

opusdei.org

## De la bici al plato

¿Crees que no puedes hacer nada porque sólo tienes 20 años? Eso mismo pensaban Leonor y Teresa, dos universitarias valencianas que han puesto en marcha un proyecto de reparto de alimentos a personas necesitadas, gracias a la ayuda de pequeños comercios y del Ayuntamiento de su ciudad.

28/08/2018

Valencia es una ciudad española en la que ir en bicicleta es muy

agradable. De hecho, es el medio de transporte que utilizo para ir a la universidad. Cada tarde, al volver a casa después de un día repleto de clases me cruzaba por el carril bici a un grupo de chicas que también iban en bicicleta con una camiseta en la que ponía “CONTAMOS CONTIGO”. Esa frase despertaba en mí cierta curiosidad, sobre todo porque tenían pinta de pasárselo muy bien, así que un día decidí preguntarles qué traían entre ruedas. Me gustó tanto lo que me contaron que decidí unirme a su aventura ese mismo día.

### **¿En qué consiste “Contamos Contigo”?**

Es una iniciativa que surge a raíz de ver la cantidad de gente que vive a nuestro lado y que no tiene qué comer cada día. El Papa Francisco nos ha animado a los jóvenes a salir a la calle e implicarnos en los problemas de nuestra sociedad.

Dándole vueltas a qué podían hacer, Leonor y Teresa, se dieron cuenta de que los pequeños comercios de alimentos desperdiciaban cada día comida y que mucha gente podía vivir de ella. Sólo tenían que unir el problema a la solución.

Se pusieron manos a la obra y crearon este proyecto que, además, es sostenible; algo en lo que el Papa también está insistiendo mucho. Serían intermediarios entre los comercios que desperdician alimentos consumibles pero que no son aptos para la venta y las personas que necesitan esa comida. De esta forma los desperdicios se aprovechan y la gente sin recursos sale beneficiada. Para llegar a los comedores sociales utilizarían, como medio de transporte, las bicicletas.

## **La idea**

Leonor y Teresa, impulsoras del proyecto, son estudiantes

universitarias y participan en las actividades de Adarga, un centro del Opus Dei en Valencia, donde organizan planes de voluntariado, deportivos, culturales y de formación cristiana.

En Adarga han puesto en marcha el Programa Avanzo, una iniciativa de formación complementaria a los estudios, que incluye un plan de emprendimiento para ayudar a los jóvenes a desarrollar competencias profesionales y la gestión de los propios talentos. Allí se enmarca “Contamos contigo”.

Cuando me lo contaron aquel día que decidí hablar con ellas me pareció un proyecto muy asequible a todos y una manera muy sencilla de implicarse en cambiar el mundo.

Colaborar con el proyecto me ha abierto los ojos para ver la cantidad

de personas que pasan por un mal momento, por situaciones difíciles, gente joven y no tan joven, que sufre la soledad, no tener un hogar o la carencia de familia que pueda ayudarles. No podía imaginarme la cantidad de gente que pasa necesidad a mi lado.

He comprobado que es verdad esa frase —que antes me podía parecer un poco manida— de que la suma de pocos hace mucho. Como decía Einstein “la vida es como montar en bicicleta: si quieres mantener el equilibrio tienes que seguir avanzando”. ¡Y en ello estamos! Cada vez que me pongo la camiseta y salgo en bici a repartir alimentos veo que está en mis manos cambiar mi alrededor, mi ciudad, los comercios de mi barrio... ¡¡Tengo el mundo en mis ruedas!!

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-py/article/contamos-  
contigo-reparto-alimentos-personas-  
necesitadas-valencia/](https://opusdei.org/es-py/article/contamos-contigo-reparto-alimentos-personas-necesitadas-valencia/) (31/03/2026)