



Pasión de la Tierra, Sabiduría de la Cruz

Tercera sesión

Las raíces humanas
de la Crisis Ecológica

Hacer frente a
la alimentación, la agricultura y el hambre

Un programa de formación y acción
de seis sesiones
para involucrar a la Familia Pasionista en Laudato Si'

Cuidar la creación de Dios.
Abrazar la justicia del Evangelio.
Renovar el carisma pasionista.



“Hay un modo de entender la vida y la acción humana que se ha desviado y que contradice la realidad hasta dañarla. ¿Por qué no podemos detenernos a pensarlo?”

– Papa Francisco, Laudato Si' (101)

Manteniendo viva la Memoria de la Pasión en el siglo XXI

Introducción

El Papa Francisco ha pedido a las congregaciones religiosas que pongan en marcha un plan de acción de Laudato Si'.



How can you and your community respond?

¿Cómo pueden responder usted y su comunidad?

En mayo de 2020, el Papa Francisco hizo una llamada a las congregaciones religiosas para que se embarcaran en un viaje de siete años hacia la sostenibilidad total en el espíritu de *Laudato Si'* y crearan una plataforma de acción que midiera:

1. Respondiendo al Grito de la Tierra.
2. Respondiendo al Grito de los pobres.
3. Creación de economías ecológicas: consumo e inversiones éticas
4. Adopción de estilos de vida simples: sobriedad en el uso de los recursos y la energía de la Tierra.
5. Creando Educación Ecológica: formación permanente.
6. Despertar a una espiritualidad ecológica: recuperar una visión religiosa de la creación de Dios.
7. Promoción de la acción comunitaria y la defensa: cambio sistémico.

Haz clic aquí para acceder a la página web de la Plataforma de Acción *Laudato Si'* del Vaticano y aprender más sobre la brújula moral y espiritual trazada por el Papa Francisco para crear un mundo más solidario, inclusivo y sostenible.



Pasión de la Tierra, Sabiduría de la Cruz es un programa de formación y acción de seis sesiones para que la Familia Pasionista se involucre en *Laudato Si'* y cree una Plataforma de Acción *Laudato Si'*. Cada sesión incluye cinco segmentos:

Part 1: Formación – Acepta el mensaje

Las seis sesiones del programa se alinean con los seis capítulos de *Laudato Si'*. Este segmento proporciona información para ayudar a los participantes a comprender y obtener información sobre un tema central del capítulo. El enfoque de esta sesión es despertar y prestar atención a lo que está sucediendo en nuestra casa común.

Parte 2: Motivación: considera los problemas

El Papa Francisco quiere que podamos “tomar dolorosa conciencia” (LS 19) de lo que está sucediendo en nuestra casa común. A lo largo de la encíclica, el Papa Francisco aborda algunos de los problemas ambientales y sociales más urgentes que enfrentamos como comunidad global. Cada sesión de este programa se centra en uno de esos temas, ofreciendo a los participantes la oportunidad de familiarizarse y sensibilizarse con el sufrimiento de la Tierra.

Parte 3: Discusión - Participar en el diálogo

Esta sección ofrece una guía para estructurar una discusión comunitaria. Los participantes deben leer las partes 1-4 antes de la reunión del grupo. Idealmente, programar 90 minutos para el diálogo: 60 minutos para el contenido de la encíclica y 30 minutos para considerar un plan de acción. Se pueden utilizar las preguntas que se proporcionan para guiar la discusión. El facilitador debe decidir de antemano qué temas considerar. Cada persona puede compartir sus reflexiones durante dos o tres minutos. Escuchar es un ingrediente esencial para el diálogo. Una vez que todos hayan compartido, se puede abrir el tema de conversación. Antes de pasar a la siguiente pregunta, hay que dejar unos momentos de silencio para que las personas puedan reflexionar. Alguien debe registrar los aspectos clave del intercambio. Esto ayudará a su comunidad a responder a la llamada del Papa Francisco para que las congregaciones religiosas creen y pongan en marcha una Plataforma de Acción *Laudato Si'* que conduzca a una ecología integral.

Parte 4: Responder - Actuar

El Papa Francisco nos llama a reflexionar sobre nuestro estilo de vida que a menudo puede ser irreflexivo y dañino. En esta sección se incluye una serie de opciones prácticas y concretas para emprender acciones que cumplan las directivas de *Laudato Si'*. Considerar qué cambios se pueden hacer como individuos y como comunidad o lugar de ministerio para proteger mejor la creación de Dios y abrazar la justicia del Evangelio. La conversión ecológica requiere que las personas dejen “brotar todas las consecuencias de su encuentro con Jesucristo en las relaciones con el mundo que los rodea” (LS 217). Después de cada sesión, hay que enviar un informe sobre los elementos del plan de acción de su entidad. Estos informes serán recopilados y publicados on line para formar una declaración pública de la Plataforma de Acción *Pasionista Laudato Si'*.

Parte 5: Recursos - Más información

Esta sección ofrece información adicional para promover la formación, mejorar el diálogo de la comunidad y proporcionar enlaces a recursos on line para tomar medidas responsables en la construcción de una Plataforma de Acción *Laudato Si'*.



