

## **Basta empezar (2): Dar alimento para el cuerpo y el alma**

Existen muchas maneras de reaccionar ante el drama que supone la falta de alimento. En este video —el segundo de la serie “Basta empezar. Maneras de ayudar a los demás”— se muestra cómo enfrentan el problema del hambre algunas personas de Rusia y de Filipinas.

06/04/2016

Los siguientes apartados te pueden ayudar a utilizar este video personalmente, en reuniones con tus amigos, en tu escuela o en tu parroquia.

## **Preguntas para el diálogo**

- ¿Cómo consideras que empezaron los proyectos que se presentan en el video? ¿Los promotores tenían ideas sorprendentes, abundantes recursos económicos o mucho tiempo a disposición? Entonces, ¿con qué contaban?
- ¿Por qué crees que cada vez se suman más personas a proyectos como los que aparecen en el video?
- ¿Cuáles son las reacciones de las personas que reciben ayuda? ¿Se limitan a agradecer o pasan a formar parte de un círculo virtuoso?

— ¿Piensas que en la actualidad el problema de la escasez de alimentos está resuelto?

## **Propuestas de acción**

- Rezar por las personas que padecen hambre.
- Dar gracias a Dios por los alimentos antes de comer.
- Poner atención para que no se desperdicie comida en casa.
- Distribuir entre personas que los necesiten los alimentos que no se vayan a consumir (en casa, en restaurantes o bares cercanos, tras reuniones con familiares o amigos, etc.).
- Colaborar de alguna manera (con trabajo, tiempo, bienes, dinero, oración, etc.) en proyectos de lucha contra el hambre.

— Informarte sobre las instituciones de tu entorno que trabajan para proporcionar alimentos a los necesitados (comedores sociales, bancos de alimentos, iglesias, promotores de campañas para recoger alimentos, etc.).

## **Meditar con la Sagrada Escritura**

— El que dé a beber, aunque no sea más que un vaso de agua fresca, a uno de estos pequeños, solo porque es mi discípulo, en verdad os digo que no perderá su recompensa (Mateo 10, 42).

— El día comenzaba a declinar. Entonces, acercándose los Doce, le dijeron: «Despide a la gente; que vayan a las aldeas y cortijos de alrededor a buscar alojamiento y comida, porque aquí estamos en descampado». Él les contestó: «Dadles vosotros de comer» (Lucas 9, 12-13).

— Apareció en la superficie del desierto un polvo fino, como escamas, parecido a la escarcha sobre la tierra. Al verlo, los hijos de Israel se dijeron: «¿Qué es esto?». Pues no sabían lo que era. Moisés les dijo: «Es el pan que el Señor os da de comer» (Éxodo 16, 14-15).

— Yo soy el pan de la vida. Vuestros padres comieron en el desierto el maná y murieron; este es el pan que baja del cielo, para que el hombre coma de él y no muera. Yo soy el pan vivo que ha bajado del cielo; el que coma de este pan vivirá para siempre. Y el pan que yo daré es mi carne por la vida del mundo (Juan 6, 48-51).

## **Meditar con el Papa Francisco**

— La pobreza del mundo es un escándalo. En un mundo donde hay tantas, tantas riquezas, tantos recursos para dar de comer a todos, no se puede entender cómo hay

tantos niños hambrientos, que haya tantos niños sin educación, ¡tantos pobres! La pobreza, hoy, es un grito. Todos nosotros tenemos que pensar si podemos ser un poco más pobres: también esto todos lo debemos hacer. Cómo puedo ser un poco más pobre para parecerme mejor a Jesús, que era el Maestro pobre (Discurso, 7 de junio de 2013).

— En otro tiempo nuestros abuelos cuidaban mucho que no se tirara nada de comida sobrante. El consumismo nos ha inducido a acostumbrarnos a lo superfluo y al desperdicio cotidiano de alimento, al cual a veces ya no somos capaces de dar el justo valor, que va más allá de los meros parámetros económicos. ¡Pero recordemos bien que el alimento que se desecha es como si se robara de la mesa del pobre, de quien tiene hambre! Invito a todos a reflexionar sobre el problema de la pérdida y del desperdicio del

alimento (Audencia, 5 de junio de 2013).

— Jesús sacia no solo el hambre material, sino el más profundo, el hambre de sentido de la vida, el hambre de Dios. Ante el sufrimiento, la soledad, la pobreza y las dificultades de tanta gente, ¿qué podemos hacer nosotros? Lamentarse no resuelve nada, pero podemos ofrecer ese poco que tenemos, como el joven del Evangelio (cfr. Jn 6, 9). Seguramente tenemos alguna hora de tiempo, algún talento, alguna competencia... ¿Quién de nosotros no tiene sus «cinco panes y dos peces»? ¡Todos los tenemos! Si estamos dispuestos a ponerlos en las manos del Señor, bastarían para que en el mundo haya un poco más de amor, de paz, de justicia y, sobre todo, de alegría (Ángelus, 26 de julio de 2015).

— No se puede tolerar que millones de personas en el mundo mueran de hambre, mientras toneladas de restos de alimentos se desechan cada día de nuestras mesas (Discurso, 25 noviembre de 2014).

## **Meditar con san Josemaría**

— Pon, entre los ingredientes de la comida, "el riquísimo" de la mortificación (*Forja*, n. 783)

— Los bienes de la tierra, repartidos entre unos pocos; los bienes de la cultura, encerrados en cenáculos. Y, fuera, hambre de pan y de sabiduría, vidas humanas que son santas, porque vienen de Dios, tratadas como simples cosas, como números de una estadística. Comprendo y comparto esa impaciencia, que me impulsa a mirar a Cristo, que continúa invitándonos a que pongamos en práctica ese mandamiento nuevo del amor (*Es Cristo que pasa*, 111).

— Si trabajamos bien, santificando nuestras tareas, y si enseñamos a los demás hombres a encontrar a Dios en su trabajo, no haciendo chapuzas, realizándolo con esmero, sabiendo trabajar en equipo, codo a codo con los demás hombres, ¡cuántos milagros materiales obraremos! Conseguiremos que haya menos hambre en el mundo, menos incultura, menos pobreza, menos enfermedades... (7 de abril de 1970).

## **Textos y enlaces para seguir reflexionando**

- ¿Viste el primer video de la serie “Basta empezar”? Video “Trabajar gratuitamente”
- Mira el testimonio del director del banco de alimentos de Madrid y los artículos relacionados con ese testimonio (barra lateral derecha)
- Testimonio del presidente del banco de alimentos de Albacete

- Recogida de alimentos "Álvaro del Portillo"
- Sección “Jubileo de la misericordia”

R. Vera

Dígito Identidad

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-gt/article/basta-  
empezar-2-dar-alimento-para-el-cuerpo-  
y-el-alma/](https://opusdei.org/es-gt/article/basta-empezar-2-dar-alimento-para-el-cuerpo-y-el-alma/) (07/02/2026)