

¡Ofrezca

Calorías para la Vida!



¡UN CHOQUE!

¿Alguna vez se le ocurrió encontrar en su buzón dos cartas que se entrechocan?

Una de las cartas le propone quemar esas calorías ingeridas con exceso, sin modificar sus costumbres alimenticias, las cuales le hacen engordar y le estropean la vida.

La otra carta llama su atención, mediante la foto de un bebé esquelético en los brazos descarnados de su madre suplicante, mirándole fijamente a Ud con ojos desorbitados.

Frente a esta situación absurda y escandalosa, sentimientos de cólera, de indignación o de impotencia pueden entrechocarse. “¡Es insoportable! ¿Qué hacen pues los gobiernos? ¡Al fin y al cabo, no puedo llevar a costas toda la miseria del mundo!”

Estos gritos de socorro nos hacen sentir incómodos. Nos molesta que vengan a perturbar nuestra tranquilidad. Pero no escucharles significa hacer más espeso nuestro caparazón de indiferencia. ¿Olvidarles? ¡Es imposible! Deplorar esta triste realidad no sirve para nada y ni siquiera alivia nuestro sentimiento de culpabilidad.

¡Hay cosas mejores que hacer!

¡Consideremos esto de más cerca!

UNA SITUACIÓN PARADÓJICA

Fíjese:

Por una parte, la publicidad de los medios de comunicación propone una escalada de recursos más o menos costosos, para deshacerse de las calorías acumuladas en exceso. En Suiza, por ejemplo, cerca de la mitad de la población sufre de sobrepeso. Es cierto que existen enfermedades en las cuales la sobrecarga ponderal es independiente de la alimentación, pero en la mayor parte de los casos el sobrepeso es la consecuencia de una alimentación demasiado rica en calorías.

Alimentos demasiado abundantes, a veces mal equilibrados, múltiples colaciones entre las comidas, etc., el resultado es siempre el mismo: la balanza indica el exceso de peso y se trata entonces de quemar lo más rápidamente posible esas calorías superfluas y molestas. Un exceso de calorías sobrecarga el cuerpo y lo deforma, cansa el corazón, desgasta las articulaciones.

Por otra parte, ciertas personas no tienen más remedio que nutrirse de hierbas y de raíces, en una situación de hambruna que los lleva inexorablemente a la muerte, al cabo de un cruel y largo suplicio.

Estos hombres, mujeres y niños están literalmente condenados a morirse de hambre.

Por una parte, el exceso de calorías causa daño a la salud. Puede generar o agravar numerosas enfermedades, siendo algunas potencialmente mortales...

Y por otra parte, hay gente que, por falta de calorías, morirán al cabo de una interminable agonía.

Esta situación, paradójica y escandalosa, sin embargo no es una fatalidad.

He aquí una proposición concreta.

¡OFREZCA CALORÍAS!

En concreto se trata de renunciar a una comida por semana, preferentemente una cena, para ofrecer el contravalor de ésta a una obra de beneficencia de su elección que lucha contra el hambre.

Es verdad que la sola idea de restringir el consumo de calorías, incluso modestamente, evoca una carencia, una privación, una frustración dolorosa. La idea misma de ayuno parece tan desagradable que se suele calificar esta práctica de caduca, fuera de uso, con el solo propósito de poder escapar de ella. Aunque ésta esté prescrita en las religiones y recetada en el ámbito de la dietética desde tiempos remotos.

Pero también es verdad que cuando uno ofrece libremente un regalo a alguien, no se siente ni agraviado, ni frustrado. El donador se alegra de algo que no considera como una pérdida dolorosa, sino como una fuente de alegría para el que recibe el regalo... y para él mismo.

Por analogía, el que da su sangre soporta el malestar que aquello le causa, porque se alegra por el hecho de que su donación de sangre va mejorar el estado de quien lo recibe: no se trata aquí de una pérdida de sangre, sino de una donación que a veces puede salvar una vida.



UN POCO DE BUEN SENTIDO...

Por su grande capacidad de adaptación, el cuerpo humano soporta sin problema que el intervalo entre dos comidas sea, de vez en cuando, prolongado. Evidentemente, él que renuncia a una cena estará atento a alimentarse suficientemente en la mañana y al mediodía.

Por la tarde, es importante hidratarse bien, en particular cuando hace calor.