Objetivo
de la 2ª
Sesión

Reconsiderar nuestra relación con el Mundo Natural

“Es posible volver a ampliar la mirada, y la libertad humana es capaz de limitar la técnica, orientarla y colocarla al servicio de otro tipo de progreso más sano, más humano, más social, más integral” (LS 112)

1ª
PARTE

Abrazar el Mensaje

Laudato Si' – Chapter 3

Las raíces humanas de la crisis ecológica

1. “No nos servirá describir los síntomas, si no reconocemos la raíz humana de la crisis ecológica. Hay un modo de entender la vida y la acción humana que se ha desviado y que contradice la realidad hasta dañarla. ¿Por qué no podemos detenernos a pensarlo? En esta reflexión propongo que nos concentremos en el paradigma tecnocrático dominante y en el lugar del ser humano y de su acción en el mundo” (LS 101).
2. “La humanidad ha ingresado en una nueva era en la que el poderío tecnológico nos pone en una encrucijada. Somos los herederos de dos siglos de enormes olas de cambio: el motor a vapor, el ferrocarril, el telégrafo, la electricidad, el automóvil, el avión, las industrias químicas, la medicina moderna, la informática y, más recientemente, la revolución digital, la robótica, las biotecnologías y las nanotecnologías. Es justo alegrarse ante estos avances, y entusiasmarse frente a las amplias posibilidades que nos abren estas constantes novedades.... Nunca la humanidad tuvo tanto poder sobre sí misma y nada garantiza que vaya a utilizarlo bien, sobre todo si se considera el modo como lo está haciendo” (LS 102, 104).
3. “El antropocentrismo moderno, paradójicamente, ha terminado colocando la razón técnica sobre la realidad, porque este ser humano «ni siente la naturaleza como norma válida, ni menos aún como refugio viviente. La ve sin hacer hipótesis, prácticamente, como lugar y objeto de una tarea en la que se encierra todo, siéndole indiferente lo que con ello suceda». De ese modo, se debilita el valor que tiene el mundo en sí mismo. Pero si el ser humano no redescubre su verdadero lugar, se entien-de mal a sí mismo y termina contradiciendo su propia realidad” (LS 115).

Haga clic aquí para acceder a una copia completa de *Laudato Si'* disponible en línea.

El Papa Francisco comienza el tercer capítulo de *Laudato Si'* identificando una razón fundamental de la crisis ambiental: “Hay un modo de entender la vida y la acción humana que se ha desviado y que contradice la realidad hasta dañarla” (LS 101). Él vincula esta comprensión distorsionada y empobrecida de nosotros mismos, y las consecuencias catastróficas que se derivan de ella, con el paradigma tecnocrático y el antropocentrismo.

Cuando el paradigma tecnocrático domina la forma en que pensamos, vemos, actuamos e incluso sentimos, nos imaginamos a nosotros mismos por encima y en oposición al mundo natural en lugar de tener una relación íntima con él; de hecho, estamos llamados a dominar, poseer e incluso saquear la creación porque la naturaleza no tiene significado ni valor intrínsecos. El paradigma tecnocrático predica que las cosas buenas de la creación de Dios existen solo para servir a nuestros intereses y necesidades en constante expansión. Además, debido a que los avances tecnológicos nos permitirán tomar cada vez más todo lo que la Tierra tiene para darnos, no hay necesidad de vivir con reverencia o moderación. Con el antropocentrismo, el ser humano (no Dios) se convierte en el centro de la realidad y el punto de referencia para todo lo demás. Cuando nos regodeamos a la luz del antropocentrismo, todo existe por nuestro bien y no somos responsables ante nadie.

Debido a que “nuestro inmenso desarrollo tecnológico no ha ido acompañado de un desarrollo de la responsabilidad humana, los valores y la conciencia”, el Papa Francisco llama a una “valiente revolución cultural” (LS 114) para liberarnos de los efectos mortales del antropocentrismo y el paradigma tecnocrático. Esa revolución debe estar inspirada y guiada por una imaginación profética. Como miembros de una comunidad católica mundial, los Pasionistas estamos llamados a contribuir a este proyecto esperanzador y absolutamente crucial. Comienza con nuestra propia conversión ecológica personal.





Considerar los problemas

Comer es un acto moral

En el Padre Nuestro rezamos: “Danos hoy nuestro pan de cada día”. El pan de cada día que Dios provee Dios viene directamente de la Tierra. El hecho de comer nos une a la tierra, el agua y los animales de este planeta como ninguna otra cosa. No tendríamos comida sin estos dones de la creación de Dios.

Cada compra de alimentos y cada acto de comer es una decisión moral. Al elegir los alimentos, debemos considerar la forma en que se plantan y fertilizan los cultivos, el método utilizado para criar animales para comer y la distancia a la que se deben enviar los alimentos.

Si bien los sistemas agrícolas modernos pueden producir una gran cantidad de alimentos, existen desventajas destructivas. Los fertilizantes químicos y los pesticidas de las grandes granjas industriales contaminan nuestro suelo. Los desechos animales de la carne de las granjas industriales estropean nuestros arroyos y ríos. El transporte de alimentos a largas distancias contamina nuestro aire. La elección de los alimentos tiene un gran impacto en toda la creación.

Para muchos, la alimentación y la agricultura se han vuelto distantes, abstractas, anónimas. Su comida proviene de una tienda de comestibles o de un restaurante de comida rápida. Nos desconectamos de la red de la creación y de cómo se produce nuestra comida. Esta desconexión nos hace dependientes para nuestra alimentación de sistemas que no podemos ver y no entendemos. Necesitamos educación para un consumo ético de alimentos.

Esta sesión tiene como objetivo desarrollar una mayor sensibilidad sobre cómo nuestras elecciones alimentarias pueden responder al grito de la Tierra y al grito de los pobres. El cardenal Peter Turkson, cuando era Presidente del Consejo Pontificio para la Justicia y la Paz, dijo que los cristianos debemos dirigir nuestra atención a algunas cuestiones éticas importantes y subyacentes con respecto a nuestra producción y consumo de alimentos:

- ¿Cómo se puede vencer el hambre?
- ¿Cómo se pueden garantizar alimentos seguros, asequibles, nutritivos y sostenibles?
- ¿Cómo pueden los trabajadores agrícolas y los pequeños agricultores de todo el mundo vivir y trabajar con dignidad?
- ¿Cómo pueden sobrevivir y prosperar las comunidades rurales?
- ¿Cómo se pueden preservar y proteger la tierra, el agua y otros elementos de la creación de Dios en las prácticas agrícolas?
- ¿Cómo reducimos la cantidad de combustibles fósiles utilizados para producir y transportar nuestros alimentos?

