

opusdei.org

# «Debemos comer para vivir y no vivir para comer»

Esta semana el ciclo de catequesis de los vicios y virtudes ha girado en torno a la relación con la comida, que puede terminar siendo fuente de problemas si no vivimos la virtud de la templanza y nos abandonamos a la gula.

10/01/2024

Queridos hermanos y hermanas,  
¡buenos días!

En nuestro itinerario catequético sobre los vicios y las virtudes, hoy nos detenemos en el vicio de la *gula*.

¿Qué nos dice el Evangelio al respecto? Fijémonos en Jesús. Su primer milagro, en las bodas de Caná, revela su simpatía por las alegrías humanas: se preocupa de que la fiesta termine bien y regala a los novios una gran cantidad de buen vino, buenísimo.

A lo largo de su ministerio, Jesús aparece como un profeta muy distinto del Bautista: si Juan es recordado por su ascetismo -comía lo que encontraba en el desierto-, Jesús es, en cambio, el Mesías que vemos a menudo en la mesa. Su comportamiento suscita escándalo a algunos, porque no sólo es benévolo con los pecadores, sino que incluso come con ellos; y este gesto demostraba su voluntad de comulgar

con personas a las que todos rechazaban.

Pero también hay algo más. Aunque la actitud de Jesús ante los preceptos judíos nos revele su plena sumisión a la Ley, se muestra comprensivo con sus discípulos: cuando son sorprendidos *in fraganti* porque tienen hambre y recogen unas espigas, Él los justifica, recordando que el rey David y sus compañeros, pasando necesidad, también habían transgredido un precepto (cf. Mc 2,23-26).

Y Jesús afirma un nuevo principio: los invitados a la boda no pueden ayunar cuando el novio está con ellos. Jesús quiere que estemos alegres en su compañía; Él es como el esposo de la Iglesia, pero también quiere que compartamos sus sufrimientos, que son también los sufrimientos de los pequeños y de los pobres. Jesús es universal.

Otro aspecto importante: Jesús hace caer la distinción entre alimentos puros e impuros, que era distinción hecha de la ley hebraica. Y Jesús, sobre esto, dice claramente que aquello que hace la bondad, o una maldad, digámoslo así, de un alimento no es el alimento en sí, sino la relación que nosotros tenemos con ello.

Esto lo vemos cuando una persona tiene una relación desordenada con la comida. "Mira cómo come. Come con prisa, queriendo saciarse pero nunca se sacia". No tiene una buena relación con la comida. Es esclavo de la comida.

Jesús valora la comida y el comer también. En la sociedad, donde se manifiestan muchos desequilibrios y muchas patologías, se come demasiado, o demasiado poco. A menudo se come en soledad. Se extienden los trastornos

alimentarios: anorexia, bulimia, obesidad... Y la medicina y la psicología intentan atajar la mala relación con la comida. Una mala relación con la comida provoca todas estas enfermedades, todas.

Se trata de enfermedades, a menudo muy dolorosas, relacionadas sobre todo con tormentos de la psique y del alma. Hay una relación entre el desequilibrio psíquico y la forma de comer. Como enseñó Jesús, lo malo no son los alimentos en sí, sino la relación que tenemos con ellos.

La comida es la manifestación de algo interior: la predisposición al equilibrio o a la desmesura; la capacidad de dar gracias o la arrogante pretensión de autonomía; la empatía de quien sabe compartir la comida con los necesitados, o el egoísmo de quien lo acumula todo para sí mismo. Esta es una pregunta muy importante: "Dime cómo comes,

y te diré qué alma posees". En el modo de comer se revela nuestro interior, nuestras costumbres y nuestras actitudes psíquicas.

Los antiguos Padres llamaban al vicio de la gula con el nombre de "gastrimargia", término que puede traducirse como "locura del vientre". La gula es una locura del vientre. Aquí está este proverbio: que nosotros debemos comer para vivir y no vivir para comer. Es un vicio que se injerta en una de nuestras necesidades vitales, como la alimentación. Estemos atentos a esto.

Si lo leemos desde un punto de vista social, la gula es quizá el vicio más peligroso que está acabando con el planeta. Porque el pecado de quien cede ante un trozo de pastel, después de todo, no causa gran daño, pero la voracidad con la que nos hemos desatado, desde hace unos siglos,

hacia los bienes del planeta, está comprometiendo el futuro de todos.

Nos hemos abalanzado sobre todo para hacernos dueños de todo cuando había sido consignado a nuestra custodia, no a nuestro fundamento. Este es entonces el gran pecado, la furia del vientre: hemos abjurado del nombre de hombres para asumir otro: "consumidores". Hoy se habla así en la vida social: consumidores.

Ni siquiera nos dimos cuenta de que alguien había empezado a llamarnos así. Estábamos hechos para ser hombres y mujeres "eucarísticos", capaces de dar gracias, discretos en el uso de la tierra, y en cambio el peligro es de transformarse en depredadores, y ahora nos estamos dando cuenta de que esta forma de "gula" nos ha hecho mucho daño al mundo. Pidamos al Señor que nos ayude en el camino de la sobriedad,

que todas las formas de gula no se apoderen de nuestra forma de vida.  
Gracias.

Libreria Editrice Vaticana /  
Rome Reports

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-sv/article/vicios-  
virtudes-3/](https://opusdei.org/es-sv/article/vicios-virtudes-3/) (03/04/2026)