

# Reflexión: Comer es un acto moral\*

(60 minutos)

1 de 2

\*Comer es un acto moral es una iniciativa patrocinada por la Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural. Visite [ncrlc.com](http://ncrlc.com) para aprender más sobre su trabajo y para acceder a otros materiales.

SÉ VALIENTE Y AYUNA

## Objetivo

Por medio de esta actividad los participantes:

- reflexionarán sobre las diferentes maneras que recibimos alimento y de dónde proviene
- reflexionarán sobre cómo nuestra fe católica nos llama a dar de comer a los hambrientos

## Resumen de la actividad

Utilice esta actividad hacia el comienzo del Food Fast para ayudar a los participantes a comenzar a pensar sobre su relación con el alimento y de qué manera nosotros, como católicos, estamos llamados a dar de comer al hambriento.

## Necesitará (Materiales)

- papelógrafo
- plumones
- cinta adhesiva
- copia de *Qué comí hoy* para cada participante
- copia de *Conversación de sobremesa: Comer es un acto moral* para cada participante
- lapiceras/ lápices
- canasta

## Preparación

Antes del Food Fast, distribuya una copia de *Qué comí hoy* a cada participante. Pida a los participantes que escriban lo que comen en un día típico en la hoja. Avise a los participantes que usarán esta información durante el Food Fast como una forma de reflexionar sobre el alimento, pero que no se los juzgará por lo que comen.

## Pasos

### Primera Parte – 20 Minutos

Comience esta actividad con todo el grupo junto.

**Facilitador** Vamos a reflexionar sobre nuestra relación con la comida. No vamos a juzgar ni cuestionar la cantidad que comemos. En cambio, vamos a reflexionar sobre cómo disfrutamos de la comida en nuestra vida, y sobre nuestras tradiciones con la comida.

Me gustaría que pensáramos un poco sobre dónde es importante el alimento en nuestra vida. ¿Hay momentos en el día, la semana o en el año que la comida tiene una importancia especial?

Invite a los participantes a compartir y escribir su respuesta en el papelógrafo. Algunos ejemplos incluyen: días festivos, comidas de los domingos o cenas con familia o amigos.

Compartan un poco sobre las comidas que comieron, mirando las hojas de *Qué comí hoy*. ¿Qué comidas comieron? ¿Qué comieron en esas comidas? ¿Quién estaba con ustedes cuando comieron? ¿Dónde comieron?

Invite a los participantes a compartir y escribir su respuesta en el papelón. Resalte las semejanzas en la conducta alimenticia entre el grupo para resaltar cómo el grupo se relaciona con la comida.

Me gustaría que pensemos un poco acerca de dónde proviene nuestro alimento. ¿Sabemos dónde se cultiva o cría nuestro alimento?

Invite a los participantes a compartir y escribir su respuesta en el papelógrafo. Algunos ejemplos incluyen: granjas locales, granjas corporativas, jardines personales.

¿Qué dice sobre nosotros nuestra relación con los alimentos? ¿Compartimos comidas con otras personas? ¿Tenemos muchas opciones de lugares donde comprar u obtener comida?

¿Qué otras reflexiones te gustaría compartir sobre la comida?

Cuando todo el grupo haya terminado de compartir, sepárelo en pequeños grupos con no más de 5 personas.

# Reflexión: Comer es un acto moral\*

(60 minutos)

2 de 2

\*Comer es un acto moral es una iniciativa patrocinada por la Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural. Visite [ncrlc.com](http://ncrlc.com) para aprender más sobre su trabajo y para acceder a otros materiales.

SÉ VALIENTE Y AYUNA

## Segunda parte – 20 Minutos

Dígales a los participantes que van a darle una mirada más profunda a su relación con la comida en una reflexión en un pequeño grupo. Distribuya una copia de *Conversación de sobremesa: Comer es un acto moral* para cada participante, bolígrafos o lápices, plumones y papelones.

Los participantes deben, durante 15 minutos, dialogar brevemente sobre las preguntas en la hoja. No tienen que responder a cada pregunta. Haga que cada grupo escriba en un papelón las respuestas a las preguntas:

¿Cómo se parecen la mesa de nuestra familia y la Mesa de la Eucaristía?

- ¿Cómo nos anima nuestra fe a invitar a los que sufren hambre a nuestra mesa?

Cuando los grupos hayan terminado de hablar, invite a cada grupo a compartir sus respuestas. Dé tiempo para que otros grupos respondan y hagan preguntas.

## Tercera parte – 20 Minutos

**Facilitador** Ahora que hemos dialogado sobre nuestras relaciones personales con los alimentos, me gustaría que pensemos en los miembros de nuestras comunidades locales y globales que pasan hambre. ¿Cuál piensas que es su relación con la comida?

