

Día Mundial de la Alimentación

Se celebra: 16 de octubre de 2020

Proclama: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

Cada 16 de octubre desde el año 1979 se conmemora el **Día Mundial de la Alimentación**, Una celebración promovida por la **Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)**, con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la **Agenda 2030 con su meta de hambre cero**.

La FAO no solo contempla seguir apostando por un mundo donde todos tengamos acceso a la comida, sino que además agrega que esa comida sea realmente saludable y cubra los requerimientos del organismo según la edad de la persona.

¿Por qué exigir una alimentación más sana?

Según los datos de la misma FAO, se estima que en el mundo **672 millones de adultos** y **124 millones de menores** son obesos y **40 millones de niños** menores de 5 años tienen sobrepeso.

Esto se debe principalmente a un cambio en la dieta de las personas, sobre todo de aquellas que residen en las ciudades. El estudio de la FAO demuestra que en los últimos años la comida rápida ha desplazado en gran medida a la comida del hogar y no solo eso, también ha sustituido ingredientes importantes como frutas y verduras, por harina, azúcar, grasas y sal.

Esta realidad, sumada al sedentarismo propio de las profesiones disponibles en las grandes ciudades ha traído como consecuencia que **la mala alimentación sea la principal causa de muerte y discapacidad en la actualidad**.

Pero, el problema del cambio de dieta no solo afecta la salud del ser humano, también está trayendo graves consecuencias al medio ambiente. A lo largo de la historia el hombre se ha alimentado de 6000 plantas aproximadamente, pero el cambio en los hábitos alimenticios sumado a la prioridad que tienen los cereales en el mercado actual,



ha reducido la biodiversidad de plantas logrando que **solo 9 ya representen el 66% de la producción total de cultivos en todo el planeta**.

Todos los años se defienden a animales en peligro de extinción, pero la dieta de los países ha erradicado de la faz de la tierra una amplia cantidad de plantas que al no ser cultivadas y tratadas como malas hierbas, simplemente dejaron de existir.

¿Cómo llevar una alimentación sana?

Lo primero es apostar por las **comidas hechas en casa y ayudar a los productores locales** a seguir generando vegetales, frutas y verduras, realmente ricas en vitaminas y minerales.

También se debe **ampliar la gama de frutas y vegetales que conocemos**, para ir descubriendo otras plantas que también aportan nutrientes al organismo. Por último, es imprescindible disminuir el uso de aceite y sal en la cocina, además de tener una rutina de ejercicios diarios.

¿Qué puedes hacer para celebrar el Día Mundial de la Alimentación?

Puedes **realizar una comida en casa con amigos**, donde todo el mundo lleve ingredientes sanos y frescos.

Otra opción muy buena es **compartir recetas saludables** con tus amigos en las redes sociales y si lo haces este día no te olvides de etiquetarlas con los hashtags **#DíaMundialdeAlimentación** y **#HAMBRECERO**



LECTURAS de la BIBLIA

Mt 25, 31-46

Cuando el Hijo del Hombre llegue con majestad, acompañado de todos sus ángeles, se sentará en su trono de gloria y ante él comparecerán todas las naciones. Él separará a unos de otros, como un pastor separa las ovejas de las cabras. Colocará a las ovejas a su derecha y a las cabras a su izquierda. Entonces el rey dirá a los de la derecha: Venid, benditos de mi Padre, a heredar el reino preparado para vosotros desde la creación del mundo. Porque tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, era inmigrante y me acogisteis, estaba desnudo y me vestisteis, estaba enfermo y me visitasteis, estaba encarcelado y vinisteis a verme. Los justos le responderán: Señor, ¿cuándo te vimos hambriento y te alimentamos, sediento y te dimos de beber, inmigrante y te recibimos, desnudo y te vestimos? ¿Cuándo te vimos enfermo o encarcelado y fuimos a visitarte? El rey les contestará: Os aseguro que lo que hayáis hecho a uno solo de estos mis hermanos menores, a mí me lo hicisteis. Después dirá a los de su izquierda: Apartaos de mí, malditos, al fuego eterno preparado para el Diablo y sus ángeles. Porque tuve hambre y no me disteis de comer, tuve sed y no me disteis de beber, era inmigrante y no me acogisteis, estaba desnudo y no me vestisteis, estaba enfermo y encarcelado y no me visitasteis. Ellos replicarán: Señor, ¿cuándo te vimos hambriento o sediento, inmigrante o desnudo, enfermo o encarcelado y no te socorrimos? Él responderá: Os aseguro que lo que no hicisteis a uno de estos más pequeños no me lo hicisteis a mí. Éstos irán al castigo perpetuo y los justos a la vida eterna.