En caso de diabetes, de trastornos de la alimentación, de enfermedades graves o que necesitan tratamientos complejos, etc., se evita saltar una comida para no comprometer un equilibrio, en ciertos casos, precario. Sin embargo, para esas personas existen otros modos de manifestar su compasión hacia los que sufren de hambruna.

UNA EXPERIENCIA BENÉFICA

Al renunciar a una cena, me acuesto por consiguiente con el vientre vacío. Es una sensación desagradable, mi estómago protesta, siento ruidos extraños... ¡Mis entrañas tienen miedo de la carencia de comida y reclaman lo que se le debe! Pero, considerando las cosas más de cerca, se trata menos del hambre que de las ganas de comer. Mi organismo se arregla de buen grado sin ser alimentado durante algunas horas.

Mi sentimiento de frustración es muy pasajero, pues luego voy a poder comer de nuevo hasta la saciedad.

Aquello me permite sin embargo de empatizar, en modo liviano y efímero, con aquellos que no tendrán que comer, ni mañana, ni pasado mañana, ni los días siguientes.

Por eso percibo como un escándalo intolerable el hecho que, en esta tierra que nada en la abundancia, tanta gente pueda ser torturada por el hambre hasta que sobrevenga la muerte. La lucha contra el hambre se impone con toda evidencia como una prioridad.

Al donar el equivalente de mi comida a una de estas obras que luchan contra el hambre, no daré, como lo hago a menudo, una parte de mi superfluo para socorrer a mi prójimo.

Hago la experiencia (por limitada que sea) de compartir lo que es necesario a la vida (mi comida) con aquel que está amenazado de muerte. Experimento una real simpatía (=sufrir con...). Ofrecer esas calorías, que renuncio consumir a quien carece de éstas, produce en mí una alegría interior.

Por otra parte, el beber agua, el agua común y corriente del grifo, en lugar de mi comida, tomo más conciencia del privilegio que es de tener una agua límpida, sin sabor desagradable, de una frescura agradable, y sobre todo limpia y segura. Me delecto de esa agua cristalina que está ahí, a nuestro alcance, sin restricción...

Me acuerdo entonces que tantas personas no tienen acceso sino a un agua turbia, insalubre, fuente de graves enfermedades. Y que, a veces, están totalmente privadas de agua.

Soy entonces más profundamente consciente de la necesidad urgente, imperiosa, de compartir con mis hermanas y hermanos humanos ese elemento precioso indispensable a la vida. Lo que puede realizarse, por ejemplo, favoreciendo el acceso a puntos de agua simples y eficientes.

LOS DÍAS SIGUIENTES...

El día después de una cena a la cual renuncié ¡buena sorpresa! no estoy más hambriento que otro día al desayuno y tengo la satisfacción de sentirme disponible y vivo, con el cuerpo y el corazón livianos.

Los días siguientes, soy más consciente de lo que ingiero. Tomo de nuevo el control de ciertos hábitos automáticos, de picoteos incesantes entre las comidas, etc. Logré vencer mi miedo de faltar de algo. Poco a poco me libero de esa estrategia inadecuada y tiránica que pretende colmar las frustraciones, decepciones y angustias de la vida con un relleno alimenticio excesivo.

Por otra parte, saboreo mucho más mi alimento, valorando lo que está en mi plato como un privilegio. Mis comidas son una fuente de agradecimiento, pues me acuerdo que el alimento es precioso y que no es algo que nos cae del cielo.

¡PAN, POR FAVOR!

La alimentación es una necesidad básica que moviliza constantemente la atención, los esfuerzos, los recursos que dispone el hombre, a fin de mantenerlo en vida. Nuestro hábito alimenticio es revelador de la manera en la que vivimos juntos (guardar para sí o compartir, por ejemplo). Ello concierne nuestra vida espiritual.

Para los cristianos, una pregunta se hace cada vez más urgente.

¿Qué hacemos cuando, rezando el Padre nuestro, formulamos esta solicitud: "Danos hoy nuestro pan de cada día"? Es, sin embargo otra cosa que: "Dame mi pan cada día" Hay esa dimensión comunitaria, una demanda hecha para que cada miembro de la familia del Padre sea nutrido. Y esta toma de consciencia de que el alimento de cada día es una gracia, que la suscripción para obtener automáticamente y siempre el alimento como algo debido no existe.

