



Tercera semana de Cuaresma

Alimentación, opción ética de cristianos y cristianas

ALIMENTO PARA EL ALMA Y EL PLANETA



Lo que comes, ¿importa?

Siguen aumentando el sobrepeso y la obesidad en todo el mundo, sobre todo entre los niños/as y los adultos. Las probabilidades de padecer inseguridad alimentaria son mayores para las mujeres que para los hombres.

Austeridad y pobreza están justificadas desde la ética cristiana por dos motivos principales: para poder ser **solidarios** con los que no tienen (justicia redistributiva) y, en segundo lugar, para **ganar libertad interior en el seguimiento de Cristo**, desarrollando una relación mucho más libre con las cosas, que pasan a convertirse en simples medios para llegar a la plenitud humana.

Del consumo necesario al consumismo alimentario

La ingesta de alimentos y bebidas muy por encima de los requerimientos nutricionales acarrea consecuencias graves, la más conocida es la obesidad, otra pandemia que se extiende y que ya afecta a más de 1.900 millones de personas adultas y a más de 380 millones de menores de 19 años (en España, el 10% de la población infantil). Asociado al exceso de peso se despliega un amplio abanico de afecciones. Además, cuando a la mala alimentación se une la obsesión por la imagen de moda, aparecen los trastornos de la conducta alimentaria (la anorexia nerviosa y la bulimia), que son la tercera causa de enfermedad crónica en la adolescencia en España.

Más de 2.000 millones de personas, la mayoría en países de ingresos bajos y medianos, **no tienen acceso regular a alimentos inocuos, nutritivos y suficientes.** Pero el acceso irregular es también un desafío para los países de ingresos altos, incluyendo el 8% de la población de América del Norte y Europa. Esto exige una profunda transformación de los sistemas alimentarios para proporcionar dietas saludables producidas de manera sostenible a una población mundial en crecimiento.

EKIN!

¡¡Actúa!!

«Me gustaría señalar cuatro ámbitos en los que es urgente actuar: en el campo, en el mar, en la mesa y en la reducción de las pérdidas y el desperdicio de alimentos. Nuestros estilos de vida y prácticas de consumo cotidianas influyen en la dinámica global y medioambiental, pero si aspiramos a un cambio real, debemos instar a productores y consumidores a tomar decisiones éticas y sostenibles y concienciar a las generaciones más jóvenes del importante papel que desempeñan para hacer realidad un mundo sin hambre. **Cada uno de nosotros puede brindar su aportación a esta noble causa**, empezando por nuestra vida cotidiana y los gestos más sencillos. **Conocer nuestra Casa Común, protegerla y ser conscientes de su importancia** es el primer paso para ser custodios y promotores del medio ambiente».

Papa Francisco, 'Mensaje en la Jornada para la Alimentación 2021'.

LINKS PARA PROFUNDIZAR

+ ['La paradoja del hambre y obesidad en el mundo'](#) (enlace)

+ ['Vivir con menos para vivir mejor'](#) (enlace)

OTOITZ EGIN

¡Alabado seas mi Señor!

Dios Creador, te damos gracias por la maravilla y la belleza de todo lo que has creado.

Nos has creado a los humanos para que seamos los protectores y cuidadores de la creación. Sin embargo, somos nosotros los que ahora estropeamos las obras de tu mano.

Tu Hijo Jesucristo sigue sufriendo y muriendo en la tierra que sufre y en los pobres que sufren.

Perdona nuestros pecados contra tu creación y contra los pobres del mundo.

Nos unimos a toda la Creación para darte las gracias y alabarte.

Te agradecemos, Dios Creador, por todas las cosas buenas que disfrutamos.

Ayúdanos a vivir con más sencillez.

Nuestro consumismo nos destruye, vivir con lo necesario nos hace más semejantes a Ti.

Danos el valor que diste a los Apóstoles el día de Pentecostés para proclamar y defender el cuidado de los pobres y de nuestra Casa común.

Danos el valor de ser ejemplo con nuestra sobriedad alimentaria.



Osoko
ekologia
comisión diocesana
de ecología integral



DIO
CE
SIS+

diocesisvitoria.org/ecologia-integral