

ORACIÓN Y ACCIÓN CONTRA EL HAMBRE

GUÍA DE ACCIÓN

Lea los 10 Mandamientos de la Alimentación y considere la posibilidad de actuar con su comunidad de las siguientes maneras:

REFLEXIÓN + ACCIÓN UNO

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Ha sido fácil abastecerse de una comida completa con ingredientes locales? ¿Qué ingrediente ha viajado más lejos para llegar a su mesa? ¿De dónde viene? ¿Qué le dice esto sobre el sistema alimentario?

TAREA

Visite una finca o un pequeño productor local para conocer su papel en el sistema alimentario de su zona. Si es oportuno, rece por ellos.



MANDAMIENTO

1. Dé gracias por los alimentos que come.
2. Consuma alimentos cultivados lo más cerca posible del lugar donde vive.

COMIDA

Prepare y coma una comida cuyos ingredientes hayan sido producidos, en la medida de lo posible, dentro de un radio de 100 km de su casa. Durante la comida, dedique un tiempo a dar gracias por todos los que han participado para que los alimentos y la comida lleguen a su mesa.

REFLEXIÓN + ACCIÓN DOS

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Qué ha llamado su atención mientras compartía una comida en silencio?

TAREA

Research and read about malnutrition and its root causes in your country or region.



MANDAMIENTO

3. Luche para que todas las personas tengan conocimiento y acceso a alimentos asequibles y nutritivos.
4. Coma de forma consciente y con moderación.
5. No desperdicie alimentos

COMIDA

Prepare una comida sencilla y nutritiva en la que haya suficiente para todas y todos. Coma en silencio y prestando atención a los demás y reflexione sobre ello una vez terminada la comida

REFLEXIÓN + ACCIÓN TRES

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Qué sabe sobre el trato que reciben los trabajadores del sector agrícola y alimentario donde usted vive?

TAREA

Procure entrevistar (o leer una entrevista) a una persona que trabaje en una finca o en la producción de alimentos. Pregúnteles sobre su vida y en qué consiste su trabajo.



MANDAMIENTO

6. Agradezca a quienes cultivan y preparan los alimentos para su mesa.
7. Apoye salarios justos para los trabajadores del campo, los agricultores y los trabajadores del sector alimentario.

COMIDA

Durante la comida, hable de todos los que participan en el cultivo, la producción y la fabricación de los ingredientes de su comida. ¿Qué sabe de cómo se les trata y se les paga? Dedique tiempo a dar gracias por ellos.

REFLEXIÓN + ACCIÓN CUATRO

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Cuál es el impacto medioambiental asociado a la producción de alimentos? ¿Cómo puede limitar el impacto de su alimentación y de sus hábitos alimentarios en el medio ambiente?

TAREA

Siembre semillas de hortalizas y frutas en un terreno disponible localmente, o en su casa/tejado o balcón, utilizando recipientes. Cúdelas hasta que estén listas para la cosecha. Considere también la posibilidad de compostar los residuos vegetales generados.



MANDAMIENTO

8. Reduzca el daño medioambiental de la tierra, el agua y el aire derivado de la producción de alimentos y del sistema alimentario.
9. Proteja la biodiversidad de las semillas, los suelos, los ecosistemas y los cultivos de los productores de alimentos.

COMIDA

Prepare y consuma una comida elaborada con ingredientes frescos y variados con el menor desperdicio posible.

REFLEXIÓN + ACCIÓN CINCO

PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Qué cambio le gustaría hacer en su vida en relación con la comida durante el próximo año?

TAREA

Fomente y mantenga las relaciones con las personas con las que has compartido esta comida.

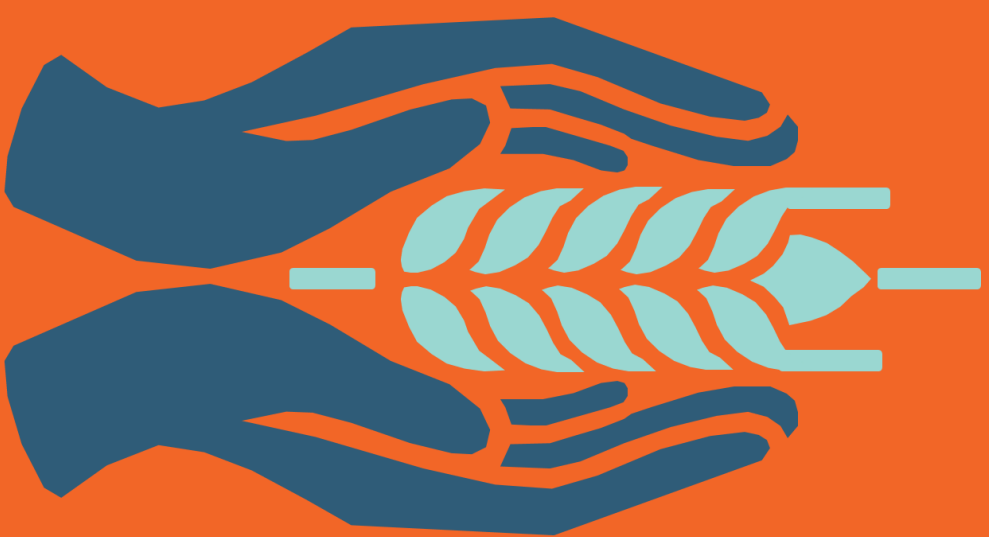


MANDAMIENTO

10. Regocíjese y comparta con todos el don sagrado de la comida.

COMIDA

Comparta una comida con personas con las que normalmente no lo haría. Conozca mejor a sus invitados y aprenda más sobre sus vidas, sus alegrías y sus retos. Aprenda de sus experiencias. Cuando los discípulos invitaron a Jesús en el camino de Emaús y compartieron la comida, sus corazones y sus ojos se abrieron para ver a Dios. Reflexione sobre cómo puede implicarse para garantizar un acceso justo y equitativo a los alimentos para todas las personas.



**PRAYER & ACTION
AGAINST HUNGER**