Cuando oramos ¿queremos hacer recordar a Dios sus obligaciones básicas (un padre de familia debe asumir el sustento de sus hijos...)? ¿O contamos con él para subvenir a cada cosa sin nuestra intervención? Si por lo contrario creemos que Dios cuenta con nosotros para cuidarnos los unos a los otros ¿no estamos aplastados por una responsabilidad sin límite?

UNA IMPLICACIÓN PERSONAL

En efecto, este es el momento de acordarnos que no somos los salvadores del mundo igracias a Dios! Pero que cado uno puede dar una respuesta, que sólo él puede dar; es literalmente su responsabilidad.

Y cuando oramos, no solamente con nuestras palabras sino también con nuestro cuerpo, nos implicamos de otro modo, más profundamente, en nuestra oración. Nuestra oración y nuestra acción están ligadas.

El modo con el cual podemos actuar nosotros mismos en este mundo que Dios ama y tiene en su mano se precisa y se concretiza.

¿QUÉ EFICACIA?

El renunciar a una comida por semana en beneficio de los hambrientos ¿no estaríamos realizando un gesto insignificante frente a la inmensidad de las necesidades del hombre?

Es preciso que planteemos la cuestión de la eficacia, pues ésta es una cuestión vital.

A sus discípulos que se preocupan de cómo van a nutrir millares de personas reunidas desde horas para escucharlo, Jesús contesta:”! Dadles de comer vosotros mismos!”. ¡Qué respuesta más sorprendente de parte de quién se espera todo! Sin embargo, con sólo cinco panes y dos pescados ofrecidos por uno de los presentes, 5000 hombres y sus familias, y más aún, serán finalmente alimentados, gracias a Dios. Dios, que lo puede todo, eligió sin embargo de hacernos poner manos a la obra.

¡Dios puede hacer crecer y multiplicar, más allá de todo lo que se pueda calcular o imaginar, ese poquito que se da libre y alegremente!



SOÑEMOS UN POCO...

Si, a partir de ahora, Usted decide saltar una comida por semana y ofrecer el monto equivalente a la lucha contra el hambre y, durante el primer mes que sigue su decisión, persuade dos personas de hacer lo mismo; si cada una de estas dos personas, durante el primer mes, persuade a otras dos personas a hacer lo mismo, y así sucesivamente ¿cuáles serían las consecuencias?

Al cabo de 12 meses, se salvarían de la hambruna alrededor de 4000 personas (hasta familias enteras, según las condiciones de vida); 16 millones al cabo de 24 meses ¡y más de cuatro millares después de 34 meses!

En resumen, en menos de tres años nadie más se moriría de hambre en esta tierra!

¡Y eso sin aumento de presupuesto!

Sin que nadie gaste un franco más que de costumbre... ¡pero con una donación de calorías!



¡SEAMOS REALISTAS!

Si, ofreciendo el contravalor de una cena por semana, Usted salva la vida de una persona (hasta de una familia) que sin eso se moriría de hambre ¿qué cosa impide comenzar de inmediato?

¡Que felicidad poder emprender algo concreto sin depender de decisiones gubernamentales o de la inercia de diversas instancias... Sin tener que quedarse los brazos cruzados de brazos delante de las desgracias del mundo!

Por supuesto, hay mil maneras diferentes de combatir los sufrimientos del mundo, sus injusticias y sus violencias.

Ésta es una manera que sólo depende de nosotros, que no tiene impacto en nuestro presupuesto (a veces precario), que puede meterse en práctica inmediatamente... ¡y que salva vidas!

LA FELICIDAD DE ALGUNOS... HACE LA FELICIDAD DE LOS DEMÁS!

El ofrecer calorías que Ud. renuncia a ingerir en favor de quien les hace falta cruelmente, Usted experimenta en profundidad la alegría de compartir. Esta alegría interior se renueva cada semana, es lo que permite mantenerse en el tiempo.

Su cuerpo, a menudo afectado por una carga calórica excesiva, apreciará la economía semanal de esas calorías superfluas. Usted constatará pronto los efectos favorables sobre todo su organismo.

Aliviar el sufrimiento de un hambriento y estar mejor de salud al mismo tiempo, es experimentar en modo siempre renovado que la felicidad de algunos hace aquí la felicidad de los demás.

