

# “Quítate un kilo” para celebrar la Navidad

No estamos hablando del “slogan” de una campaña publicitaria de adelgazamiento, sino de una iniciativa solidaria promovida por la Asociación Cultural Diemal, obra corporativa del Opus Dei en Valencia, con el fin de recoger alimentos para que 50 familias necesitadas de los barrios de El Cabañal y La Malvarrosa puedan celebrar la Navidad.

26/12/2006

Desde hace varias semanas, a las puertas de algunos supermercados varias voluntarias de Diemal con el lema “Quítate un kilo para que todos puedan celebrar la Navidad”, recogen gran cantidad de alimentos que, más tarde, empaquetan en cajas de regalo decoradas con adornos navideños.

Cada caja lleva el nombre de una de las familias y se prepara atendiendo a las necesidades de cada una; según el número de miembros, edades, etc., con los datos que la Fundación Dasyac y Cáritas han facilitado a la Asociación.

Estas voluntarias, de entre 14 y 18 años, después de preparar los lotes navideños, repartieron antes de Nochebuena todas las cajas a estas

familias. El objetivo del proyecto es doble: por un lado, facilitar alimentos a familias de muy escasos recursos para que puedan celebrar estas fiestas en familia. Por otro, formar a las adolescentes, despertar sus inquietudes solidarias y la preocupación por mejorar el mundo que les rodea.

Gran cantidad de personas del barrio se han implicado colaborando con sus compras. No es raro escuchar dentro de un supermercado frases del tipo: “mamá, quiero esto”, “llévate aquello”...lo que no suele ser tan frecuente es ver cómo parte de estas abultadas compras navideñas cambia de carro para que otras familias puedan celebrar estas fiestas.

También las asociadas más pequeñas del club han colaborado al traer gran cantidad de productos navideños: polvorones, turrones, chocolates...

Las madres de las asociadas de Diemal comentaban que era una buena manera de educar a las chicas más pequeñas pues muchas sacaban lo mejor de la compra para dejarlo y que lo repartieran las mayores.

Con esta iniciativa, que la asociación viene realizando desde hace varios años, se pretende que estas jóvenes sean capaces de intervenir en el entorno social alentándoles en la construcción conjunta de una sociedad mas justa, solidaria y por tanto más humana y cristiana haciendo realidad lo que San Josemaría señala en *Amigos de Dios*: “No podemos concebir nuestra vida como la afanosa preparación de un brillante currículum, de una lucida carrera. Todos hemos de sentirnos solidarios” (n.76).

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-es/article/quitate-un-  
kilo-para-celebrar-la-navidad/](https://opusdei.org/es-es/article/quitate-un-kilo-para-celebrar-la-navidad/)  
(08/02/2026)