Esta sesión tiene como objetivo desarrollar una mayor sensibilidad sobre cómo nuestra elección de los alimentos puede honrar, en lugar de explotar, lo sagrado de la creación y despertarnos a los problemas globales sobre la alimentación que afectan a los más vulnerables. Puesto que la comida sustenta la vida misma, no es un producto más. Proporcionar alimentos sostenibles para todos es un imperativo del Evangelio.



Lo que dice la Iglesia

El Dicasterio Vaticano para el Servicio del Desarrollo Humano Integral, junto con la Comisión Vaticana COVID-19, sugiere los siguientes pilares como impulsores de los cambios necesarios en el sistema alimentario para proteger nuestra casa común al mismo tiempo que luchamos contra el hambre y la desnutrición:

- 1. Desarrollar sistemas alimentarios resilientes, desde la producción y distribución hasta el consumo y la gestión de residuos.** Reforzar las cadenas de suministro de alimentos locales e internacionales; crear infraestructura para conectar a los pequeños agricultores con los mercados locales y nacionales para fortalecer las comunidades locales; reducir las emisiones de gases de efecto invernadero en todas las fases del ciclo del sistema alimentario; reducir el desperdicio de alimentos.
- 2. Garantizar la opción preferencial por los pobres.** Poner en el centro de cualquier solución las necesidades de las comunidades más vulnerables del mundo. Los pequeños agricultores, que alimentan a la mayor parte de los pueblos del mundo y entre ellos a muchas mujeres, deberían tener experiencia, conocimiento y valentía para luchar todos los días por el derecho a la alimentación para todos y ser valorados y exaltados.
- 3. Transformar los sistemas alimentarios actuales hacia vías más sostenibles.** Promover un modelo circular de producción y un uso eficiente de los recursos; mejorar los conocimientos y prácticas locales con el objetivo de garantizar una mejor protección de la biodiversidad, de acuerdo con los sistemas alimentarios locales; promover el uso sostenible de las tierras y los océanos.
- 4. Promover dietas saludables.** Mejorar el acceso a alimentos nutritivos y hacer que las dietas saludables sean asequibles para todos para erradicar la desnutrición; apoyar un cambio hacia un modelo de consumo más sostenible, especialmente en los países más ricos, para luchar contra el desperdicio de alimentos, la obesidad y otras enfermedades no transmisibles relacionadas con la nutrición; promover una dieta más vegetariana.
- 5. Asegurar adecuado apoyo económico y justo para respaldar la transformación del sistema alimentario,** especialmente hoy en el contexto de la crisis climática.



Participar en el diálogo

Discusión comunitaria

El propósito del diálogo es ayudarnos como individuos y como comunidad a responder a la Pasión de la Tierra, cuidar mejor la creación de Dios, abrazar la justicia del Evangelio y renovar nuestro compromiso con el carisma pasionista en el contexto de Laudato Si'. Planifiquen aproximadamente el 30% del tiempo de la reunión en el n.º 9, discutiendo y discerniendo los pasos de acción sugeridos en las páginas 6-7.

1. Oración

Se puede comenzar con “Una oración en unión con la creación” de Laudato Si' en la página 10. A continuación se pueden guardar tres minutos de silencio para invitar al Espíritu a que bendiga la reunión. Se puede concluir la sesión con la oración de la página 8.

El tercer capítulo de Laudato Si' se centra en las raíces humanas de la crisis ecológica.

2. El Papa Francisco establece claramente la intención del capítulo tercero en su primer párrafo:

“No nos servirá describir los síntomas, si no reconocemos la raíz humana de la crisis ecológica. Hay un modo de entender la vida y la acción humana que se ha desviado y que contradice la realidad hasta dañarla. ¿Por qué no podemos detenernos a pensarlo? En esta reflexión propongo que nos concentremos en el paradigma tecnocrático dominante y en el lugar del ser humano y de su acción en el mundo” (LS 101).

- ¿Tienes la sensación, como el Papa Francisco, de que algo “ha salido mal” en “perjuicio del mundo que nos rodea”?
- ¿Cómo describirías lo que “ha salido mal”?

3. Tecnología: Creatividad y Poder (LS 102-105)

El Papa Francisco usa la frase “el paradigma tecnocrático dominante” para describir la mentalidad moderna. Reconoce que nos hemos beneficiado mucho de los avances tecnológicos. “La tecnología ha remediado innumerables males que dañaban y limitaban al ser humano. No podemos dejar de valorar y de agradecer el progreso técnico, especialmente en la medicina, la ingeniería y las comunicaciones” (LS 102).

“Nunca la humanidad tuvo tanto poder sobre sí misma y nada garantiza que vaya a utilizarlo bien, sobre todo si se considera el modo como lo está haciendo” (LS 104). Cita el uso de bombas nucleares, tecnologías crueles utilizadas por regímenes totalitarios y el arsenal de armas producido para la guerra moderna.

Puede haber una tendencia a creer que un aumento de poder es un aumento de progreso. Pero, hay motivos para una gran preocupación. “Podemos sostener que le falta una ética sólida, una cultura y una espiritualidad que realmente lo limiten y lo contengan en una lúcida abnegación” (LS 105).

- ¿Te preocupa que la tecnología controle demasiado nuestras vidas? ¿Cómo describirías tus preocupaciones?
- ¿Cómo describirías tu relación con la tecnología y cómo ha cambiado a lo largo de los años?

