Examinen y averigüen más sobre estas organizaciones locales en lugar de las reseñas sugeridas en la Actividad 3.
- Durante el tiempo de reunión, reparta un montón de comida procesada como contraste a los alimentos frescos y naturales provenientes de la tierra. Déle a cada persona un producto, y pídale que descubra de dónde provino y quién lo hizo. Reflexionen: ¿Cómo afecta a nuestra teología de los alimentos el saber que el 90% del dinero que gastamos en comida se va en para pagar alimentos procesados?
- Traiga varios alimentos, tales como leche, huevos, manzanas, o café de comercio justo con sus precios. Usando el Recurso 4-1 en la Guía del Participante, compare los precios de los alimentos orgánicos o producidos localmente con los precios de los alimentos convencionales. Divídanse en grupos y deje que cada grupo saque la cuenta. ¿Cuánto más pagarían a la semana, al mes o al año, si compraran alimentos orgánicos o de productores concientes del medio ambiente?
- Trabajar la tierra es un llamado. Cualquiera que vaya a vivir a diario los desafíos de una buena administración de la tierra en el clima económico de hoy en día, merece ser comisionado para el servicio pastoral y ser recordado en nuestras oraciones. ¿Cómo son retribuidos los agricultores en su región? Si su grupo tiene conexión con alguna granja, converse sobre cómo su iglesia puede apoyarla y reconocer su rol como administradora de la tierra.

Recursos del Líder 4-1

Un Vistazo Ecológico a la Comunión

Use esta hoja durante la Unidad sobre Comida, Fe y Medio Ambiente, Actividad 2, página 58. Permita que su grupo piense y que dé respuesta a las preguntas que están a continuación. Luego de darles tiempo para responder, comparta usted la información que más adelante ofrecemos:

Pregunta: ¿Qué sabemos sobre los elementos que usamos en la Comunión? ¿Cómo y dónde crecen estas plantas? ¿Qué sabemos sobre su biología?

Las Uvas

- Las uvas son una de las plantas cultivadas más antiguas en el mundo. Las uvas europeas fueron cultivadas por primera vez en Grecia y esparcidas por Europa desde allí, pero también existían variedades nativas de América.
- Hoy en día, Francia, Italia, España y los EE.UU. son los productores más grandes de uvas en el mundo.
- En los EE.UU. las uvas pueden ser cultivadas en las zonas de la 4 a la 9, lo cual incluye a la mayoría del país.
- Una parra de uva toma de 3 a 4 años para dar fruto, pero luego puede vivir por 30 años o más.
- Las parras de uvas para vinos tienen sistemas de raíces vigorosas, los cuales llegan a 8 pies desde la base del rodrigón y a 12 pies de profundidad o más.
- Las uvas tienen flores pequeñas apenas visibles. Esto es porque se auto-polinizan y no necesitan atraer insectos.

El Pan (Trigo)

- El trigo es una planta que crece anualmente con un sistema de raíces fibrosas y espigas erectas. El trigo del invierno es sembrado en el otoño y sobrevive al invierno; el trigo de la primavera es sembrado durante la primavera. Los dos tipos de trigo son cosechados desde mediados hasta finales del verano.
- El trigo es nativo del Cercano Oriente, donde ha sido cultivado por más de 10.000 años. En los tiempos Romanos se convirtió en el grano más predominante del mundo mediterráneo. Hoy en día, es cosechado en cada país del mundo y es el grano más ampliamente distribuido en el mundo.
- Los campos de trigo cubren el 4% del área continental de Estados Unidos, lo que es igual a 60 ó 70 millones de acres. El trigo es el tercer cultivo más grande de los EE.UU. después del maíz y la soya.
- Una cosechadora moderna puede cosechar y trillar 1.000 sacos de trigo por hora.

Pregunta: ***¿Con qué problemas ambientales nos encontramos cuando compartimos juntos la Comunión en las iglesias? A continuación están algunos de los problemas que pueden estar presentes en nuestros altares. Algunos problemas se refieren a ambos, al trigo y a las uvas, pero están en la lista con solo uno de ellos.***

Las Uvas

- **La globalización del suministro de alimentos:** Las uvas que usted está compartiendo probablemente vinieron de California o de Chile. California produce el 90% de las uvas cosechadas en los EE.UU. Las uvas que se compran entre diciembre y mayo son probablemente de Chile. Chile produce aproximadamente el 45% de todas las uvas que se consume en los EE.UU. 11 Para calcular qué tan lejos viajaron sus uvas, visite este calculador de distancia en la Web: www.indo.com/cgi-bin/dist
- **La dependencia de los combustibles fósiles:** A parte del combustible usado para transporte y refrigeración, la agricultura no-orgánica consume más petróleo en la fabricación y aplicación de fertilizantes químicos que cualquier otra industria en los EE.UU. 12
- **El uso de pesticidas y herbicidas:**
  - ¿El azufre fungicida y el bromuro de metilo son dos de los pesticidas usados en las uvas. El herbicida simazine (en inglés) es también utilizado.

- ¿En California se le aplican más pesticidas a los viñedos que a cualquier otra cosecha de ese estado.
- ¿La agricultura es una de las mayores causas de la contaminación del agua, ella contribuye a que más de 100 pesticidas diferentes se encuentren en las aguas subterráneas de 45 estados. Muchos de estos pesticidas ya están en nuestros tejidos también. Según una encuesta geológica de los EE.UU., los pozos de agua en las áreas donde hay viñedos tienen un número de pesticidas mucho mayor que cualquier otra muestra de agua subterránea en áreas agrícolas.
- ¿Durante los años 90, las uvas eran la peor cosecha de California, en términos de envenenamiento de agricultores por causa de los pesticidas. 13

El Pan

- **Pérdida del hábitat para la vida silvestre:** La agricultura es la causa principal de la destrucción del hábitat en esas tierras, y la pérdida del hábitat es la razón principal para que diferentes especies estén en peligro de extinción o extintas. 14 Hoy en día, solo queda del 3 al 4% del hábitat original de las praderas de los Estados Unidos. La mayoría de las praderas se convirtieron en tierra para la agricultura.
- **Problemas de escala:** Cuando una sola variedad de trigo es plantada como monocultivo cubriendo miles de acres, se crea un ambiente perfecto para las pestes que se alimentan de ese cultivo. Esto requiere el uso de más pesticidas para mantener a las pestes bajo control, y los insectos beneficiosos y los pájaros son desplazados aún más.
- **Erosión:** Una tierra rica y saludable es esencial para producir alimentos. Cuando la capa superior del suelo (llena de microorganismos buenos para la salud de las plantas) se empobrece por causa de la erosión, se requieren más fertilizantes sintéticos. La erosión originada por el viento es una causa primordial de la degradación de la tierra en áreas semi-áridas como la región de los grandes llanos estadounidenses (Great Plains), donde se cosecha el trigo. La tierra es particularmente vulnerable a la erosión si no hay suficientes plantas que queden en el suelo durante el invierno. Se puede reducir la erosión al rotar cultivos e incluir pastos de pradera como una clase de cultivo.
- **Ingeniería Genética:** Si su pan contiene aceite de canola o harina de soya, usted está comiendo un alimento que ha sido genéticamente modificado. Probablemente usted come diariamente algo que contiene ingredientes transgénicos (GMOs), ya que alrededor del 60% de los alimentos procesados hoy en día contienen algo de soya. La mayoría de los granos de soya sembrados en los EE.UU. han sido genéticamente modificados para resistir a los herbicidas (en Inglés se los llama "Round-up Ready").
- **Poder concentrado:** A medida que las granjas industriales se expanden y dependen más de los agregados sintéticos, menos compañías ejercen mayor control sobre nuestros suministros de alimentos. A menudo, la misma compañía multinacional que vende la semilla, es la que produce el fertilizante y los pesticidas, y la que compra los alimentos e insumos. El 17% de los productores de trigo en los EE.UU. produce cerca de dos tercios (2/3) del trigo de los EE.UU. La compañía Cargill, que opera en 4 continentes, es responsable de la producción de casi el 35% del maíz, granos de soya y trigo. 15

La Mantequilla

- **Trato de los animales:** Producir lo máximo posible al mínimo costo (principios de cualquier sistema capitalista) requiere el confinamiento de animales, el uso de antibióticos para mantener saludable a un ganado estresado y el uso de hormonas de crecimiento bovino para aumentar la producción láctea. Bajo estas circunstancias, las vacas lecheras tienen una longevidad de 2 a 3 años y pasan poco o ningún tiempo en un pasto bajo el sol.
- **Contaminación por desechos de animales:** Tradicionalmente, las granjas lecheras eran pequeñas operaciones diversificadas donde los desechos de los animales eran un fertilizante valioso para las plantaciones. Hoy en día, la tendencia es tener granjas más y más grandes para poder recuperarse de los bajos precios de la leche. Las granjas lecheras grandes y especializadas con más de mil vacas producen más excremento del que la tierra puede absorber, eso es, si tienen plantaciones.