Mc 6, 34-46

Al desembarcar, vio un gran gentío y se compadeció, porque eran como ovejas sin pastor. Y se puso a enseñarles muchas cosas. Como se hacía tarde, los discípulos fueron a decirle: –El lugar es despoblado y la hora está avanzada, despídelos para que vayan a los campos y a las aldeas vecinas a comprar algo para comer. Él les respondió: –Dadles vosotros de comer. Replicaron: –Tendríamos que com-

prar pan por doscientos denarios para darles de comer. Les contestó: –¿Cuántos panes tenéis? Id a ver. Lo averiguaron y le dijeron: –Cinco panes y dos pescados. Ordenó que los hicieran recostarse en grupos sobre la hierba verde. Se sentaron en grupos de cien y de cincuenta. Tomó los cinco panes y los dos pescados, alzó la vista al cielo, bendijo y partió los panes y se los fue dando a [sus] discípulos para que los sirvieran; y repartió también los pescados entre todos. Comieron todos y quedaron satisfechos. Recogieron las sobras de los panes y los pescados y llenaron doce cestos. Los que comieron [los panes] eran cinco mil hombres.

Jn 6, 35-40

Jesús les contestó: –Yo soy el pan de la vida: el que acude a mí no pasará hambre, el que cree en mí no pasará nunca sed. Pero ya os dije que, aunque [me] habéis visto, no creéis. Los que el Padre me ha confiado vendrán a mí, y al que venga a mí no lo echaré afuera; porque no bajé del cielo para hacer mi voluntad, sino la voluntad del que me envió. Y ésta es la voluntad del que me envió, que no pierda a ninguno de los que me confió, sino que los resucite [en] el último día. Porque ésta es la voluntad de mi Padre, que todo el que contempla al Hijo y cree en él tenga vida eterna, y yo lo resucitaré [en] el último día.



DOCTRINA SOCIAL DE LA IGLESIA

MENSAJE DEL SANTO PADRE FRANCISCO PARA LA JORNADA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN 2019

*A Su Excelencia
el señor Qu Dongyu
Director General de la FAO*

La *Jornada Mundial de la Alimentación* se hace eco cada año del grito de tantos hermanos nuestros que siguen sufriendo las tragedias del hambre y la malnutrición. De hecho, a pesar de los esfuerzos realizados en las últimas décadas, la *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible* sigue siendo un programa por realizar en muchas partes del mundo. Para responder a este grito de la humanidad, el tema propuesto este año por la FAO, "*Nuestras acciones son nuestro futuro. Una alimentación sana para un mundo #HambreCero*", pone de relieve la distorsión del binomio alimento/nutrición.

Vemos cómo la comida deja de ser medio de subsistencia para convertirse en cauce de destrucción personal. Así, frente a los 820 millones de personas hambrientas, tenemos al otro lado de la balanza casi 700 millones de personas con sobrepeso, víctimas de hábitos alimenticios inadecuados. Estos ya no son simplemente emblemas de la dieta de los "*pueblos de opulencia*" (cf. Pablo VI, Enc. *Populorum Progressio*, 3), sino que comienzan a habitar incluso en países de renta baja, donde se sigue comiendo poco y mal, copiando modelos alimenticios de las áreas desarrolladas. Por causa de la malnutrición, las patologías vinculadas a la opulencia pueden derivar tanto en un desequilibrio por "exceso", cuyos resultados son a menudo la diabetes, enfermedades cardiovasculares y otras formas de enfermedades degenerativas, como en un desequilibrio por "defecto", documentado por el creciente número de muertes por anorexia y bulimia.

Es necesaria, por tanto, una conversión de nuestro modo de actuar, y la nutrición es un punto de partida importante. Vivimos gracias a los frutos de la creación (cf. *Sal* 65,10-14; 104,27-28) y estos no pueden reducirse a un simple

objeto de uso y dominación. Por esta razón, los trastornos alimentarios sólo se pueden combatir cultivando estilos de vida inspirados en una visión agradecida de lo que se nos da, buscando la templanza, la moderación, la abstinencia, el dominio de sí y la solidaridad: virtudes que han acompañado la historia del hombre. Se trata de volver a la simplicidad y a la sobriedad, y vivir cada momento de la existencia con un espíritu atento a las necesidades del otro. Así, podremos cimentar nuestros vínculos en una fraternidad que busque el bien común y evite el individualismo y el egocentrismo, que sólo generan hambre y desigualdad social. Un estilo de vida que nos permitirá cultivar una relación saludable con nosotros mismos, con nuestros hermanos y con el entorno en el que vivimos.

Para asimilar esta forma de vida la familia tiene un lugar principal, y por eso la FAO ha dedicado una atención especial a la tutela de la familia rural y a la promoción de la agricultura familiar. En el ámbito familiar, y gracias a la sensibilidad femenina y materna, se aprende a disfrutar el fruto de la tierra sin abusar de él y se descubren las mejores herramientas para difundir estilos de vida respetuosos del bien personal y colectivo.