4. La globalización del paradigma tecnocrático (LS 106-114)

El paradigma tecnocrático “tiende a ejercer su dominio sobre la economía y la política” (LS 109). El Papa Francisco cree que necesitamos una revolución cultural que establezca límites humanos y sostenibles a nuestro poder sobre el mundo natural y la opresión de los seres humanos. Sugiere que hay señales de esperanza de que esto está cambiando: “Es posible volver a ampliar la mirada, y la libertad humana es capaz de limitar la técnica, orientarla y colocarla al servicio de otro tipo de progreso más sano, más humano, más social, más integral” (LS 112).



“Nadie pretende volver a la época de las cavernas, pero sí es indispensable aminorar la marcha para mirar la realidad de otra manera, recoger los avances positivos y sostenibles, y a la vez recuperar los valores y los grandes fines arrasados por un desenfreno megalómano” (LS 114).

- ¿Te preocupa que la tecnología controle demasiado nuestras vidas? ¿Cómo describirías tus preocupaciones?
- ¿Cómo describirías tu relación con la tecnología y cómo ha cambiado a lo largo de los años?



5. La crisis y los efectos del antropocentrismo moderno (LS 115-121)

La tercera preocupación es con un antropocentrismo moderno que asume que los humanos están separados y dominan el mundo natural. Este malentendido conduce a una gran destrucción a medida que los humanos asumen el “dominio” sobre el mundo en lugar del “cuidado” de la creación de Dios. También deja a los humanos con una sensación de aislamiento y alienación del mundo. “Si el ser humano se declara autónomo de la realidad y se constituye en dominador absoluto, la misma base de su existencia se desmorona” (LS 117).

El Papa Francisco promueve una ecología integral que honre la dignidad del mundo natural y de la persona humana. “No habrá una nueva relación con la naturaleza sin un nuevo ser humano. No hay ecología sin una adecuada antropología” (LS 118). “No podemos pretender sanar nuestra relación con la naturaleza y el ambiente sin sanar todas las relaciones básicas del ser humano. Cuando el pensamiento cristiano reclama un valor peculiar para el ser humano por encima de las demás criaturas, da lugar a la valoración de cada persona humana, y así provoca el reconocimiento del otro” (LS 119).

- El Papa Francisco expresa preocupación por una antropología inadecuada que malinterpreta nuestra relación humana con el mundo natural. ¿Cuál es el significado de su afirmación: “no puede haber ecología sin una adecuada antropología”?
- Thomas Berry, C.P. (1914-2009), que ha sido llamado “uno de los pensadores más clarividentes y profundos del siglo XX”, afirma que la causa fundamental de la crisis ecológica es un “modo de conciencia que ha establecido una discontinuidad radical entre el ser humano y otros modos del ser y ha otorgado todos los derechos a los humanos”. Esto, afirma, es una “patología cultural”. ¿Dónde ves esta patología?

Nos anima a poner en diálogo nuestra rica tradición cristiana con tres situaciones:

6. Relativismo práctico (LS 122-123).

El relativismo ve todo como irrelevante a menos que sirva a los propios intereses inmediatos. “Un antropocentrismo desviado da lugar a un estilo de vida desviado... Cuando el ser humano se coloca a sí mismo en el centro, termina dando prioridad absoluta a sus conveniencias circunstanciales, y todo lo demás se vuelve relativo... la adoración del poder humano sin límites... todo se vuelve irrelevante si no sirve a los propios intereses inmediatos” (LS 122). “Es la misma lógica del «usa y tira», que genera tantos residuos sólo por el deseo desordenado de consumir más de lo que realmente se necesita” (LS 123).

- Thomas Berry, C.P. afirma que el universo es una comunión de sujetos, no una colección de objetos. Cree que la devastación del planeta puede verse como una consecuencia directa de esta actitud: “todo se vuelve irrelevante si no sirve a los propios intereses inmediatos” (LS 122). ¿En qué se diferenciaría la vida si viéramos a las especies no humanas como “sujetos” en lugar de “objetos”?
- ¿Cómo participas en una “cultura del descarte”? ¿Qué pasos simples puedes dar ahora mismo para salir de esta cultura?

7. La necesidad de proteger el empleo (LS 124-129).

El Papa Francisco no se está enfocando simplemente en “el empleo”. El trabajo es un medio para expresar nuestra dignidad humana y participar es la creación permanente del mundo. “El trabajo debería ser el ámbito de este múltiple desarrollo personal, donde se ponen en juego muchas dimensiones de la vida: la creatividad, la proyección del futuro, el desarrollo de capacidades, el ejercicio de los valores, la comunicación con los demás, una actitud de adoración” (LS 127). Continúa diciendo que la creación de puestos de trabajo es un servicio esencial para el bien común. “Las autoridades tienen el derecho y la responsabilidad de tomar medidas de claro y firme apoyo a los pequeños productores y a la variedad productiva... la creación de puestos de trabajo es parte ineludible de su servicio al bien común” (LS 129).

- El Papa Francisco enfatiza que el trabajo es una oportunidad para un “rico crecimiento personal”. ¿De qué manera tu trabajo ha sido una oportunidad para participar en la creación continua del mundo?

8. Tecnologías biológicas (LS 130-136).

“El Catecismo recuerda con firmeza que el poder humano tiene límites y que «es contrario a la dignidad humana hacer sufrir inútilmente a los animales y sacrificar sin necesidad sus vidas»” (LS 130). Al considerar la manipulación genética de plantas y animales “no pueden dejar de replantearse los objetivos, los efectos, el contexto y los límites éticos de esa actividad humana” (LS 131).

- ¿Alguna vez te has negado a comprar un producto porque el proceso de desarrollo era perjudicial para el mundo natural o no respetaba los derechos de los trabajadores que producían ese producto?

9. Formación de un Plan de Acción para Abordar la Alimentación, la Agricultura y el Hambre.

En esta sesión consideramos cómo la elección de nuestros alimentos puede contribuir a un mundo más justo y sostenible. Puedes repasar los 10 mandamientos de la alimentación en la página 6. Luego puedes considerar el menú de opciones en la 4ª Parte, en las páginas 7-8. Alguien puede registrar los aspectos clave del diálogo y completar el Informe de Acción on line. En www.passiochristi.org puedes enviar un informe sobre el plan de acción de su grupo para esta sesión. Los informes serán recopilados y publicados on line para formar nuestra Plataforma de Acción Pasionista Laudato Si’.