Otros problemas relacionados con la producción de alimentos incluyen el desgaste de aguas subterráneas (cuando éstas son minadas para la irrigación), la pérdida de la diversidad genética (cuando los productores se limitan a una cierta variedad de plantas o animales16 por su facilidad de transportación, almacenamiento o mayor producción), y la patente de formas de vida.

References

11 Hoja de Datos de Productos del Servicio Agrícola Extranjero (Foreign Agricultural Service, Commodity Fact Sheet), www.fas.usda.gov/info/factsheets/ChileFTA/fruits.html. (**El vínculo ya no es válido)*

12 Andrew Kang Bartlett, "Energía, Alimentos y Tú: En la Ruta de la Reconciliación" ("Energy, Food and You: On the Path to Reconciliation"), Church & Society (Iglesia & Sociedad), Louisville, KY: Presbyterian Church U.S.A., Marzo/Abril 2.004, pp. 21-23.

13 Andrew Kimbrell, ed. "Cosecha Fatal: La Tragedia de la Agricultura Industrial" ("Fatal Harvest: The Tragedy of Industrial Agriculture"), Sausalito, CA: Island Press, 2.002, pp. 181-187.

14 George Wuerthner,"La Destrucción del Hábitat de la Vida Silvestre por parte de la Agricultura" ("The Destruction of Wildlife Habitat by Agriculture") in Andrew Kimbrell, ed., "Cosecha Fatal: La Tragedia de la Agricultura Industrial" ("Fatal Harvest: The Tragedy of Industrial Agriculture"), Sausalito, CA: Island Press, 2.002, p. 277.

15 Kimbrell, p. 100.

16 Aunque existe gran variedad de gallinas en el mundo, la tendencia del mercado no es cuidar la biodiversidad sino criar las variedades que producen más, ya sea carne o huevos; poniendo en la lista de animales en peligro de extinción también a algunos de estos animales menos productivos. Vea: *www.elcorreoweb.es/086087/gallinas/animales*

Recurso del Líder 4-1

Gente con Visión: Granjeros Prácticos de Iowa

Los Granjeros Prácticos de Iowa (PFI, Practical farmers of Iowa) es una organización educativa sin fines de lucro que comenzó en 1.985 y hoy tiene más de 700 miembros en Iowa y en estados aledaños. Su misión es investigar, desarrollar y promover una agricultura rentable, ecológica y que ayude al desarrollo de las comunidades. El PFI lleva a cabo diversos programas que ayudan a los agricultores tanto con las necesidades de producción como de mercadeo, educando a la comunidad en general acerca de dónde vienen nuestros alimentos y cómo se producen; y educando a los jóvenes sobre la agricultura y el medio ambiente. A continuación está la visión de PFI:

Nuestra Visión:
Alimentos que son celebrados
por su frescura,
sabor
y conexión
con agricultores locales;
en temporadas
con arduo trabajo
y buena administración.

Granjas que son apreciadas
por su diversidad
de cosechas y ganado,
su vida silvestre y tierras sanas,
su innovación, belleza y productividad,
su conexión a un pasado rico
y a un presente pleno,
donde individuos y familias
están ganándose una buena vida.

Comunidades que están vivas
con diversas conexiones entre agricultores y no-agricultores,
lugares donde el comercio, la cooperación, la creatividad
y la espiritualidad florecen;
lugares donde la tierra cultivada, el aire fresco
y el agua clara nos recuerdan todo lo que es bueno en Iowa.
Comida Sana, Granjas Diversas, Comunidades Vibrantes.

Traducido de: www.practicalfarmers.org Derechos Reservados (Copyright)

Los agricultores del PFI practican la agricultura sustentable, la cual va más allá de solo producir alimentos. También requiere desarrollar la fertilidad del suelo para que produzca plantas sanas y relativamente resistentes a las pestes. Requiere rotar las zonas de cultivo para evitar que las pestes se establezcan. Cuando un cultivo está siendo atacado por las pestes, la próxima línea de defensa es una forma de administración integrada de pestes, la cual utiliza insectos beneficiosos para luchar contra los insectos que destruyen el cultivo. Estos insectos beneficiosos ya existen en grandes cantidades en aquellas granjas que no usan pesticidas y también existen en aquellas que usan pesticidas en pocas cantidades. Algunos granjeros compran insectos beneficiosos para ayudarse. Solo cuando todos estos métodos han fallado y hay peligro de una pérdida sustancial de la cosecha por

motivo de la peste, los agricultores del PFI consideran la utilización de pesticidas; ya sea esos aprobados por los agricultores orgánicos que practican ese método de cultivo o pesticidas convencionales no orgánicos utilizados por otros agricultores. Este acercamiento austero del uso de pesticidas reduce la contaminación de los manantiales subterráneos y limita los residuos de pesticidas en las cosechas.

Ron Rosmann, miembro fundador del PFI, explica: "Tratamos de ser prácticos en vez de dogmáticos. En el caso de nuestra familia, ahora que estamos certificados como "agricultores orgánicos", tenemos que practicar algunas de esas cosas. Sea lo que sea que hagamos tiene que funcionar y mantener la productividad, la rentabilidad y el medio ambiente así como cumplir con los lineamientos del programa orgánico". Para conocer qué métodos realmente funcionan, el PFI patrocina investigaciones en las granjas para ver cómo utilizar menos pesticidas y fertilizantes químicos, mejorar el suelo y mantener vivas las granjas familiares en las comunidades.

Rosmann mejora la fertilidad de su suelo y reduce el daño producido por las pestes, mediante la práctica de un largo y complicado método de rotación. Bajo su sistema, un terreno cultivado con soya este año será cultivado con maíz el próximo, luego con avena o cebada, luego con alfalfa por dos años y luego de nuevo con maíz. Debido a que la siembra cambia con cada estación, los insectos no tienen la posibilidad de establecerse tan fácilmente como en un terreno que mantuvo el mismo tipo de siembra año tras año. Esto es por supuesto, porque cada peste tiene que buscar un tipo particular de alimento.

Rosmann explica: "Tratamos de operar en un sistema cerrado". Este granjero también convierte en abono el estiércol de su ganado y cerdos, y agrega: "Mediante el uso de técnicas de cultivo apropiadas, métodos rotativos y abono orgánico, hemos fortalecido el suelo, así que no necesitamos depender de productos químicos. Esto nos ahorra dinero".

En vez de depender de uno o dos cultivos como el maíz y la soya, la familia Rosmann ha diversificado su granja. Además de los cultivos de maíz y soya, cultivan avena (oats), cebada (barley), centeno (rye), linaza (flax), crían ganado vacuno y porcino, todo de manera orgánica. A través de los años, los tres hijos de la familia Rossmann han desarrollado las destrezas asociadas con este tipo de agricultura, así que todos podrán tomar decisiones informadas en caso de que algún día se interesen en la agricultura.

- Ron Rosmann figuró en el libro, "Pioneros Ecológicos: Visionarios Prácticos Resolviendo los Problemas de Hoy en Día" ("Eco-Pioneers: Practical Visionaries Solving Today's Problems"), por Steve Lerner (Cambridge, MA: MIT Press, 1998). El Sr. Rosmann puso al día su información para este uso.

Preguntas para el Diálogo

- ¿Son evidentes o explícitas en esta lectura, algunas de las prácticas de fe descritas en la Guía del Participante? ¿Cuáles y cómo son expresadas?
- ¿Tienen acceso en su comunidad a alimentos cultivados de esta manera? Si no es así, ¿Por qué no?
- ¿Comprarían ustedes alimentos de este tipo si fuera práctico o al menos posible?
- ¿Qué obstáculos los detendrían de apoyar la visión de un grupo como PFI?
- ¿Qué ejercicios de Pasos de la Fe en Acción de la Guía del Participante trataron de hacer esta semana? ¿Qué les llamó la atención al leer esto?

References

17 Servicio Extensivo de la Universidad de Massachussets, "¿Qué es la Agricultura Apoyada por la Comunidad y Cómo Funciona?", University of Massachusetts Extension Service, ("What is Community Supported Agriculture and how does it work?")
Vea: *http://ag.umass.edu/vegetable.*

Recursos del Líder 4-3

Gente con Visión: Por qué Sembramos...

En el 2004, durante una conferencia llamada: "Sembrando con Valores que Duran" ("Farming with values that last"), un evento anual organizado por el Centro Laurelville de la Iglesia Menonita al Oeste de Pensylvania, los agricultores y economistas mencionados a continuación describieron cómo comenzaron a trabajar a favor de la agricultura sustentable:

- Roy y Hope Brubaker, una pareja de Mifflintwon, Pensylvania, dijo que cuando eran jóvenes y crecían dentro de un ambiente cristiano, no se motivaba a los estudiantes a los que les iba bien en la escuela a considerar a la agricultura como a un llamado, aún cuando vivieran en una granja. Roy cuenta que la motivación era "ir a la universidad a aprender cómo hacer algún servicio". Roy y Hope siguieron este llamado y fueron a África a trabajar como profesores. Lo que vieron allí, incluyendo tierra degradada, sequía y hambre, los motivó a dedicarse a la agricultura cuando regresaron. Hoy en día, los Brubakers cultivan desde espárragos hasta calabacines, en una granja orgánica de 12 acres.

