



Cuarta semana de Cuaresma

Alimentación, opción ética de cristianos y cristianas

ALIMENTO PARA EL ALMA Y EL PLANETA



Lo que comes, ¿importa?

El hambre está aumentando en muchos países en los que el crecimiento económico está estancado, en particular en los países de ingresos medianos y en los que dependen en gran medida del comercio internacional de productos básicos. La desigualdad de ingresos está creciendo en muchos de los países donde aumenta el hambre, lo que hace aún más difícil para las personas pobres, vulnerables o marginadas hacer frente a la desaceleración y la recesión económica.

Hambre: un problema de la humanidad

El hambre en el mundo aumentó todavía más en 2021. En ese año, padecían hambre entre 702 y 828 millones de personas. La cifra ha aumentado en unos 150 millones desde la irrupción de la pandemia de la COVID-19. A escala mundial, en 2019 casi una de cada tres mujeres de entre 15 y 49 años de edad (571 millones) sufría anemia, situación que no ha mejorado desde 2012. La anemia afecta a un mayor número de mujeres en las zonas rurales y en los hogares más pobres, así como a las que no han recibido una educación formal. El mayor número de personas subalimentadas (más de 500 millones) vive en Asia, sobre todo en los países del sur del continente. Juntos, África y Asia soportan la mayor parte de todas las formas de malnutrición.

Para casi todas las religiones, la lucha contra el hambre es prioritaria. La fe cristiana advierte que seremos juzgados si no alimentamos a los hambrientos y a los pobres (Mt 25). Francisco describe la “cultura del des-carte” contemporánea (LS 16, 20-22) como injusta y pecaminosa. La injusticia social, la degradación del medio ambiente y el uso irresponsable de los recursos están profundamente interconectados.

EKIN!

¡¡Actúa!!

Haz de este lema tu estilo en el actuar: **comprar mejor, cocinar más y comer menos**

- + **Conocer:** Leer y preguntar sobre la composición y elaboración de los alimentos que se consumen.
- + **Comprar:** Producto local, ecológico.
- + **Consumir:** Alimentos de temporada y de calidad.
- + **Cocinar:** Productos frescos con técnicas sencillas y sanas.
- + **Compostar:** Separar la fracción orgánica de la basura doméstica y reciclarla adecuadamente.
- + **Cultivar:** En una maceta, una terraza, una huerta..., aplicando técnicas de agricultura ecológica.

Lo ahorrado dónalo a las organizaciones que trabajan por la desaparición del hambre y la desnutrición en el mundo.

Colabora con dichas organizaciones con tus cualidades, tu tiempo y tus conocimientos.

LINKS PARA PROFUNDIZAR

- + ['La paradoja del hambre y obesidad en el mundo' \(enlace\)](#)
- + ['Vivir con menos para vivir mejor'. Cuadernos de Cristianismo y Justicia \(enlace\)](#)

OTOITZ EGIN

¡Alabado seas mi Señor!

Dios de Justicia,
te pedimos el valor y la determinación de defender los derechos humanos fundamentales.

Te pedimos el valor para combatir activamente la pobreza, la desigualdad, la falta de trabajo, de tierra y de vivienda, y muy especialmente el valor para combatir el hambre y sed de tantos hermanos nuestros.

Pedimos por la igualdad,
para que no haya personas de primera, segunda o tercera clase.

También rezamos por las personas y organizaciones que defienden los derechos humanos.

Por los que arriesgan su vida luchando.
Por lo que ofrecen sus vidas para superar las hambrunas.



Osoko
ekologia
comisión diocesana
de ecología integral



DIO
CE
SIS+

diocesisvitoria.org/ecologia-integral