Consideremos lo siguiente:

- ¿Tienen acceso regular a los alimentos?
- ¿De qué manera consiguen alimentos los pobres?
- ¿Cuáles son las barreras que los pobres enfrentan en el acceso a los alimentos?
- ¿Pueden acceder a la misma variedad de alimentos que nosotros?
- ¿De dónde provienen los alimentos de los pobres en nuestra comunidad local?
- ¿De dónde provienen los alimentos de los pobres en nuestra comunidad global?

*Escriba las respuestas en el papelón.*

Como católicos, tenemos una responsabilidad de asegurar que cada persona tenga acceso a las necesidades básicas materiales, incluso la comida. Este valor es la *Opción por los pobres y vulnerables*.

¿Cómo podemos ayudar a los pobres a acceder a los alimentos? ¿Cómo los ayudamos a acceder a una mayor variedad de alimentos?

En todo nuestro Food Fast, regresaremos a nuestra relación con los alimentos y cómo esta puede diferir de la relación de los pobres con los alimentos.

En el reverso de la hoja *Qué comí hoy*, me gustaría que escriban una promesa sobre cómo utilizarán este Food Fast para actuar en nombre de personas de todo el mundo que no tienen un acceso igualitario ni confiable a los alimentos.

Cuando hayan terminado con su promesa, pónganla en la canasta y regresen a su asiento.

*Dé tiempo a los participantes para que escriban su promesa y la pongan en la canasta. Cuando todos hayan regresado a sus asientos, lea lo siguiente:*

Yo creo que alimentar a las personas es un esfuerzo honorable y socialmente justo; que ser granjero es una noble vocación que crea un gran orgullo a aquellos que la practican.

Yo creo que es mi responsabilidad promover la justicia en mi propia vida, en mi comunidad y en el mundo. Hago esto por el bien de mi prójimo, de las generaciones futuras y por toda la gloriosa creación de Dios.

Yo creo que todas mis acciones tienen un efecto en el bien común de la creación; que debo considerar cuidadosamente las opciones que tome.

Amén.

*Se ha obtenido esta oración de las tarjetas *Comer es un Acto Moral* de Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural. Aprenda más en [ncrlc.com](http://ncrlc.com).*

## **Reflexión: Comer es un acto moral\***

*Qué comí hoy*

### **Hoja de trabajo**

\*Comer es un acto moral es una iniciativa patrocinada por la Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural. Visite [ncrlc.com](http://ncrlc.com) para aprender más sobre su trabajo y para acceder a otros materiales.

Escribe lo que comes en un día común. Esta información se utilizará durante nuestro Food Fast como forma de reflexionar sobre las clases de alimentos que disfrutamos.

### **Día:**

#### **Desayuno:**

¿Qué comiste?

¿Dónde comiste?

#### **Almuerzo:**

¿Qué comiste?

¿Dónde comiste?

#### **Cena:**

¿Qué comiste?

¿Dónde comiste?

#### **General:**

¿Con quién comes?

¿Sabes de dónde provienen tus alimentos?

¿Quién prepara tus alimentos?

**SÉ VALIENTE Y AYUNA**

## **Reflexión: Comer es un acto moral\***

*Conversación de  
sobremesa*

### **Hoja de trabajo**

\*Comer es un acto moral es una iniciativa patrocinada por la Conferencia Nacional Católica de la Vida Rural. Visite [ncrlc.com](http://ncrlc.com) para aprender más sobre su trabajo y para acceder a otros materiales.

### **Reflexiona sobre la mesa de tu familia**

- ¿Se los llama a todos a la mesa? ¿Se espera la presencia de todos a la mesa?
- ¿Dan las gracias o rezan antes de comer?
- ¿Recuerdan las muchas manos que participaron en llevar los alimentos a su mesa?
  - La mano de Dios
  - Las manos de los agricultores, transportistas, procesadores, almaceneros, cocineros
- ¿Cómo se distribuye o comparte el alimento en su mesa?
- ¿Se espera que prueben todo?
- ¿Cuál es la actitud de tu familia con respecto a desechar comida?

### **Piensa en la Mesa Eucarística**

- ¿A quién se llama a la mesa de Cristo?
- ¿Tiene Cristo alguna expectativa de sus discípulos cuando se reúnen a su mesa?
- ¿Cómo se espera que los discípulos se traten mutuamente?

En un papelón respondan estas preguntas:

- ¿Cómo se parecen la mesa de nuestra familia y la Mesa de la Eucaristía?
- ¿Cómo nos anima nuestra fe a invitar a los que sufren hambre a nuestra mesa?

**SÉ VALIENTE Y AYUNA**