- David Johnson de Liberty, Pensylvania, dice que su religión anterior era la tecnología. Por veinte años enseñó Electrónica hasta que dejó su trabajo para convertirse en agricultor orgánico y administrador de la tierra. Luego de funcionar en un mundo en donde la inteligencia humana es vista como la cura para todas las cosas, Johnson comenzó a preguntarse si la tecnología realmente estaba resolviendo problemas o creándolos.

- Kim Seeley, un granjero de productos lácteos de Troy, Pensylvania, recuerda claramente el momento en que comenzó a cuestionarse sobre los métodos convencionales de agricultura. Fue el día en que encontró a su hijo de cuatro años listo para meter sus manos en una caja de insecticidas. El niño había encontrado esta caja detrás de un tractor que estaba listo para salir a sembrar maíz. Kim sabe que si hubiera llegado unos momentos después, el niño se hubiera metido en la boca ese "bonito veneno rosa". En aquel tiempo, Kim era un ganadero administrando una operación de confinamiento convencional, donde las vacas son mantenidas bajo techo y se las cría de manera que den la mayor cantidad de leche posible. El primer impulso de Seeley fue construir un cuarto donde pudiera almacenar bajo llave los pesticidas químicos que su licencia le permitía utilizar. En cambio, Kim modificó su operación a una agricultura orgánica, donde no necesitara ninguno de estos pesticidas. Hoy en día, sus vacas pastan en campo abierto durante todo el verano y él vende manteca, leche, queso y helado desde una tienda en su propia granja.

- Marlin Burkholder de Singer's Glen, Virginia, tiene una manera concisa de describir su cambio de agricultura convencional a agricultura orgánica: Es la diferencia entre mirar a la tierra desde un tractor a ocho pies de altura y mirar a la tierra de cerca cuando uno está arrodillado sobre ella. Marlin la llama: "Sembrar sobre los fundamentos de mi oración". Marlin piensa que estar en la tierra es bueno para los cristianos.

- John Ikerd, un economista agrícola de Columbia, MO, dijo: "Yo no he vivido una vida ejemplar, algunas de las cosas que hoy digo con convicción, las digo porque he hecho lo contrario". John dice que una vez fue sacerdote de la religión nacional de economistas radicales. En años anteriores, ocupó posiciones prestigiosas como jefe de un departamento en una universidad, ayudó a traer granjas industriales de ganado porcino a Carolina del Norte, y enseñó lo que aprendió él mismo en la universidad: "Mientras más grande sea la avaricia, más grande el resultado". El acercamiento de John a la agricultura cambió y reorientó su vida cuando llegó la crisis agrícola de los años 80. Antes de eso, John creía que la tierra era sucia, que la agricultura no tenía nada que ver con la fe o la familia, y que la religión era lo que teníamos antes de que apareciera la ciencia. Todo eso cambió cuando su trabajo lo puso cara a cara con los campesinos de Georgia

y sus dificultades financieras. John dijo: "Comencé a darme cuenta de que lo que yo había estado enseñando estaba mal y que las personas a quienes se lo había enseñado les estaba yendo mal". En la medida en que él comenzó a sentarse a conversar con los que estaban perdiendo sus granjas debido a la acumulación de sus deudas, también vio la profundidad de sus sentimientos por la tierra. A través de estas experiencias, John comenzó a entender las dimensiones espirituales de la agricultura. Hoy en día, él se describe a sí mismo como un adicto al trabajo en vías de recuperación y promotor de la agricultura sustentable.

Preguntas para el Diálogo

- ¿Son evidentes o explícitas en esta lectura, algunas de las prácticas de fe detalladas en la Guía del Participante? ¿Cuáles y cómo son expresadas?
- ¿Tienen acceso en su comunidad a alimentos cultivados de esta manera? Si no es así, ¿Por qué no?
- ¿Comprarían ustedes alimentos de este tipo si fuera práctico o al menos posible?
- ¿Qué obstáculos los detendrían de apoyar la visión de éste grupo?
- ¿Qué ejercicios de Pasos de la Fe en Acción de la Guía del Participante trataron de hacer esta semana? ¿Qué les llamó la atención al leer esto?

Recursos del Líder 4-4

Gente con Visión: Agricultura Apoyada por la Iglesia y la Comunidad en Eugene, Oregon

El Lugar
El Valle de Willamette en Oregon se expande desde Portland hasta Eugene, una distancia de 120 millas. Gracias a las excelentes tierras y a un clima favorable, esta área contiene algunas de las tierras de cultivo más fértiles de los EE.UU., capaces de producir por lo menos 50 tipos diferentes de cosechas. Históricamente, el Valle de Willamatte ha sido bien proveído con kioscos y mercados de granjas, proveyendo a la comunidad con una diversidad de alimentos frescos.

Los Retos
A pesar de tener un clima en el que se puede cultivar cualquier cosa, desde arándanos hasta col china (bock choy), más y más de los productos que los consumidores de Oregon comen son traídos de afuera, viajan miles de millas de otros lugares donde es más barata la producción. Hace cincuenta años, el Valle de Willamette era hogar de muchas plantas pequeñas de procesamiento de alimentos. Cinco años antes el número había disminuido a tan solo un puñado ya que la industria se fue centralizando más. Muchas de las plantas más pequeñas simplemente cerraron sus negocios. Hoy en día, solo una planta de procesamiento de alimentos opera en el Valle de Willamette y sobrevive parcialmente porque recibe frutas y vegetales de México. Muchos agricultores que una vez cultivaban para surtir a las procesadoras, ahora sobreviven cultivando semillas de césped para los jardines suburbanos y los campos de golf, en vez de cultivar alimentos para la comunidad.

El Movimiento de la Agricultura Apoyada por la Comunidad
La Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA, por sus siglas en inglés) es una respuesta a los retos de un mercado global de alimentos, donde gran parte del dinero que se gasta en comida va para cubrir gastos de transportación, procesamiento y empaque. El movimiento de los CSAs se originó en Japón durante los años 70 y desde ese entonces se ha expandido a muchos lugares de los Estados Unidos. Sus metas son reconectar a los agricultores con los consumidores, desarrollar un sistema regional de distribución de alimentos y una economía local fuerte para mantener un sentido de comunidad, motivar la buena administración de la tierra, y honrar la experiencia de los agricultores que trabajan con granjas pequeñas y medianas. 17
En el modelo del Agricultura Apoyada por la Comunidad (CSA), los consumidores compran acciones de una granja o de un grupo de granjas, a cambio ellos reciben cada semana una caja de productos frescos, cosechados por gente que ellos conocen y confían, mientras que los agricultores tienen una fuente de ingresos más estable. En el área de Eugene, hay un grupo de 13 granjas que funcionan como CSA. Hay variaciones en la manera en que cada una de estas granjas funciona y lo que provee al público, pero cada una utiliza métodos orgánicos y vende productos directamente a los consumidores durante la época de la cosecha a cambio de una tarifa de temporada que se acuerda de antemano. Colectivamente, las 13 granjas producen carne, huevos, queso de cabra, frutillas, arándanos, vainitas/judías, remolachas, coliflores, papas, nabos y muchos otros alimentos.

Una Respuesta Basada en la Fe
Parte de lo que hace únicos a los CSAs en Eugene, es que no están solamente apoyados por la comunidad. Este grupo de CSAs también está apoyado por un grupo local de congregaciones, que son sus mejores fans. John Pitney, Pastor Asociado de la Primera Iglesia Metodista de Eugene, Oregon, dice: "Una de las partes más emocionantes de mi trabajo ha sido ver a estos grupos religiosos animados a ayudar a reconectar la agricultura con la comunidad de fe". Pitney ha trabajado por más de 18 años en la reconstrucción de los sistemas alimenticios locales. A través de su ministerio pastoral, red de contactos y música, Pitney está desarrollando una teología que responde a la globalización y que ayuda a articular una visión para una economía diferente. Su introducción a estos temas se dio porque creció en una granja en el Valle de Willamette, que le ha pertenecido a su familia por

más de cinco generaciones. Actualmente, John Pitney trabaja con grupos tales como el la Red Inter-religiosa sobre Problemas de la Tierra (Interfaith Network for Earth Concerns), la Campaña Inter-religiosa sobre el Calentamiento Global (Interfaith Global Warming Campaign) y los Ministerios Ecuménicos de Portland (Ecumenical Ministies of Portland).

La base de operaciones de John Pitney es la Primera Iglesia Unida Metodista de Eugene, una congregación de 800 miembros que apoya a sus CSAs como parte de su ministerio y como un trabajo legítimo de fe. Cuando John recién llegó a esta iglesia, hace cinco años atrás, ya había un grupo de miembros asociados con un CSA. Hoy en día, la iglesia motiva a sus miembros a unirse a este CSA local y patrocina un evento anual llamado "¡Ese es mi Granjero!" para reclutar nuevos miembros y construir relaciones entre los agricultores y la comunidad a la que sirven.