Cuidar la creación de Dios • Abrazando la justicia del Evangelio • Renovar el carisma pasionista

La alimentación ética se refiere a las consecuencias morales de nuestras elecciones alimentarias: daños al medio ambiente, uso de productos químicos y pesticidas, trato a los trabajadores agrícolas, escasez de alimentos para los demás y trato cruel a los animales. El Papa Francisco alienta la transformación de los sistemas alimentarios “para aumentar la resiliencia, fortalecer las economías locales, mejorar la nutrición, reducir el desperdicio de alimentos, brindar dietas saludables accesibles para todos, ser ambientalmente sostenible y respetuosas con las culturas locales” (Papa Francisco, Mensaje con motivo de la Pre-Cumbre sobre los Sistemas Alimentarios de la ONU, julio de 2021)

10 Mandamientos de la comida



I. Da gracias por la comida que comes.

Una de las principales causas de la angustia ambiental es que a menudo damos por supuesta a la Tierra. Suponemos que siempre nos sostendrá. Sin embargo, el consumo imprudente de alimentos acarrea daños al planeta. Sé agra-

decido con el Creador, la Tierra de la que proceden todos los alimentos y con los que cultivan y preparan los alimentos para tu mesa.



II. Come alimentos cultivados lo más cerca posible de donde vives.

Comprar localmente en mercados de agricultores y tiendas de comestibles apoya a la población local y a las pequeñas empresas, además de reducir las emisiones de carbono. Además,

comer alimentos de temporada cultivados en tu área, en lugar de frutas y verduras fuera de temporada que han viajado largas distancias, significa que tus alimentos estarán más frescos, tendrán menos productos químicos y menos emisiones de carbono debido al transporte.



III. Compra con cuidado.

Cuando compres alimentos, intenta minimizar el envoltorio comprándolos sueltos y sin envases cuando sea posible. En general, el envoltorio representa alrededor del 5 por ciento de la huella de carbono de los alimentos.

Si debes comprar alimentos envasados, reutiliza los envases siempre que sea posible. Comprar al por mayor también puede ayudar. También puedes cambiar las bolsas de plástico por bolsas reutilizables.



IV. Apoya salarios justos para quienes cultivan y preparan tus alimentos.

Los agricultores y los trabajadores de la alimentación merecen salarios justos. Elegir productos de comercio justo es una forma de apoyar las prácticas agrícolas sostenibles, así como de

garantizar mejores condiciones de trabajo y precios más justos para quienes cultivan alimentos. Todo, desde plátanos, azúcar y flores hasta café, té y algodón, puede clasificarse como comercio justo.



V. Apoyar la agricultura orgánica.

Reducir el daño ambiental de la tierra, el agua y el aire por la producción de alimentos y el sistema alimentario. Siempre que sea posible, opta por comprar alimentos orgánicos. Esto ayuda a mantener la salud del planeta.

La agricultura orgánica enfatiza el uso de recursos renovables y la conservación del suelo y el agua. La carne, las aves, los huevos y los productos lácteos orgánicos que provengan de animales que no reciban antibióticos ni hormonas de crecimiento. Los alimentos orgánicos que se produzcan sin usar fertilizantes químicos o pesticidas dañinos.



VI. No desperdicies comida.

Evita el desperdicio de alimentos. Come tus sobras. La investigación ha demostrado que las emisiones de gases de efecto invernadero de la producción de alimentos y la descomposición de los desechos son enormes. Así que cuanto menos

tires, mejor será para nuestro planeta. Establecer un sistema de compostaje es una forma fácil y responsable de deshacerse de los restos de comida.



VII. Come menos carne o hazte vegetariano.

La producción de carne tiene un impacto perjudicial sobre el medio ambiente. Es responsable de más del 14% de las emisiones de gases de efecto invernadero. Además, el consumo de carne contribuye a proble-

mas de salud como enfermedades cardíacas y cáncer. Renunciar aunque sea solo por un día a la semana es más saludable para ti y para el planeta. Si quieres minimizar el sufrimiento de los animales, hazte vegetariano o vegano. La industria de la carne es responsable de la crueldad rutinaria hacia innumerables cerdos, ovejas, vacas, pollos, patos y gansos.



VIII. Reduce el daño ambiental por la producción de alimentos.

El aceite de palma es un ejemplo. Se encuentra en muchas cosas, desde alimentos y bebidas hasta cosméticos, productos para el hogar y biocombustibles. Se destruyen vastas áreas de selva tropical

en el sudeste asiático y cada vez más en África para dejar espacio a las plantaciones de aceite de palma. Estos bosques son hábitats importantes para la vida silvestre y enormes reservas de carbono; extraen carbono de la atmósfera y lo almacenan en la turba. Cuando los bosques se convierten en plantaciones de aceite de palma, todo este carbono se libera y se convierte en gases de efecto invernadero que calientan el planeta desastrosamente.



IX. Protege la biodiversidad.

Las prácticas agrícolas que respetan la biodiversidad son indispensables para la seguridad alimentaria y el desarrollo sostenible. La biodiversidad proporciona muchos servicios ecosistémicos vitales, como la creación y el

mantenimiento de suelos saludables, la polinización de plantas, el control de plagas y el suministro de hábitat para la vida silvestre.