Por lo tanto, le invitamos a ofrecer, Usted también, calorías para la vida.



COMPROMISO

Recorte el compromiso de la página siguiente y envíela a:

Association « Des Calories pour la Vie »

Route du Zéphyr 7
1817 Brent (Suiza)

o comprométase en nuestra página web:

www.descaloriespouurlavie.ch

Ofrezca el monto así ahorrado a su ritmo, a una obra que le interese y que luche contra la hambruna con ayudas en casos de aflicción, de cuidados, de prevención, de educación, de desarrollo, etc.

A conservar:

Me comprometí / Nos comprometimos por el período del al

A título de información, he aquí cuatro obras dignas de confianza:



EPER

Pain pour le prochain.

EPER Entraide Protestante Suisse

Siège romand, 1001 Lausanne

IBAN: CH61 0900 0000 1000 1390 5

Información adicional: 222085 - Des Calories pour la Vie

www.eper.ch

CARITAS

Agir, tout simplement

Schweiz
Suisse
Österreich
Svizzera

Caritas

Adligenswilerstrasse 15, CP, 6002 Lucerne

IBAN: CH69 0900 0000 6000 7000 4

Información adicional: Des Calories pour la Vie

www.caritas.ch

MEDAIR

chaque vie compte

Medair

Chemin du Croset 9, 1024 Ecublens VD

IBAN: CH69 0900 0000 1000 0648 6

Información adicional: Des Calories pour la Vie

www.medair.org



HELVETAS

Helvetas

Chemin de Balxert 7-9, 1219 Châtelaine

IBAN: CH42 0900 0000 1000 1133 7

Información adicional: Des Calories pour la Vie

www.helvetas.ch

COMPROMISO

Me comprometo / Nos comprometemos moralmente a renunciar a una comida por semana

- durante 1 mes
- durante 3 meses
- durante meses
es decir desde hasta

Y a ofrecer el monto equivalente a una obra de mi (nuestra) elección que lucha contra la hambruna.

Respetaré (respetaremos) este compromiso en la medida de lo posible.

Es renovable según mi (nuestra) voluntad.

Nombre(s):

Apellido(s):

Dirección:

Correo electrónico:

Fecha:

Firma(s):





PARA CONTACTARNOS

Para hacernos llegar sus preguntas, reacciones, sugerencias...

Association « Des Calories pour la Vie »

Marc Subilia, pasteur et médecin

Route du Zéphyr 7

1817 Brent (Suiza)

info@descaloriespouurlavie.ch

www.descaloriespouurlavie.ch

   [@descaloriespouurlavie](https://www.instagram.com/descaloriespouurlavie)

Asociación reconocida de utilidad pública.

PEDIDO DEL FOLLETO

Por correo:

Association « Des Calories pour la Vie »

Route du Zéphyr 7

1817 Brent (Suiza)

A través de Internet:

Formulario en línea en nuestro sitio web

www.descaloriespurlavie.ch

Se le enviará un boletín QR junto a su envío.

IBAN: CH13 0900 0000 1488 1546 9

Es posible hacer una donación en esta cuenta para favorecer la impresión y la difusión de los folletos.

PEDIDO DEL FOLLETO

Deseo recibir ejemplares de este folleto al precio de CHF 6.- por pieza (envío incluido).

Desde 10 ejemplares : CHF 4.- por pieza (envío incluido).

Nombre(s):

Apellido(s):

Dirección:

Correo electrónico:

Fecha:

Firma(s):



¡OFREZCA CALORÍA PARA LA VIDA!

¡Un choque!	3
Una situación paradójica	4
¡Ofrezca calorías!	7
Un poco de buen sentido...	9
Una experiencia benéfica	10
Los días siguientes...	12
¡Pan, por favor!	13
Una implicación personal	14
¿Qué eficacia?	15
Soñemos un poco...	17
¡Seamos realistas!	19
¡La felicidad de algunos... hace la felicidad de los demás!	21
Compromiso	23
Para contactarnos	27
Pedido del folleto	28

Impressum :

Autor : Marc Subilia

Grafismo : pixandnet Stéphanie Tapsoba

Imprime : IRG Sàrl Imprimerie reliure Grand

Traduccioñ : Odette y Jean-Luc Salamin-Gallardo

© Des Calories pour la Vie: edición en español 2020, 2024