Durante la primavera pasada, entre 250 y 300 personas asistieron al quinto evento anual de "¡Ese es mi Granjero!". En estos eventos cada agricultor prepara una mesa para ofrecer muestras de sus productos, hay helado casero y sorteo de premios, lo que brinda una atmósfera festiva. A cada agricultor se le pide que se presente y que responda a preguntas interesantes, tales como: "¿Cómo ha cambiado su actitud frente a la agricultura después de lo que sucedió el 11 de Septiembre?" o "¿En qué labor diaria de la granja experimenta una vivencia sagrada?". Las utilidades que se recaudan en los eventos de "¡Ese es mi Granjero!" son distribuidas entre todas las granjas para subsidiar las cajas CSA para familias de escasos recursos.

Pitney dice: "Los intangibles son sorprendentes. Los agricultores están completamente entusiasmados con lo que hacemos".

Preguntas para el Diálogo

- ¿Son evidentes o explícitas en esta lectura, algunas de las prácticas de fe detalladas en la Guía del Participante? ¿Cuáles y cómo son expresadas?
- ¿Tienen acceso en su comunidad a alimentos cultivados de esta manera? Si no es así, ¿Por qué no?
- ¿Comprarían ustedes alimentos de este tipo si fuera práctico o al menos posible?
- ¿Qué obstáculos los detendrían de apoyar la visión de un CSA?
- ¿Qué ejercicios de Pasos de la Fe en Acción de la Guía del Participante trataron de hacer esta semana? ¿Qué les llamó la atención al leer esto?

References

17 Servicio Extensivo de la Universidad de Massachussets, "¿Qué es la Agricultura Apoyada por la Comunidad y Cómo Funciona?", University of Massachusetts Extension Service, ("What is Community Supported Agriculture and how does it work?")
Vea: *http://ag.umass.edu/vegetable.*

Recursos del Líder 4-5

La Ecología de Tu Almuerzo
Durante esta comida, el líder comparte historias ambientales de los alimentos que el grupo está comiendo y los ecosistemas de los que vienen. Algunas historias serán tristes; otras inspirarán admiración y respeto por la Creación. En este espacio también se ofrecerá plegarias de intercesión por los ecosistemas con los que nos relacionamos a través de los alimentos que ingerimos. El centro de mesa incluye productos que sirven como alimentos para otras especies animales.

Antes de la Comida

- Note que esta comida incluye trigo y uvas. La información sobre estos productos está en el Recurso del Líder 4-1 y en la Actividad 1 de la Unidad 4. Si ustedes deciden tener esta comida fuera del tiempo de clase, revise su sesión para evitar las duplicaciones. Mire las sugerencias para adaptar el plan de la sesión. Si usted hace esta comida como parte de la sesión en la Unidad 4, expanda la actividad 2 para incluir la comida.
- Si todavía no ha hecho un centro de mesa como sugerimos en el plan de la lección de la Unidad 4, página 57, reúna un grupo de objetos naturales. Arréglelos alrededor del cáliz y la patena como un recordatorio del amor de Dios extendiéndose por toda la Creación, y de nuestra dependencia de la tierra para nuestro alimento.
- Invite a otros a que traigan objetos naturales o fotografías que representen una parte del mundo que ellos aman.
- Busque voluntarios que traigan alimentos para esta comida.
- Revise la información que está abajo sobre los alimentos que escojan.

Alimentos Reseñados y sus Ecosistemas

Trigo*	Praderas
Uvas*	Zonas templadas
Papas	Zonas elevadas
Atún	Agua salada
Arándanos	Pantanos/ciénagas
Jarabe de Arce (Maple Syrup)	Bosques
Chocolate	Selvas lluviosas
Azúcar	Los Everglades
Vegetales para ensalada	¿¡Cerca de tu propia ventana!?

(*) Vea el Recurso del Líder 4-1, página 67

Menú para un Almuerzo (sugerencia)
Sopa de papa
Emparedado de Atún
Plato de uvas
Ensalada verde con arándanos secos, hojuelas de almendra y una vinagreta de arce (maple) como aderezo. (Para hacer este aderezo sencillo, utilice una parte de vinagre por dos de jarabe de arce y una pizca de aceite de cocinar).
Un postre que contenga chocolate y azúcar.

Opción para un Desayuno
Tortilla de papa o de trigo con jarabe de arce
Plato de uvas
Jugo de arándano

Chocolate caliente
Si quiere incluir atún en el desayuno, utilice su propia creatividad.

Durante la Comida

- Comparta una parte o toda la información a continuación.
- Invite a los demás a añadir objetos o fotos en el centro de mesa, y a que digan por qué los trajeron.
- Den gracias a Dios y digan plegarias intercesoras por la tierra. A continuación proveemos una letanía con espacio para agregar otras oraciones que la gente quiera añadir.

Papas

- Las papas son nativas del Perú y de las montañas de los Andes. Los Incas fueron los primeros en cultivar la papa y nutrieron los tubérculos para crear una variedad de colores, texturas, tamaños y formas. Esta diversidad era una necesidad para los Incas, porque las montañas no se prestan para el monocultivo. Cada ladera, cada altitud u orientación al sol y el viento tiene su propio nicho ecológico. Como los Incas no podían cambiar su paisaje, desarrollaron una papa para cada microclima.
- El producir una cosecha de papas toma alrededor de 100 días. La mayoría de las papas que se cultivan en Estados Unidos para la venta se producen en Idaho, donde una combinación de factores produce las condiciones ideales para su cultivo. La mejor tierra para producir papas tiene cierta altitud sobre el nivel del mar, días calurosos, noches frías y un suelo volcánico liviano. Las papas también requieren de mucha humedad, la que los agricultores controlan con la irrigación.
- Hoy en día, la industria de comida rápida tiene gran control sobre los productores de papa; determina qué tipo de papa se produce y cuánto se les paga a los productores por ella. La papa larga del tipo Russet burbanks domina los campos de cultivo porque es una papa ideal para hacer papas fritas congeladas.
- Los peores enemigos de la papa son el escarabajo Colorado y algunas variedades de hongos. Los productores orgánicos responden a esta realidad cultivando una variedad de papas en la misma área, cambiando la ubicación del cultivo año tras año (rotación), intercalando otros cultivos y teniendo cuidado de plantar en el tiempo apropiado. Los productores industriales recurren a fumigantes de suelos y a múltiples aplicaciones de fungicidas, herbicidas y pesticidas. Monsanto, una de las corporaciones agrícolas más grandes, ha respondido a través de la Nueva Hoja (New Leaf), una papa genéticamente diseñada, que dentro de sí misma tiene Bt, un pesticida natural que se encuentra en los suelos. Por ese motivo, este tipo de papa en sí misma es clasificada como un pesticida. [18]

Atún

- El agua cubre cerca del 75 por ciento de la superficie de la Tierra y los océanos son el ecosistema más grande de la Tierra. Los océanos no solo nos proveen de alimentos, las algas marinas que ellos contienen también suplen la mayor parte del oxígeno del mundo y absorben una gran parte del dióxido de carbono de la atmósfera. Al igual que los árboles, los mares también sirven para limpiar la atmósfera de la contaminación que producimos.
- El atún es un pez de agua salada que vive en mar abierto y se mantiene en los niveles más cálidos del agua. Dentro de estos parámetros, el atún se mueve a través de los océanos del mundo. Un atún puede nadar hasta cinco mil millas de distancia.
- El atún es un pez hermoso y aerodinámico. Su espalda es de color azul metálico oscuro para esconderse de otros peces que miran hacia abajo y su estómago es de color azul pálido para esconderse de peces que nadan por debajo de ellos. Las tres clases de atún más conocidas son: La albacora (albacore, 10-50 libras), el atún bonito de vientre rayado (skipjack, 6-12 libras) y el aleta amarilla (yellow fin, 30-400 libras).
- El atún nunca descansa. Como respiran bombeando agua por sus branquias mientras nadan, necesitan moverse al menos la distancia de su tamaño cada un segundo. Este movimiento continuo requiere gran cantidad de alimento, así el atún termina comiendo un cuarto de su peso al día. Son predadores, comen otros peces, crustáceos y moluscos.
- Un atún femenino puede poner hasta seis millones de huevos de un milímetro cada uno cada vez que va a desovar. Algunas especies de atún crecen un billón de veces en tamaño desde que nacen hasta que logran su

tamaño completo.

