

Actividad: Juego de naipes: Ve y come éticamente

1 de 1

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Objetivos

Por medio de esta actividad los participantes:

- aprenderán sobre la práctica de comer de manera ética.
- considerarán cómo nuestras elecciones diarias pueden apoyar el comer de manera ética, contribuirán al uso apropiado de la Creación y construirán solidaridad con los que trabajan por la justicia en el sector alimentario y los que sufren inseguridad alimentaria.

Resumen de la actividad

Esta actividad se basa en *La Solterona y Pesca*, juegos infantiles de naipes. El objetivo es reunir grupos de 4 naipes similares, evitando el naipe negativo (en este caso, *Hambre*), hasta que se terminen todos los naipes del jugador. (Los grupos incluyen: descripciones de alimentos y productos saludables, artículos de pequeñas granjas locales y actividades que promuevan la sostenibilidad del medio ambiente y justicia para los agricultores y trabajadores del campo).

Necesitará (Materiales)

- baraja de “Ve y come éticamente”, hechos fotocopiando las hojas proporcionadas y cortando los naipes de papel grueso o cartulina.

Pasos

Separe a los participantes en equipos de 4. Si tiene un número impar de participantes, los grupos pueden tener 5 miembros.

Presente el juego de naipes.

Cada mazo tiene 33 naipes, con 8 grupos de cuatro y una carta *Hambre*. (Nota: Cada naipe en el grupo no es idéntica, por lo tanto los jugadores deben prestar atención al título del grupo en cada naipe).

Cada jugador recibirá 5 naipes; las restantes se deben apilar en el medio de los jugadores. Los jugadores tratarán de juntar grupos de cuatro.

Si un jugador recibe 4 naipes del mismo grupo en su primera mano, ese grupo se baja a la mesa. Si el jugador no tiene 4 naipes del mismo grupo, debe preguntar si los otros jugadores tienen algún naipe de uno de sus grupos.

Si otro jugador tiene el naipe deseado, debe dárselo al jugador que lo pidió. El jugador que recibe entonces tiene otro turno.

Si los demás jugadores no tienen el naipe solicitado, dicen: “Ve y come éticamente”. El jugador que solicita debe tomar una carta del mazo.

Los jugadores no pueden pedir naipes de grupos que no tienen.

Los jugadores deben leer todo el contenido de los naipes cuando los ponen sobre la mesa.

El juego termina cuando todos los grupos de naipes están sobre la mesa y una persona se queda con el naipe sin pareja, *Hambre*. El jugador que tiene este naipe pierde el juego.

Compartir

Cuando cada equipo haya finalizado el juego, los miembros del equipo deben reflexionar acerca del contenido de sus naipes. Pida a los participantes que dialoguen sobre lo que les pareció interesante mientras jugaban este juego y lo que aprendieron sobre comer de manera ética.

Cuando todos los equipos hayan terminado, pida a cada grupo que comparta lo más destacado de su diálogo. Invite a los participantes a hacer las preguntas que puedan tener sobre el concepto de comer éticamente.

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

1 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Eres lo que eliges

Elige comer alimentos sanos
cultivados localmente

Eres lo que eliges

Elige aprender sobre las causas
del hambre

Eres lo que eliges

Elige apoyar la justicia para pequeños
agricultores y trabajadores del campo

Eres lo que eliges

Elige aprender sobre cómo puedes
actuar para poner fin al hambre

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

2 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Compra alimentos con deliberación

Evita comprar alimentos procesados y sobre envasados lo más que puedas

Compra alimentos con deliberación

Apoya a los mercados de agricultores y cooperativas de alimentos

Compra alimentos con deliberación

Únete a un grupo local que pague por adelantado a los agricultores para que entreguen alimentos recién cosechados a los miembros en forma semanal.

Compra alimentos con deliberación

Apoya las tiendas de alimentos que son partidarias de condiciones laborales justas

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

3 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Come con deliberación

Come conscientemente, averigua de dónde proviene tu comida

Come con deliberación

Planea las comidas con atención, consciente de la ética de la comida

Come con deliberación

Reza después de las comidas para bendecir a todos los que cultivaron, cosecharon y distribuyeron tu alimento.

Come con deliberación

Reza antes de las comidas para dar gracias por el alimento

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

4 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Alimentos de Comercio Justo:

El sabor de la justicia

Mermelada y jalea de Comercio Justo

Alimentos de Comercio Justo:

El sabor de la justicia

Chocolate de Comercio Justo

Alimentos de Comercio Justo:

El sabor de la justicia

Frutos secos de Comercio Justo

Alimentos de Comercio Justo:

El sabor de la justicia

Café de Comercio Justo

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

5 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

El fruto de la vid: Ayudar a los agricultores

Los agricultores en países en desarrollo reciben semillas de alta calidad que dan mejores cosechas

El fruto de la vid: Ayudar a los agricultores

Organizaciones como Catholic Relief Services enseñan a los agricultores nuevas técnicas para mejorar sus granjas

El fruto de la vid: Ayudar a los agricultores

Comprar de agricultores locales ayuda a tu comunidad

El fruto de la vid: Ayudar a los agricultores

Diversificar los cultivos asegura que un agricultor tenga un cultivo para comer y vender, aunque muchos agricultores no tienen esta opción

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

6 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA



Almuerzos escolares en países en desarrollo

Los programas de alimentación escolar son por lo general la única fuente de alimentos saludables para niños en comunidades pobres.

Almuerzos escolares en países en desarrollo

Los almuerzos escolares, proporcionados por organizaciones como Catholic Relief Services, reducen la desnutrición infantil

Almuerzos escolares en países en desarrollo

Las comunidades en países en desarrollo se reúnen para asegurar que los niños reciban comida en la escuela.

Almuerzos escolares en países en desarrollo

Las niñas que concurren a escuelas con programas de alimentación reciben alimentos para llevar a su hogar como recompensa por concurrir a la escuela.

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

7 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Más tierra para cultivar alimentos básicos

Granos

Más tierra para cultivar alimentos básicos

Frijoles

Más tierra para cultivar alimentos básicos

Vegetales

Más tierra para cultivar alimentos básicos

Arroz

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

8 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Compartir lo que tenemos:

Alimentos para donar

Alimentos orgánicos en lata

Compartir lo que tenemos:

Alimentos para donar

Vegetales frescos

Compartir lo que tenemos:

Alimentos para donar

Pasta y panes integrales

Compartir lo que tenemos:

Alimentos para donar

Frutas frescas

Actividad:
Juego de naipes:
Ve y come
éticamente

9 de 9

SÉ VALIENTE Y AYUNA

Hambre

Hambre

Hambre

Hambre