

“¿NO TENGO SENTIDO DE LA MEDIDA?!”

¡Adiós, adiós gula!



Objetivo

Ser conscientes de la importancia que tiene el cuidado de la propia salud, en relación con sanas costumbres alimentarias.

Descubrir las consecuencias negativas de algunos comportamientos alimentarios errados para las personas y el ambiente que nos circunda.

Preparémonos a este encuentro

LÍNEAS DE REFLEXIÓN
PARA LOS ANIMADORES

Fiorella Sestigiani

Psicóloga

LA GULA: ¿una “libertad condicional”?

El vicio de la gula comprende todas las actitudes referentes a la propia relación con el alimento y a una falta de sentido del límite en la alimentación. El comportamiento de las personas con referencia a la comida está condicionado también por el contexto social y cultural. Seguramen-

te es diferente vivir en una sociedad en la que obtener los alimentos no es un problema, en la que se encuentra variedad de alimentos provenientes incluso de regiones lejanas del mundo a vivir en una sociedad marcada por la escasez de los bienes, por la precariedad y la incertidumbre con respecto al poder disponer de lo necesario.

Más allá del propio contexto es fundamental educarse al sentido y el respeto del límite, a la capacidad de dominio y gestión de sí mismos. Adquirir la habilidad de saber frenarse frente a una comida, ayuda a madurar como personas capaces de autocontrol, que mantienen una libertad y una autodeterminación independientes de las circunstancias en las que la persona se encuentre. Si decido conscientemente que para mí es importante mantener cierto límite en lo que como, no me dejaré vencer fácilmente por las anuncios comerciales que empujan a comprar más y más o, al menos, ¡lo haré después de haber consumido lo que tengo en la despensa!

También ayuda el ser conscientes de las causas que empujan a asumir una actitud y no otra. ¿Cuáles son las convicciones que me ayudan a au-

to-limitarme aunque a mi alrededor todo me invitaría a superar el límite? La existencia humana está caracterizada por límites y aunque tratemos de negarlo, tarde o temprano nos encontramos con esta verdad. La fuerza del ser humano es saber aceptar esos límites y convertirse en “actor protagonista” a la hora de gestionarlos. Si elijo limitarme en el comer dulces y lo hago no sólo por motivos estéticos (mantener la línea) sino también por motivos de salud y por una elección consciente de una dieta equilibrada y sana, evitaré probablemente limitaciones externas, como problemas de salud por sobrepeso y me ahorraré el esfuerzo de tener que combatir con la adicción que crean los dulces. Además es importante saber distinguir entre las necesidades y las cosas superfluas, para ser conscientes de las necesidades reales o de los condicionamientos externos.

Otro motivo importante, como apoyo a una auto-limitación, podría ser la de la conciencia de pertenecer a una única familia humana ten la que los desequilibrios para poder obtener alimentos entre una región y otra, son enormes: decido entonces comportarme como “hermano” de quien, contrariamente a mí, tie-

DESCUBRE LA BELLEZA que hay en ti

FICHA ANIMADOR

ne menos alimentos a su disposición y elijo renunciar a algo pequeño. En este sentido creo que sea importante recordar cuánto nuestra relación con la comida puede ser vehículo de significados y mensajes culturales. Puedo despreocuparme de los demás y de sus necesidades y por lo tanto “llenarme hasta los topes”, desperdiciar la comida o, al contrario, puedo considerar la comida como una ocasión para compartir y para la comunión, haciendo un uso medido y creando una oportunidad de vida comunitaria. Con respecto a esto quiero evidenciar la iniciativa de los Chicos por la Unidad en colaboración con la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) cuyo título es “Hambre Cero” finalizada a la realización de actividades concretas que respondan a las desigualdades entre pobres y ricos y difundan un estilo de vida marcado por el amor a los demás y a lo creado¹.

Concluyo diciendo algo sobre algunas situaciones en las cuales la relación con la comida está alterada y marcada por comportamientos que son reflejo de un sufrimiento grave a nivel psíquico y que requieren tratamiento especializado: la anorexia y la bulimia. La anorexia es un trastorno que se manifiesta con la restricción severa de alimento, la bulimia es un trastorno que lleva a la persona a ingerir de manera incontrolada grandes cantidades de comida y que luego conlleva a un sentimiento grave de culpa con comportamientos finalizados a la eliminación de la comida ingerida (vómito o uso exagerado de laxativos para defecar). El sufrimiento que acompaña estas situaciones es innegable e involucra la esfera de las relaciones afectivas e interpersonales, por lo que requiere el acompañamiento de personal médico y especializado que facilite el que la persona pueda volver a adaptarse al propio contexto de vida.