- El atún aleta amarilla y los delfines prefieren vivir en hábitats similares y frecuentemente se les encuentra nadando juntos. Donde hay manadas de delfines, normalmente hay atunes nadando por debajo. De hecho, normalmente, los atuneros han utilizado la presencia de delfines como señal para saber donde tirar sus redes. En el pasado, muchos delfines murieron ahogados al ser capturados por las redes, cuyo objetivo era pescar atunes. En los últimos años las leyes pesqueras han cambiado a favor de proteger los delfines. La idea de un sello de seguridad "dolphin-safe" también ayudó en este esfuerzo, creando conciencia en los consumidores. Este sello que asegura que el atún enlatado fue pescado sin la muerte de delfines se lo encuentra en las latas del atún que hoy compramos en los mercados. Aunque todo esto ha reducido el número de muertes de delfines por la industria atunera, el tema sigue siendo de interés para algunos grupos ambientales, porque las mismas normas no existen en todos los países y la tecnología que una vez EE.UU. dejó de utilizar, fue adoptada por otros países con menos regulaciones.
- Pero no solo los delfines sufren por la pesca de atún. La gran demanda y la pesca indiscriminada han puesto hoy en día al atún en la lista de las especies en peligro. Según la Comisión Internacional para la Conservación del Atún Atlántico, la población del atún azul está al 15% de su población original. Varios países se han puesto de acuerdo para respetar ciertas cuotas anuales de pesca, el problema es quién vigila los mares y cómo llevar a cabo un registro eficaz de las capturas. Greenpeace y otras organizaciones han respondido promoviendo la idea de santuarios marinos donde diferentes especies de peces pueden recuperarse, asegurando así la biodiversidad y la capacidad de las próximas generaciones de disfrutar de estos recursos. [19]

Arándano (Cranberries)

- El arándano no puede crecer en todas partes. Esto es porque el arándano es una planta que depende de una combinación frágil de suelos y geología. A diferencia de muchas otras plantas, el arándano se favorece de suelos ácidos y de poca fertilidad. También necesita un clima determinado y mucha agua. La producción de arándanos en los EE.UU. se hace principalmente en Oregon, Washington, Wisconsin, New Jersey y Massachusetts, siendo el último el lugar de mayor producción.
- Por sus requisitos poco usuales, el arándano crece en zonas remotas que también proveen hábitats para las águilas, los pigargos, halcones, alces, visones, puercoespines, nutrias, osos y otros animales. De acuerdo con la Red de Arándanos de Oregon (Oregon Cranberry Network), los productores de arándano preservan dos acres de terreno circundante por cada acre de cultivo de arándano. [20]
- El arándano es una planta perenne, no anual como la mayoría de los cultivos de alimentos. Nace año tras año, independientemente del invierno, y sus parras pueden dar frutos por 75 o 100 años.
- La polinización a veces es un reto para los agricultores. Originalmente, las abejas silvestres se encargaban de esa parte del trabajo (sin polinización no hay fruta), pero una variedad de factores ambientales ha causado que las poblaciones de abejas declinen; los productores han resuelto esto poniendo panales de abejas en sus granjas. Desafortunadamente, las abejas no siempre colaboran con nuestros planes y, a veces, encuentran a otras flores más atractivas que las del arándano a donde volar.
- El arándano tiene una cavidad interna que lo hace flotar. Los agricultores cosechan la fruta inundando los cultivos, la fruta flota en la superficie y las máquinas la recogen del agua.

Jarabe de Arce (Maple Syrup)

- El Jarabe de Arce es único en todo el mundo, porque los árboles de arce crecen solamente en América del Norte. Este endulzante es un regalo de los bosques templados de madera noble para nosotros. El arce dulce prefiere tierras bajas y se lo consigue creciendo entre árboles de haya (beech trees). En contraste, al roble (oak) y al nogal americano (hickory) se los consigue en suelos más áridos.
- Se encuentra al arce dulce desde Kentucky hasta New England y Canadá. Quebec es el mayor productor de jarabe de arce de todo el mundo.

- La savia dulce del arce se cosecha típicamente en febrero, a finales de invierno y principios de la primavera. La cosecha varía de año a año, dependiendo del clima. El mejor momento es cuando las noches están frías por debajo de la temperatura de congelamiento y los días soleados y cálidos con temperaturas descongelantes.
- El arce debe crecer por lo menos por 50 años antes de poder ser lo suficientemente grande para darnos su cosecha de savia. Se necesitan cuarenta galones de su savia hervida, para producir un galón de jarabe de arce. Los indígenas norteamericanos desarrollaron este arte y lo compartieron luego con los nuevos inmigrantes.

Vegetales para Ensaladas

- Tal vez no podamos criar nuestro atún o sembrar nuestros arándanos, pero casi todas las personas podemos sembrar vegetales para la ensalada. Los vegetales para la ensalada crecen en la primavera y pueden sembrarse tan pronto las temperaturas se mantengan por sobre los 45 grados Fahrenheit. Para tener nuestra cosecha en un mes, todo lo que necesitamos son unos pocos pies de tierra o unas cuantas macetas.
- Algunas personas utilizan un marco frío (cold frame) para extender el tiempo de cultivo. Un marco frío es simplemente una caja de madera con una tapa de vidrio que protege a la planta de la escarcha y del frío. En climas templados, un marco frío puede proveerle de ensaladas hasta el invierno. Estos vegetales también pueden cultivarse adentro de la casa, al lado de una ventana a la que le dé el sol. Existen también unas lámparas especiales (gro-lights) que sirven para acelerar el crecimiento de las plantas durante los días más cortos del año.
- En climas calientes, las lechugas tienden a producir semillas y a volverse agrias, pero puede tener lechugas a lo largo del verano si planta nuevas cada pocas semanas y las cosecha cuando estén pequeñas, en vez de dejar que la planta madure.

Chocolate

- Los bosques tropicales se encuentran alrededor del mundo, entre los 20 grados al norte y sur del Ecuador. Originalmente, cubrían el 14 por ciento de la superficie terrestre, pero hoy cubren solamente el 7 por ciento. Los árboles de cacao que nos dan nuestro chocolate son nativos del bosque tropical de Suramérica, el bosque tropical más extenso del mundo. El cacao posiblemente es originario de Venezuela o Brasil, pero hoy se cultiva en todo el mundo, especialmente en los diez grados alrededor del Ecuador. Los países del Occidente de África: Costa de Marfil, Ghana y Nigeria están entre los mayores productores, aún cuando los africanos no tienen ninguna conexión cultural con el chocolate.
- Los árboles de cacao requieren una temperatura estable, un suelo y clima húmedo; crecen mejor en su hábitat natural, bajo la sombra del bosque tropical. Los agricultores han tratado de cultivar cacao en plantaciones, pero la cosecha es menor y los árboles no duran el mismo tiempo, y son susceptibles a las pestes. Algunas veces los agricultores plantan el cacao con otros cultivos como el aceite de castor, bananas y caucho para crear una sombrilla sobre las plantas de cacao.
- El árbol de cacao es un espectáculo en sí mismo, como de un pie de largo, sus vainas con forma de pelota de fútbol americano crecen directamente de sus ramas y tallo, no como las manzanas o cerezas que crecen de las puntas de las ramas. Esas vainas se vuelven de color rojo, anaranjado o amarillo brillante cuando maduran. En 1.892, Richard Cadbury, un productor inglés de chocolate, describió a una plantación de cacao lista para la cosecha como "un bosque en miniatura que tenía colgadas miles de lámparas doradas". El dijo que "la vista era tal, que nada más hermoso podía ser imaginado". [21]
- La producción de cacao depende de una o dos especies de moscas. Solo estos insectos son capaces de penetrar las pequeñas flores enroscadas del cacao para polinizarlas.

Azúcar

- La caña de azúcar es miembro de la familia del césped y crece hasta once pies de alto. La caña de azúcar se originó al sureste de Asia, China y la India, donde ya la cosechaban desde hace 2.500 años antes. Para el

octavo siglo D.C., la caña de azúcar ya había alcanzado los países del Mediterráneo, y vino al Continente Americano a principio de los años de la colonia. Aunque la cosecha es mayor en países del trópico, la caña de azúcar puede crecer también en la parte sur de los Estados Unidos.

- Hoy en día, las cosechas de caña de azúcar han desplazado gran parte de los Everglades en Florida. Este sistema único de pantanos, algunas veces descrito como un río de césped, originalmente cubría desde el Lago Okeechobee hasta la punta de Florida. Durante la estación lluviosa, esta área se convertía en un río poco profundo, de cincuenta millas de ancho y de seis pulgadas a tres pies de profundidad. Durante la estación seca, el agua se retiraba hacia los pozos más profundos y proveía de comida abundante y sitios para anidar a las aves zancudas y a otras especies silvestres.
- Durante la primera mitad del siglo 20, la tierra pantanosa de Florida fue drenada para dar espacio a la agricultura y se construyeron canales que desviaban las aguas hacia el Océano Atlántico. El Parque Nacional de los Everglades de hoy en día es solo un remanente del ecosistema original de esta zona, y su sobrevivencia no está garantizada porque el ciclo del agua de la tierra que la rodea ha sido interrumpido. La página de Internet del Servicio de Parques Nacionales dice: "Los parques nacionales no son islas de tierra. Los eventos de afuera dan forma a su destino". 22
- Además de los problemas con la administración del agua, el escape de residuos de fertilizantes que se utilizan en los cultivos de caña de azúcar también amenaza a la ecología de los Everglades. La espadaña o anea, es una planta a la que le encanta el nitrógeno y el potasio, se multiplica en los pantanos circundantes y daña las plantas nativas y la vida silvestre.