X. Esfuérzate por acabar con el hambre en el mundo.

Superar el hambre es uno de los mayores desafíos de la humanidad. Mientras que casi el 9% de la población mundial (700-800 millones) se acuesta con el estómago vacío

y más de tres mil millones de personas carecen de acceso a una dieta nutritiva, alrededor de dos mil millones tienen sobrepeso



Emprender acciones

Alimentos, agricultura y hambre

Comer es un acto moral. Si comes, participas en un sistema agrícola. Las dimensiones éticas de la producción de alimentos deberían ser motivo de preocupación. Tú “votas” tres veces al día. Con cada comida puedes elegir bendecir o estropear la creación de Dios. Esta sesión ofrece sugerencias sobre cómo la compra de alimentos, los hábitos alimenticios y las prácticas agrícolas pueden marcar la diferencia.

Lo que comemos es uno de nuestros hábitos más arraigados, y eso hace que sea difícil de cambiar. Existen numerosas formas de mostrar respeto por la creación y optar por un mundo más justo a la hora de comer. La más obvia es comenzar con una oración de gratitud y tomar medidas prácticas para reducir su impacto negativo. Se reduce a comer menos carne y más alimentos cultivados orgánica y localmente (no es necesario enviarlos muy lejos). Descubrir que los fertilizantes químicos, el transporte y el envasado de alimentos tienen un gran impacto en el planeta.

Considerar las medidas que tú y tu comunidad podéis tomar para cuidar la creación de Dios y lograr un mundo más justo a través de la elección de los alimentos. Pueden servir estas sugerencias o proponer otras propias. Ciertas acciones pueden ser más apropiadas en algunos países que en otros. Las acciones que una comunidad se compromete a emprender deben estar determinadas por su contexto: países de ingresos altos o bajos, entornos urbanos o rurales.

Si solo hay una cosa que puedes hacer...

- Reduce el consumo de carne o abstente por completo. Criar y sacrificar animales para comer es mucho peor para la salud del planeta que cultivar frutas y verduras para comer. El ganado requiere más agua, tierra y energía que los cereales y las hortalizas. La producción de carne de vacuno alimentada con cereales requiere 100.000 litros de agua por cada kilogramo de alimento. Para criar pollos de engorde se necesitan 3.500 litros de agua por cada kilogramo de carne. En comparación, la producción de soja utiliza 2.000 litros por kilogramo de alimento producido; arroz, 1.912; trigo, 900; y patatas, 500 litros. Un solo kilo de carne genera 70 kg de emisiones de gases de efecto invernadero que conducen a un planeta que se calienta más rápidamente. La eliminación de desechos de la cría industrial de animales contamina los suministros de agua. Más de 700 millones de personas padecen hambre o desnutrición, mientras que la mayoría del maíz y la soja que se cultivan en el mundo alimentan al ganado, los cerdos y las gallinas para los comedores adinerados. Comer más abajo en la cadena alimenticia al consumir menos carne y más verduras es una de las formas más importantes en que puede vivir de manera más sostenible y reducir su impacto destructivo en la creación de Dios.

El centro de esta sesión es producir, comprar y comer nuestros alimentos de manera responsable y cuidar a quienes padecen hambre, desnutrición e inseguridad alimentaria.

Qué y dónde comprar

- Compra alimentos sostenibles y orgánicos. Se cultivan sin pesticidas, fertilizantes sintéticos o aditivos nocivos. Orgánico incluye carne, aves, huevos y productos lácteos de animales que no son alimentados con antibióticos ni hormonas de crecimiento. Rompe la adicción a la comida barata producida en granjas industriales.
- Si compras carne, huevos o productos lácteos, elige productos en los que los animales no hayan sido tratados con crueldad o criados en granjas concentradas de alimentación animal.
- Siempre que sea posible, trata directamente con los agricultores locales. Cuando compras alimentos cultivados y procesados más cerca de su hogar y vendidos en mercados locales, reduces la huella de carbono de tu dieta. El transporte de alimentos a largas distancias, especialmente por vía aérea, genera grandes cantidades de emisiones de dióxido de carbono que provocan la crisis climática mundial.
- Compra alimentos que estén en temporada. Desperdiciamos mucha energía tratando de cultivar alimentos en el lugar equivocado, en la época equivocada del año. Descubre lo que está en temporada y encontrarás frutas y verduras perfectamente deliciosas para comer que no requieren grandes inversiones en combustible para llevar la comida a tu plato.
- Apoya a los pequeños productores de alimentos. Evita comprar alimentos producidos por el sistema agrícola industrial. Un pequeño puñado de corporaciones controla la industria alimentaria mundial desde la granja hasta la mesa. Esto significa que algunas compañías poderosas dictan lo que los agricultores pueden cultivar, obligan a los trabajadores del campo a rociar químicos tóxicos innecesarios en sus cultivos, demandan a las pequeñas granjas cuando semillas transgénicas patentadas entran accidentalmente en sus campos y producen cantidades masivas de hedor y desechos de las granjas industriales. Al comprar alimentos a productores de alimentos a pequeña escala, estás apoyando a los 1500 millones de personas que viven en pequeñas granjas y fomentando prácticas agrícolas sostenibles.
- Comer comida real. Sugerencia: compra en los alrededores. La mayoría de los alimentos en los pasillos intermedios de los grandes supermercados son altamente procesados.





- Compra al por mayor. Para minimizar los residuos de los vertederos, apoya a los fabricantes que utilizan un embalaje mínimo.
- ¿Te gusta el café o el té? Beber y comer comercio justo. Comprometerse a dar a los agricultores un precio justo por su producto y trabajo.
- Haz clic aquí** para calcular tu huella alimentaria y aprender cuánto impacta tu elección de alimentos en el planeta.