Por otro lado, la interdependencia actual de las naciones puede ayudar a dejar de lado los intereses particulares y favorecer la confianza y la relación de amistad entre los pueblos (cf. *Compendio de la Doctrina Social de la Iglesia*, 482). Espero que el tema de este año ayude a no olvidar que hay quienes todavía se alimentan de una manera poco saludable. Resulta cruel, injusto y paradójico que, hoy en día, haya alimentos para todos y, sin embargo, no todos tengan acceso a ellos, o que existan regiones del mundo en las que la comida se desperdicia, se desecha, se consume en exceso o se dedican alimentos a otros fines que no son alimenticios. Para salir de esa espiral, es necesario impulsar «instituciones económicas y cauces sociales que permitan a los más pobres acceder de manera regular a los recursos básicos» (Enc. *Laudato si'*, 109).

La lucha contra el hambre y la desnutrición no cesará mientras prevalezca exclusivamente la lógica del mercado y se busque sólo la ganancia a toda costa, relegando

los alimentos a un mero producto de comercio, sujeto a la especulación financiera y distorsionando su valor cultural, social y marcadamente simbólico. La primera preocupación ha de ser siempre la *persona humana*, especialmente quienes carecen de alimentos diarios y que a duras penas pueden ocuparse de las relaciones familiares y sociales (cf. Enc. *Laudato si'*, 112-113). Cuando se ponga a la persona humana en el lugar que le corresponde entonces las operaciones de ayuda humanitaria y los programas destinados al desarrollo tendrán una mayor incidencia y darán los resultados esperados. No podemos olvidar que lo que acumulamos y desperdiciamos es el pan de los pobres.

Señor Director General: Estas son algunas reflexiones que deseo compartir con ustedes con motivo de esta Jornada, mientras pido a Dios que bendiga a cada uno de ustedes y que colme de frutos su trabajo, de modo que crezca constantemente la paz al servicio del progreso auténtico e integral de toda la familia humana.

Vaticano, 16 de octubre de 2019

Francisco

.....

El Papa Francisco denuncia el desperdicio de alimentos

Ciudad del Vaticano, 13 dic (EFE).- El papa Francisco denunció hoy el desperdicio de alimentos y, al respecto, afirmó que "es imprescindible educar a los niños y a los jóvenes a nutrirse sanamente, no simplemente a comer".

Francisco lo indicó así en el mensaje enviado a los participantes de **la Jornada de estudio "Agua, agricultura y alimentación. Construyamos el mañana"**, evento promovido por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en la Universidad Politécnica de Madrid (España).

El pontífice explicó que educar a los niños a nutrirse correctamente "comporta conocer el valor de los alimentos, desengancharse del consumismo frenético y compulsivo y hacer de la mesa un lugar de encuentro y fraternidad, y no solo el espacio para la ostentación, el despilfarro o las veleidades".

Francisco denunció en su mensaje que "aunque la tierra tiene recursos para todos, tanto en cantidad como en calidad, una multitud ingente de personas padece hambre y es cruelmente fustigada por la pobreza".

"Para erradicar estas lacras, bastaría eliminar injusticias e inequidades y poner en su lugar políticas previsoras y de largo alcance, medidas eficaces y coordinadas, de modo que a nadie falte el pan cotidiano ni carezca de aquellos medios que son precisos para existir", agregó.

También lamento que aunque "el agua es primordial y, sin embargo, por desgracia, no todos tienen acceso a ella" y urgió a "que se distribuya mejor y se gestione de forma sostenible y racional".

"Como también es ineludible el cuidado y protección del medio ambiente, custodiando su belleza, preservando la copiosa variedad de los ecosistemas, cultivando los campos con esmero, sin avidez, sin ocasionarles daños irreversibles", sostuvo el pontífice.

Para el papa, es necesario "una sociedad que sitúe a la persona humana y sus derechos fundamentales en el centro, sin dejarse arrastrar por intereses cuestionables que solo enriquecen a unos pocos, lamentablemente siempre a los mismos".

"Será esta también la vía para procurar que las generaciones venideras encuentren un mundo armónico y sin rencillas, con los recursos necesarios para disfrutar de una vida digna y en plenitud", agregó Francisco.

FP

ORACIÓN
DE LA MAÑANA

16 DE OCTUBRE - DÍA
MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN



escolapios betania

VÍDEOS

Día Mundial de la Alimentación 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=iLUIP8nuEmU>

Día Mundial de la Alimentación 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=hLBhVqF5HA4>

Papa Francisco y la ONU sobre nutrición

<https://www.youtube.com/watch?v=szlf4Pcr2LA>

Banco Solidario y Comedores Sociales Mensajeros de la Paz

<https://www.youtube.com/watch?v=VKTVjpS26SQ>

OBJETIVOS DESARROLLO SOSTENIBLE, AGENDA 2030

https://www.youtube.com/watch?time_continue=109&v=W_NUWV7qgk0&feature=emb_logo

Juan 6: 1-13 Jesús da de comer a una multitud

https://www.youtube.com/watch?v=h68_w3NV3gM



escolapios betania



www.escolapiosbetania.org