References

18 Traducido y Adaptado de Michael Pollan, "La Botánica del Deseo" ("The Botany of Desire"), New York: Random House, 2.001, pp. 183-238.

19 Para más información vaya a la página del Fondo Mundial para la Naturaleza: www.wwf.panda.org/ y haga una búsqueda con la palabra: "Atún".

20 *www.oregoncranberry.net/growing_cranberry.htm (El vínculo ya no es válido)*

21 Traducido y adaptado de libro de Ruth López, "Chocolate: La Naturaleza de la Indulgencia" ("Chocolate: The Nature of indulgente"), New York: Harry N. Abrams, n.d., 18. Este libro también contiene información sobre el rol del comercio de esclavos en la historia del chocolate y las condiciones de hoy de los trabajadores del cacao.

22 *www.nps.gov/ever/eco/habitats.htm (El enlace específico ya no es válido)*

Recurso del Líder 4-6

Letanía para usarla con la Comida 5, La Ecología de Tu Almuerzo

Voz 1: Oh Dios, te damos gracias por las montañas y cordilleras, las llanuras y los valles.

Voz 2: Por el agua salada y las ciénagas;

Voz 3: Por las selvas tropicales y las praderas.

Voz 4: Por los árboles de arce y los brillantes peces azules.

Voz 1: Por los ricos arándanos rojos y la siembra llena de verdor.

Voz 2: Por todo lo que es dulce, agrio, crujiente de la tierra,

Voz 3: Por todo lo que es bueno para comer.

Voz 4: Por el viento que poliniza el trigo;

Voz 1: Y las aves predadoras que lo protegen de los roedores.

Voz 2: Por las moscas que polinizan las flores del cacao,

Voz 3: Y los árboles que dan sombra para protegerlos.

Voz 4: Por el agua filtrándose hacia el sur de los Everglades,

Voz 1: Y las aves zancudas dándose un banquete con los peces.

Voz 2: Estos son nuestros vecinos y nuestros vecindarios.

Voz 3: Su belleza nos renueva y nos da esperanza.

Voz 4: Dios Santo, Creador de todas las cosas, pedimos tu misericordia, especialmente para estas criaturas y estos lugares:

(Este es un buen momento para que el grupo añada otras peticiones)

Todos:
Enséñanos a proteger y a preservar;
Enséñanos a amar a nuestros vecinos como a nosotros mismos,
Enséñanos a ser humildes ante todo lo que has creado,
Enséñanos a tratar a nuestros alimentos con reverencia.

Unidad 5
Creando Comunidad a través de la Comida

Esta será su quinta sesión. Los miembros del grupo deberían haber leído antes de la reunión la Unidad 5 en la Guía del Participante, pero también pueden incorporarse y aprender aunque no lo hayan hecho.

Breve Repaso de esta Sesión

- Prepárense para el compromiso hacia un cambio de la próxima sesión, dialogando sobre posibles ideas con alguien más del grupo. (5-8 minutos)
- Nombren alimentos que evoquen un sentido de hogar, de pertenencia y comunidad. Nombren también experiencias de soledad relacionadas con las comidas. (15 minutos)
- Trabajen en grupos para reorganizar una comida comunitaria en respuesta a las ideas encontradas en este currículo. (15 minutos)
- Reflexionen sobre la hospitalidad hacia los forasteros a través del ejercicio de lectio divina de Mateo 25 o un diálogo de la Guía del Participante, página 37. (15-20 minutos)

Ideas Principales

- El comer juntos crea comunidad de una manera única.
- Cuando compartimos los alimentos de una manera comunitaria estamos creando oportunidades para expresar lo que creemos sobre nutrir el cuerpo, el hambre, nuestra relación con la Tierra y de unos con otros.
- La hospitalidad con los forasteros, los inmigrantes, los desconocidos y los enfermos es parte de lo que significa seguir a Jesucristo y una manera en la que otros reconocen quiénes somos.

Preguntas Importantes

- ¿Qué alimentos evocan en ustedes un sentido de hogar, de pertenencia y comunidad? ¿Por qué?
- ¿Qué tipo de experiencias con los alimentos los hace sentir solos? ¿Sería posible darle otro sentido a estas experiencias?
- ¿Cómo pueden reflejar ahora nuestras comidas en comunidad lo que hemos aprendido en este currículo Alimentándose Justamente?
- ¿A qué tipo de forasteros o desconocidos su Iglesia sabe recibir bien? ¿A qué tipo de extraños es más difícil recibir?
- ¿Alguna vez sintieron que Dios vino a sus vidas en la forma de un forastero?

Preparativos Previos

- Lea y reflexione sobre la Unidad 5 de la Guía del Participante.
- Vea las preguntas enlistadas bajo el título "Mientras la Gente se Reúne" y escríbalas en una pizarra o papelógrafo.
- Saque varias copias de las instrucciones de la Actividad 2; una para cada grupo. Las primeras dos ideas de Más Ideas también requieren copias o papel.
- Considere si su grupo es capaz de organizar una Comida Compartida de Sabores Caseros (Potluck) como está descrita en el Recurso del Líder 1-5.

Recursos del líder para esta Sesión

5-1 Encuesta Congregacional "Comiendo Juntos".
1-5 Comida Compartida de Sabores Caseros (Potluck), página 19. No necesita ningún folleto adicional o guión.

Plan de Lección Sugerido

Mientras la gente se reúne

a) Escriba las siguientes preguntas en la pizarra e invite a los participantes a pensar sobre ellas mientras se van acomodando. Divídalos en grupos de dos o tres, entre los que están sentados más cerca, y oriéntelos hacia posibles direcciones. "En la séptima sesión tendremos la oportunidad de re-orientarnos o comprometernos hacia posibles cambios como respuesta a lo que hemos aprendido en este currículo ¿Qué ideas tienen ya sobre cuáles pudieran ser estas nuevas orientaciones o cambios?"

- ¿Por qué esta opción?
- ¿Es su idea realista y posible?
- ¿Es muy vaga o muy legalista?
- ¿Cuáles serían los retos?
- ¿Quién necesitaríamos que nos acompañe?

b) Recomiéndele al grupo que ponga a prueba su compromiso durante la siguiente semana, para ver si es algo que funcionará o no.

Actividad 1: Examinando nuestros círculos comunitarios (15 minutos)

Esta semana el ejercicio de lectio divina se hará al final de la sesión. Comiencen entonces por reflexionar sobre experiencias con comidas que evocaron sentimientos de pertenencia para los miembros de su grupo y experiencias donde se sintieron solos.

- Pídale a cada persona que comparta sobre una comida que asocie con calidez, comunidad, familia y hogar.
- Invite a aquellos que quieran nombrar el lugar o el momento donde tuvieron una comida en la que experimentaron soledad.

Actividad 2: Enriqueciendo nuestros círculos de comunidad (15 minutos)

Para la siguiente dinámica, divida a los participantes en grupos de dos o tres personas; pídale a cada grupo que reflexione sobre una experiencia con una comida familiar y que le dé nueva forma, basándose en las ideas de este currículo. Sáquele copia a las instrucciones que están a continuación si es más fácil para usted. Dé 10 minutos a los grupos para que conversen y 5 minutos para escuchar el reporte de cada grupo.

a) Pónganse de acuerdo sobre qué tipo de comida van a compartir: Un festín, una comida compartida (Potluck) en la Iglesia, un almuerzo en el trabajo, o cualquier otra experiencia que al menos un miembro del grupo haya tenido en algún momento.

b) Escojan como guía una de las unidades que han cubierto en este currículo:

- ¿Compartiendo los Alimentos como un Acto Sacramental
- ¿Nutriendo el Cuerpo
- ¿El Hambre
- ¿Comida, Fe y Medio Ambiente
- ¿Creando Comunidad a través de la Comida

c) ¿Cómo podría dársele nueva forma al evento que escogieron, al incorporar ideas de la unidad que seleccionaron de este currículo? Por ejemplo, ¿Sería posible que los que sufren de hambre puedan ser reconocidos o recordados en una comida comunitaria? ¿Puede un banquete familiar ayudarnos a recordar nuestros lazos con la Tierra? ¿Podrían unos cuantos alimentos saludables convertirse en una tradición durante el banquete navideño? ¿Podría una cena solitaria convertirse en un tiempo arreglado para que un grupo de solteros comparta una comida una vez por semana? Piensen en muchas ideas y prepárense para compartirlas con el grupo.