Cocinar y comer

- Haz una pausa en la oración antes de comer para agradecer la generosidad de la creación y las muchas manos que ayudaron a traer comida a tu mesa.
 - Prescinde de la comida rápida y los alimentos altamente procesados. Si no es posible, antes de morder un trozo de carne, elige alimentos producidos de manera sostenible y ética.
 - Cocina inteligentemente. Intenta cocinar con la menor cantidad de agua posible utilizando una sartén de fondo plano, cubriéndola con una tapa y reduciendo el fuego tan pronto como el agua comience a hervir: ¡ahorras energía, agua y dinero!
- 
- Apoya la cocina limpia. Casi una de cada tres personas utiliza combustibles contaminantes para cocinar, como carbón, madera y queroseno. Esta “cocina sucia” es una de las principales fuentes de emisiones de carbono y mata a unos cuatro millones de personas cada año. Afecta más a las mujeres.
 - Selecciona mariscos que sean buenos para ti y los océanos. Cuando eliges comprar productos del mar sostenibles, anima a los proveedores a obtener productos más responsables con el medio ambiente.
 - Guarda alimentos. Aproximadamente el 30% de todos los alimentos producidos para el consumo humano se pierden o desperdician a nivel mundial (LS 50). Esto equivale a la asombrosa cifra de 1.300 millones de toneladas de alimentos al año. Los costos de este desperdicio incontrolable superan 25 veces lo que se necesita para alimentar al mundo entero. Al planificar las comidas y guardar las sobras, reducirás este desperdicio y serás responsable de menos emisiones de gases de efecto invernadero.
 - Compra e instala un contenedor de compostaje en el lugar de tu residencia o ministerio. Envía los desechos de alimentos al suelo en lugar de a los vertederos. En la naturaleza nada se desperdicia; todo debería descomponerse para convertirse en parte del suelo.
 - Evita los desechables en el servicio de alimentos. El uso de platos, cubiertos y vasos/tazas reales reduce el consumo y el desperdicio.

Sistemas alimentarios, seguridad alimentaria y hambre

- Trabaja para que los necesitados tengan acceso a alimentos asequibles y nutritivos. Considera formas de participar en la alimentación de los hambrientos. Entre 700 y 800 millones de personas en el planeta sufren hambre o desnutrición (el 8,9 % de la población mundial), mientras que la mayoría del maíz y la soja que se cultivan en el mundo alimentan al ganado, los cerdos y las gallinas. El Papa Francisco denuncia esta situación: “El hambre es criminal; la alimentación es un derecho inalienable”. (*Fratelli Tutti*, 189)
- Ayuda a construir sistemas alimentarios locales que sean más equitativos y sostenibles, como el apoyo a métodos agrícolas agroecológicos, la construcción de la infraestructura de la economía alimentaria local-regional, la creación de políticas y prácticas locales que fomenten la soberanía alimentaria local.
- Organiza y aboga por el derecho a la alimentación, el uso sostenible y no extractivo de la tierra, la reforma agraria y otras políticas que nos acerquen a la soberanía alimentaria y permitan a los pequeños agricultores escapar del dominio dominante, orientado a la exportación e impulsado por las empresas, sistemas alimentarios.
- Elude el sistema capitalista extractivo mediante el apoyo a las cooperativas de productores y consumidores que construyen coaliciones y alianzas que pueden colaborar en torno a objetivos comunes.
- Apoya a *Catholic Relief Services* u otra agencia que trabaje con agricultores para construir seguridad alimentaria.
- Ensuciarse las manos. Participa en la producción de alimentos en la medida de lo posible. Conéctate con la Tierra y cultiva algunos de tus propios alimentos. Apreciarás mejor tu comida si conoces todo su proceso vital.



Oración

Dios bueno y misericordioso que diste maná en el desierto para tu pueblo elegido. Que reconozcamos que nuestro alimento proviene de tu generosidad, la generosidad de nuestro planeta y el arduo trabajo de muchas manos trabajadoras. Enséñanos a reverenciar tu creación que provee nuestro alimento. Muéstranos cómo hacer espacio en la mesa para todos. Amen.





Learn More

Video del Vaticano: Alimentos para todos, una llamada moral

Haz clic aquí para ver “Alimentos para todos, una llamada moral”, un video sobre justicia alimentaria creado por el Dicasterio del Vaticano para la Promoción del Desarrollo Humano Integral y la Comisión Covid-19 del Vaticano.

Cáritas International abordando los problemas alimentarios

Infórmese sobre los problemas alimentarios que aborda Cáritas International, una organización católica que sirve a los pobres y promueve la caridad y la justicia en todo el mundo. Abordan los problemas alimentarios actuales trabajando en las causas profundas del hambre y la escasez de alimentos y promoviendo la inversión en el desarrollo agrícola y rural. **Haz clic aquí.** (Inglés, español, francés).



Oxfam Internacional: acabar con la pobreza

Oxfam es una organización mundial que lucha contra la desigualdad para acabar con la pobreza y la injusticia. Trabajando en más de 90 países, ofrece apoyo para salvar vidas en tiempos de crisis y aboga por la justicia económica, la igualdad de género y la acción climática. **Haz clic aquí.** (Múltiples idiomas).

Información sobre la seguridad alimentaria y la erradicación del hambre

Haz clic aquí para obtener información sobre la Organización para la Agricultura y la Alimentación (FAO), una agencia de las Naciones Unidas que lidera los esfuerzos internacionales para vencer el hambre. Su objetivo es lograr la seguridad alimentaria para todos y asegurarse de que las personas tengan acceso regular a suficientes alimentos de alta calidad. (Múltiples idiomas).

Apoyar la Soberanía Alimentaria

El Papa Francisco aboga por la soberanía alimentaria: (1) el derecho de los pueblos a alimentos saludables y culturalmente apropiados (2) producidos a través de métodos sostenibles (3) en un sistema alimentario que permita a las personas que producen, distribuyen y consumen alimentos controlar también el mecanismo y políticas de producción y distribución de alimentos. **Haz clic aquí** para obtener más información en la página web del Comité Internacional de Planificación para la Soberanía Alimentaria. (Inglés, español y francés).