Actividad 3: Yendo más allá de nuestra comodidad (15 minutos)

Christine Pohl dice en su libro, "Haciendo Espacio; Recobrando la Hospitalidad en la Tradición Cristiana" ("Making Room: Recovering Hospitality as a Christian Tradition"): "Aunque muchas veces pensamos en la hospitalidad como en una práctica dominada y placentera, la hospitalidad cristiana siempre ha tenido una dimensión subversiva y contra corriente". Tradicionalmente los cristianos le hemos dado la bienvenida a los pobres, los enfermos y los inmigrantes, en maneras que el resto de la sociedad no lo hace. Exploren en grupo este lado de la hospitalidad cristiana. Algunas preguntas para guiar este diálogo pueden incluir:

- ¿Aunque sea a regañadientes, reconocerían los enemigos de su iglesia que ustedes son hospitalarios? Recuerden el ejemplo del Emperador Julián en la cita descrita en la página 37, de la Guía del Participante.
- ¿A qué tipo de forasteros o personas de afuera, su iglesia sabe darles la bienvenida? ¿A qué tipo de personas se le hace más difícil recibir?
- ¿Alguna vez sintieron que Dios llegó a ustedes en la forma de un forastero?
- ¿Alguna vez alguien de ustedes ha comido con su enemigo como se sugiere en el ejercicio de Pasos de la Fe en Acción, pg. 39?

Regresen a los escenarios de las comidas que trabajaron anteriormente en grupos de dos o tres personas: ¿Cómo modificarían estos eventos para incluir forasteros o a aquellos que sufren necesidad?

Culminando: Lectio divina; Mateo 25:31-40 (10 minutos)

Asegúrese de que todos tengan el pasaje de Mateo 25. Recuérdeles a los participantes que se fijen en una palabra o frase que les llame la atención mientras usted lee el pasaje; y que luego reflexionen sobre esta palabra y/o frase durante el silencio que sigue. Puede recalcar que este pasaje es una descripción de "naciones" no de "individuos". Si hablamos de naciones entonces, ¿Cómo quedaría nuestra nación ante tal juzgamiento? Pregunte:

- ¿A qué parte de nuestras vidas toca el contenido de esta lectura?
- ¿Qué nos invita Cristo a hacer o ser esta semana?

Al culminar esta lección, desafíe a los miembros del grupo a llevar por el resto de la semana la palabra o frase que recibieron de este ejercicio.

Sugerencias para Adaptar la Sesión 5

Si tiene 45 minutos

- Escoja enfatizar ya sea la Actividad 2 que habla de enriquecer nuestros círculos comunitarios, o la Actividad 3 que habla sobre maneras más radicales de hospitalidad. Tenga en cuenta que no tendrá tiempo para las dos, así que necesita escoger una.
- Otra idea puede ser, omitir el tiempo para trabajar en grupos y pensar en lo que harán la próxima semana. Recuérdeles a las personas que piensen qué tipo de comportamiento les gustaría comprometerse a cambiar.

Si tiene 90 minutos o más

- En vez de simplemente hablar de comidas que evocan un sentido de pertenencia, organicen una comida compartida (Potluck) y pídale a cada participante que traiga un tipo de alimento; posiblemente un alimento que sea típicamente preparado en el país de origen de su familia.
- Compartan historias sobre estos alimentos mientras comen.
- Incluya algunas de estas preguntas adicionales para el diálogo durante la Actividad 1:
  - ¿¿Cómo es que el comer juntos crea comunidad?
  - ¿¿Estarían de acuerdo con el adolescente (historia que se encuentra al inicio de esta unidad) quien decía que el compartir una comida con otros es algo especial, o estarían de acuerdo con el otro adolescente que no podía entender lo que él decía?

- ¿Cuáles son las tradiciones culinarias de su familia?
- ¿Qué experiencias han tenido donde el sentido de comunidad fue falso, o donde la comida fue utilizada para evitar una interacción genuina?
- ¿Describan cómo se siente ser bien recibido en un hogar u en otro lugar.
- ¿Disfrutan ustedes preparar la comida? ¿Cuándo es un placer y cuándo es una carga?

Si tiene más de 12 personas

- Haga la Actividad 1 en grupos pequeños para que todas las personas puedan compartir.
- Para la Actividad 2 trabaje en grupos de cuatro o seis personas, en vez de dos o tres, por unos veinte minutos. Continúen en estos grupos pequeños para el ejercicio de lectio divina y para cualquier otro intercambio que siga.

Más ideas para adaptar esta Sesión

- Provea papeles o tarjetas para anotar y pídale a cada participante que haga una invitación para una cena, pensando en alguien que considere un extraño, un enemigo o alguien de "afuera". Dialoguen sobre qué se siente al escribir estas invitaciones. ¿Será que somos capaces de enviar esta invitación?
- Hagan la encuesta "Comiendo Juntos" que está en el Recurso del Líder 5-1, página 80 y dialoguen sobre los resultados. ¿Sería útil hacer esta encuesta en su congregación?
- En vez de hacer la Actividad 1, presente las lecturas de esta semana sobre Crear Comunidad a través de la Comida, liste cinco prácticas de fe en la pizarra e introdúzcalas a los participantes con una frase o dos. Por ejemplo:
  - ¿¿Hacia qué tipo de prácticas de fe se sienten ustedes más atraídos a explorar o creen que necesitan trabajar más en alguna de ellas? Permita que cada persona responda esta pregunta.
  - ¿Si una respuesta predomina, tomen tiempo para ver juntos la lectura del día y el ejercicio sugerido de Pasos de la Fe en Acción.
- Consideren si a su congregación le gustaría patrocinar a un refugiado u a otra persona inmigrante con necesidad de recibir hospitalidad. Para más información pueden ir a: *https://cwsglobal.org/our-work/refugees-and-immigrants/*

Recurso Página 5-1

Encuesta: Comiendo Juntos

Nombre (opcional) _____ Edad _____ Género _____

1. ¿Participa usted regularmente de las oportunidades que tenemos en la iglesia para comer juntos? ¿Cuáles?
   _____ Hora del Café
   _____ Comidas Compartidas (Potlucks)
   _____ Cenas en grupos pequeños
   _____ Otro: _____

2. ¿Requiere o prefiere usted una dieta determinada?
   _____ Para diabéticos
   _____ Baja en grasas
   _____ Baja en sal
   _____ Con restricciones por las alergias: ¿A qué es alérgico? _____
   _____ Sana para el corazón
   _____ Baja en calorías
   _____ Vegetariana
   _____ Nativa de otra cultura (¿Cuál?) _____
   _____ Otra: Por favor explique _____

3. ¿Alguna vez ha decidido **no** participar de estas comidas en la iglesia por alguna razón de salud? _____
¿Por qué no?_____ _____ No puedo consumir la comida que se provee
Quiero evitar la tentación, estoy guardando la línea _____Otra razón: _____

4. ¿Alguna vez ha decidido no participar por temor a no poder contribuir trayendo comida?
   _____

5. ¿Sería bueno para usted si las comidas servidas trajeran una etiqueta que identificara los ingredientes con los cuales usted pudiera tener algún problema? De ser así, ¿Qué tipo de etiqueta sería útil para usted?
   _____

6. ¿Cuál de las opciones abajo lo describen mejor? Marque todas las correctas:
_____ Yo disfruto comer como ya lo estamos haciendo.
_____ Me gustaría tener menos opciones.
_____ Me gustaría que comiéramos de manera más sana.
_____ Yo extrañaría lo que comemos ahora si cambiáramos a una dieta más sana.

7. ¿Si usted pudiera hacer uno o dos cambios en el tipo de comida que comemos cuando estamos juntos, cuál(es) sería(n)? _____

8. ¿Usted se siente bienvenido e incluido en nuestras experiencias alrededor de la mesa? .¿Qué sugerencias nos daría para mejorar este tiempo juntos?

9. ¿Hay algo más que quisiera añadir a esta encuesta?

Unidad 6
Discerniendo el Llamado de Dios

Esta será la última y séptima sesión. Los miembros del grupo deberían haber leído antes de la reunión la Unidad 6 en la Guía del Participante, pero también pueden incorporarse y aprender aunque no lo hayan hecho.

Breve Repaso de esta Sesión

- Lectio divina enfocada en Gálatas 5:22-6:5. (10 minutos)
- Repasen las semanas anteriores, resaltando los momentos claves e intereses especiales. (15 minutos)
- Ofrezcan compromisos individuales y/o colectivos. (15-25 minutos)
- Consideren una nueva dirección colectiva. (15-25 minutos)

Ideas Claves

- Dios nos está llamando a seguir alimentándonos de manera justa, con respeto por otros seres humanos, la Tierra y por nuestros cuerpos. Dios nos llama a sentarnos a una mesa cálida y acogedora.
- El sello distintivo de una comunidad guiada por el Espíritu Santo es la responsabilidad y el apoyo mutuo.
- Dios es paciente con nuestros intentos fallidos para hacer los cambios que necesitamos hacer en nosotros mismos o en nuestro mundo. Dios nos ama, aún cuando fallamos, y nos sigue llamando hacia lo que es bueno.

Preguntas Importantes

- ¿Cuál de las áreas que cubrimos les intrigó o energizó más: Los alimentos como un acto sacramental, nutriendo el cuerpo; el hambre; comida, fe y medio ambiente, o creando comunidad a través de la comida?
- ¿Qué cambios o direcciones sienten que Dios los está empujando a seguir en los próximos meses?
- ¿Cómo podemos apoyarnos mutuamente en los cambios que estamos escogiendo hacer?
- ¿Sienten energía en este grupo como para llevar a cabo una acción o ministerio en conjunto?

Preparación Previa

- Lea y reflexione sobre la Unidad 6 de la Guía del Participante; revise las ideas claves de las sesiones anteriores.
- Ore por cada persona del grupo y por el grupo en conjunto. ¿Puede sentir si emerge una dirección o una preocupación común? ¿Cómo lee usted la energía y compromiso de este grupo?
- Consiga papel o tarjetas especiales para que cada persona escriba sus compromisos en ellos. También tenga a la mano lápices, bolígrafos, marcadores y cinta adhesiva. Examine bien su lugar de reunión y escoja el marco de puerta más propicio para la Actividad 3.
- Considere si su grupo es capaz de organizar una Comida Compartida con los Primeros Frutos (Potluck) para celebrar la culminación de este currículo. Vea el Recurso del Líder I-5

Recursos para el líder de esta Sesión

I-4 El texto de Lectio divina para esta unidad

I-5 Comida Compartida (Potluck) de los Primeros Frutos: No necesita recursos adicionales para compartir esta comida.

Plan de Lección Sugerido

Mientras la gente se reúne

Si los participantes no tienen todavía la información para contactarse unos a otros, y si todos están de acuerdo, colecten los números de teléfono y/o correos electrónicos de cada uno. Pídale a alguien que se encargue de leer el ejercicio de lectio divina. Si la tiene disponible, ponga música para crear un ambiente de meditación.

Actividad 1: Lectio divina enfocada en Gálatas 5:22-6:5 (10 minutos)

Vea que todos tengan el pasaje de Gálatas. Escuchen este pasaje y siéntanlo utilizando el método de lectio divina utilizado anteriormente.

- Fíjense en una palabra o frase que les llame la atención.
- ¿Qué parte de nuestras vidas toca el contenido de esta lectura?
- ¿Qué nos invita Cristo a hacer o ser esta semana?
- Invite a quien quiera a compartir sus reflexiones.

Actividad 2: Repaso del currículo (15 minutos)

Refiérase al diagrama que utilizaron en la Sesión 1 mostrando las cuatro áreas que este currículo cubre, y el pan y la copa centrados en el medio.

- Muévase a lo largo de las Unidades 1-5 preguntándoles a los miembros del grupo qué es lo que recuerdan de cada sesión. Este repaso también sirve para que las personas que faltaron a alguna sesión se pongan al día.
- Pregunte: ¿Siguen utilizando algunos de los ejercicios de Pasos de la Fe en Acción? ¿Cuáles?
- ¿Cuál unidad de este currículo les llenó más?

Actividad 3: Haciendo compromisos individuales y/o colectivos (15-25 minutos)

Cuando revisen la Unidad 6, recuérdele al grupo la lectura del Apocalipsis, en la que el Cristo resucitado dice: "Miren, he puesto ante ustedes una puerta abierta". También recuérdele la lectura de Juan 10, donde Jesús dice: "YO SOY la puerta". Haga la transición hacia un momento para la reflexión sobre los tipos de compromisos que los miembros de su grupo quisieran hacer mientras trabajan en sus propias vidas.

- ¿Qué puerta ven frente a ustedes?
- ¿Existen cambios de comportamiento o de dirección a los que les gustaría comprometerse a seguir por los próximos días, semanas, meses, o años?
- Déle a todos una tarjeta o papel e invite a los miembros del grupo a escribir sus compromisos y a firmar el papel. Los estudios demuestran que las personas que escriben sus compromisos tienen más probabilidad de llevarlos a cabo, que los que no lo hacen.
- Pase la cinta adhesiva y túrnense pegando las tarjetas/papeles en el marco de una puerta. Está bien si algunas personas no quieren hacerlo.
- Una vez que los que quieran, lo hayan hecho, pídale al grupo que repita una de las breves bendiciones a continuación:

"Que Dios bendiga tu ofrenda con una gran cosecha."
"Que Dios abra las puertas para ti."
"Que Dios te dé sabiduría, un futuro y una esperanzap."

Actividad 4: Considerando una nueva dirección colectiva (15-25 minutos)

Cuando todos los compromisos individuales estén colgando alrededor del marco de la puerta, tomen cada uno un momento para contemplarla. Pida ideas sobre cómo podrían apoyarse los unos a los otros lo mejor posible.

- ¿Existe interés entre algunos de los miembros de su grupo en seguir reuniéndose? ¿En tener un reencuentro en cierto momento para motivarse mutuamente?

- ¿Cómo se manifiesta el Espíritu de Cristo en su congregación? ¿En qué clase de persona les pide convertirse? ¿Qué cambios relacionados con este currículo les gustaría ver pasar? ¿Hay suficiente energía para embarcarse en una actividad o proyecto en grupo? Vean la Guía del Participante, página 62 y revisen las ideas de acción para el grupo sugeridas allí.
- Comparta sus propias observaciones y diga en dónde el grupo parecía más energizado en conjunto o motivado por intereses comunes.
- Si existe el interés en el grupo, hagan un plan sobre lo que podrían hacer luego, pero no sienta que como líder, es usted quien tiene que continuar liderando la próxima etapa. Esta puede ser una buena oportunidad para que otros tomen la batuta.
- Afirme todo lo que la gente ha logrado en este trimestre, en vez de forzar un interés si este no existe.

Culminando (3-5 minutos)

Reúnanse en un círculo y cierren con una plegaria que mencione a cada miembro del grupo por su nombre. Den gracias por las muchas contribuciones y por los conocimientos que han adquirido. Si su grupo se conoce bien y se sienten cómodos orando juntos, deje un espacio abierto en esta plegaria para que los individuos oren los unos por los otros.

Sugerencias para Adaptar la Sesión 6

Si tiene 45 minutos

En este margen de tiempo, va a ser difícil hacer ambos, los compromisos individuales y explorar una dirección para el grupo. Omita la Actividad 4. Si el grupo parece interesado en continuar o tiene algún proyecto en mente, organicen otro tiempo para reunirse.

Si tiene 90 minutos o más

- Compartan una Comida Compartida (Potluck) de los Primeros Frutos como está sugerido en el Recurso del Líder I-5.
- Tomen tiempo para escuchar cómo les fue a cada uno con las lecturas de esta semana y los ejercicios de Pasos de la Fe en Acción.
- Pasen el tiempo necesario con la confesión detallada en la página 43 de la Guía del Participante. ¿Cómo se sienten los miembros de su grupo con respecto a la palabra "pecado" en este contexto? ¿Están de acuerdo con la definición de pecado descrita en la Guía del Participante? ¿Podría aplicarse a cómo comemos?

Si tiene más de 12 personas

- Haga que las personas se sienten en grupos pequeños para hacer el ejercicio de lectio divina. Siéntese y hable con cada grupo al final del ejercicio.
- Permita más tiempo para hacer el ejercicio de la puerta que involucra compromisos individuales ya que tendrá más personas haciendo ofrecimientos. Organicen otro momento para reunirse si siente que emerge una dirección en común para el grupo.
- En los grupos grandes puede que las personas no se conozcan tan bien y podrían no sentirse cómodos al tener que pararse a hablar en frente de los demás. Si ese es el caso, cada persona puede compartir sus compromisos en grupos pequeños, organizados por áreas de interés (nutrición, hambre, ambiente, etc.).

Más ideas para adaptar la sesión

- Incluya tiempo para hacer una evaluación del curso. Si usted planea enseñar este currículo de nuevo, recoja impresiones y comentarios sobre lo que su grupo encontró más útil y qué es lo que cambiarían.
- ¿Tiene alguno de los miembros de su grupo una vocación relacionada con alguno de los temas enseñados en este currículo? ¿Hay alguien en el grupo interesado en seguir una vocación relacionada con este currículo?

Dediquen un momento especial para la oración o impónganle las manos a la persona que desee encaminarse hacia esta vocación de servicio al prójimo.

- Es más seguro que encuentre unas pocas personas interesadas en seguir una idea en particular que ver que todos quieran seguir la misma dirección. Mientras fluyen las ideas durante la Actividad 4, anótelas en diferentes pedazos de papelógrafo y péguelos en diferentes partes del salón de clases. Cuando tengan un buen numero de ideas, haga que las personas se paren frente a la idea que más les llama la atención, así se crearán grupos. Déle la oportunidad a cada grupo para que converse sobre la idea. Si alguien se encuentra solo puede invitar a alguien más a dialogar con él sobre la idea, ya sea para apoyar la idea o simplemente ayudar a la persona a pensarla con más profundidad y ver sus posibilidades. No todas las personas necesitan participar luego llevando a cabo la idea, pero todas pueden participar ayudando a motivar a los demás.