Escuchar el Grito de los Pobres

CARE trabaja en más de 100 países para implementar programas a largo plazo para combatir la pobreza, responder a emergencias humanitarias y abogar por cambios de políticas para mejorar la vida de las personas más pobres. **Haz clic aquí** para conocer su trabajo para superar la inseguridad alimentaria. (Inglés, francés, portugués, español).

Ayuda a aliviar el hambre en el mundo

El Programa Mundial de Alimentos ofrece asistencia alimentaria a personas que se recuperan de conflictos, desastres y el impacto del cambio climático. En un mundo de abundancia, donde se producen suficientes alimentos para alimentar a todos en el planeta, el hambre debería ser cosa del pasado. Sin embargo, los conflictos, el cambio climático, los desastres, la desigualdad y, más recientemente, la pandemia de COVID-19 significan que una de cada nueve personas en todo el mundo todavía se acuesta con hambre y la hambruna amenaza a millones. **Haz clic aquí** para saber más. (Múltiples idiomas).

Movimiento Slow Food

Slow Food es una organización mundial de base que trabaja para evitar la desaparición de las culturas y tradiciones alimentarias locales, para contrarrestar el auge de la vida rápida y combatir el interés cada vez menor de las personas por los alimentos que consumen, de dónde provienen y cómo hacen elecciones alimentarias afectan al mundo a nuestro alrededor. **Haz clic aquí**, al final de la página puedes hacer clic en el mapa para acceder a la página web de Slow Food de tu país. (múltiples idiomas).

Productos de comercio justo

Guiado por una estrategia global para garantizar que todos los agricultores obtengan un ingreso digno y que los trabajadores agrícolas ganen un salario digno, Fairtrade se esfuerza por cambiar la forma en que funciona el comercio internacional a través de mejores precios, condiciones laborales decentes y un trato más justo para agricultores y trabajadores en países en desarrollo. Los principales productos promocionados bajo la etiqueta Fairtrade son café, cacao, banano, flores, té, arroz, especias, nueces, algodón y azúcar. Abordan temas relacionados con la producción de alimentos, como el trabajo infantil, la igualdad de género, los medios de vida dignos, el cambio climático y los derechos humanos. **Haz clic aquí.** (Múltiples idiomas).

Agroecología: un camino hacia la agricultura sostenible

Haz clic aquí para saber por qué el Papa Francisco apoya la agroecología, un camino para construir un mundo sostenible al rediseñar la forma en que producimos, distribuimos, transportamos y consumimos nuestros alimentos. La agroecología aplica principios ecológicos al diseño y gestión de sistemas alimentarios sostenibles. Se centra en la producción agrícola y alimentaria que hace el mejor uso de los recursos de la naturaleza, incluidos los seres humanos. Apoya la buena nutrición, el mercado justo, la biodiversidad, los ecosistemas saludables y los conocimientos y costumbres tradicionales. (Inglés, español, francés).



Oración

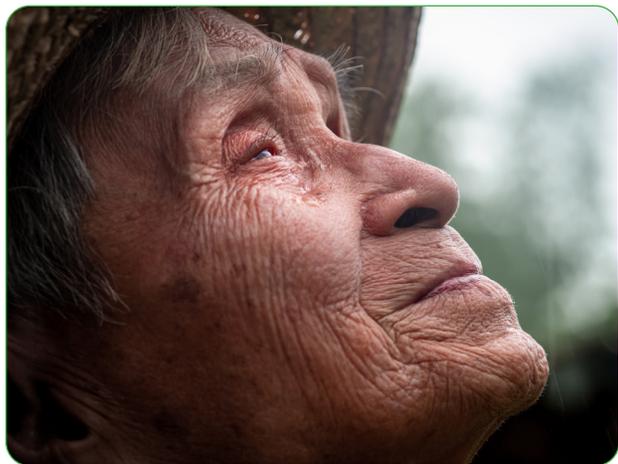
De Laudato Si'

Una oración en unión con la creación

Te alabamos, Padre, con todas tus criaturas,
que salieron de tu mano poderosa.

Son tuyas,
y están llenas de tu presencia y de tu ternura.
Alabado seas.

Hijo de Dios, Jesús,
por ti fueron creadas todas las cosas.
Te formaste en el seno materno de María,
te hiciste parte de esta tierra,
y miraste este mundo con ojos humanos.
Hoy estás vivo en cada criatura
con tu gloria de resucitado.
Alabado seas.



Espíritu Santo, que con tu luz
orientas este mundo hacia el amor del Padre
y acompañas el gemido de la creación,
tú vives también en nuestros corazones
para impulsarnos al bien.
Alabado seas.

Señor Uno y Trino,
comunidad preciosa de amor infinito,
enséñanos a contemplarte
en la belleza del universo,
donde todo nos habla de ti.
Despierta nuestra alabanza y nuestra gratitud
por cada ser que has creado.
Danos la gracia de sentirnos íntimamente unidos
con todo lo que existe.

Dios de amor,
muéstranos nuestro lugar en este mundo
como instrumentos de tu cariño
por todos los seres de esta tierra,
porque ninguno de ellos está olvidado ante ti.
Ilumina a los dueños del poder y del dinero
para que se guarden del pecado de la indiferencia,
amen el bien común, promuevan a los débiles,
y cuiden este mundo que habitamos.
Los pobres y la tierra están clamando:
Señor, tómanos a nosotros con tu poder y tu luz,
para proteger toda vida,
para preparar un futuro mejor,
para que venga tu Reino
de justicia, de paz, de amor y de hermosura.
Alabado seas.
Amén. Amén.

“Desde que te llevas un trozo de pan a la boca eres parte del mundo. ¿Quién cultivó el trigo? ¿Quién hizo el pan? ¿De dónde vino? Estás en relación con todos los que lo trajeron a la mesa. Estamos menos separados y más en común cuando comemos y bebemos”.

— Thomas Merton, monje trapense.