1 <http://www.fao.org/world-food-day/2017/home/it/>
<http://www.fao.org/world-food-day/2016/home/it/>
<http://www.fao.org/building-the-zerohunger-generation/en/>

Bibliografía de referencia:

De Beni, M. (2013). Ma tu cosa ne pensi? In M. De Beni, *Essere educatori. Coraggio di una presenza*. Roma: Città Nuova.

Granata, A. (2013). Mente aperta al mondo. In M. De Beni, *Essere educatori. Coraggio di una presenza*, Roma: Città Nuova.

Lined area for notes or reflections, separated by a vertical dashed line.



¡GU GU GULA!

(Camerún)

OBJETIVO: Focalizar la propia atención sobre los demás durante el juego.

LUGAR: Espacio grande según el número de jugadores.

JUGADORES: 3 o más.

MATERIAL: piedritas /objetos pequeños (3 ó 5).

TIEMPO: 15 min.

DESARROLLO: Se colocan todos en círculo. Al principio, el que conduce el juego elige quién lo va a comenzar y le da una piedrita. Los demás se pasan la piedrita, según el sentido de las agujas del reloj y al contrario, diciendo la palabra GU mientras la colocan en la mano de quien esté a su lado. A la sexta vez no se dice GU sino ¡GULA! Los chicos tienen que prestar atención para no perder la cuenta y no equivocarse. Quien se equivoque se queda con la piedrita. Cada vez que el juego se interrumpe por el error de alguno, los participantes cambian velozmente de sitio en el círculo, entra en juego otra piedrita y se comienza otra vuelta empezando por el que perdió la vez anterior. Al final del juego, quien acumule más piedritas será el más goloso ¡y habrá perdido!

REFLEXIÓN:

- ¿Qué era lo determinante para no equivocarse durante el juego? (Ej. de respuestas: estar atentos a los demás, no perder la cuenta, no estar distraídos, no acumular piedritas...)
- ¿Qué alimentos podrían representar las piedritas en relación con la palabra GULA?
- Busquemos juntos tres motivos importantes para convencer a un chico de la edad de ustedes a consumir con moderación estos alimentos.



A cada país su plato

OBJETIVO: Averiguar los alimentos que más se utilizan en las diferentes áreas geográficas. Componer la ración de alimentos con los ingredientes disponibles en un territorio y según la pirámide alimentaria.

LUGAR: Espacio grande según el número de los jugadores.

JUGADORES: 4 o más.

MATERIAL: Pinzas y cuerda para colgar la ropa, fotocopias de hojas alimentarias, platos de plástico.

TIEMPO: 30 min.

DESARROLLO: Se dividen los jugadores en dos o más equipos con la misma cantidad de jugadores. Cada equipo recibe un plato vacío y un papel con el nombre de una nación para que reflexione sobre los alimentos más disponibles en aquel país (en dos/tres minutos). En el papel está escrito cómo está compuesta una sana ración alimentaria diaria (5 porciones de carbohidratos – cereales o derivados, 5 vitaminas – fruta y verdura, 3 de proteínas – legumbres, carne, huevos, queso, 2 de grasas – aceite, mantequilla, etc.) Es tarea del equipo poner dentro del plato las proporciones justas compuestas por alimentos disponibles en la nación representada.

Los equipos se colocan en fila detrás de la línea de salida. En el lado opuesto está extendida la cuerda y en ella están colgadas con pinzas, las hojas de los alimentos. A la señal de inicio, el primer jugador de la fila corre hacia la cuerda y quita de ésta un alimento que esté presente en su país, lo pone en un plato y regresa a la línea de salida teniendo cuidado de que el papel no se caiga del plato (si se cae tendrá

que volver a empezar el recorrido desde la línea de salida). Uno tras otro, todos los jugadores hacen lo mismo. Lo que importa es que el equipo elija y coloque sobre el plato los alimentos que compongan una ración alimentaria sana, con víveres realmente existentes en la nación que ellos representan. Entre los papeles de alimentos hay algunos que son sanos, y hay que preferir (cereales, arroz, pescado, legumbres, verdura, fruta...) y alimentos que hay que consumir sólo de vez en cuando (dulces, bebidas gaseosas, patatitas fritas, azúcar...) Cuando el equipo considera que ha colocado suficientes papeles como para componer una ración alimentaria equilibrada, grita una frase o una palabra (por ej. "¡listo!") y el juego se interrumpe. Evalúan entre todos los papeles recogidos por los equipos y gana el que haya puesto en el plato las porciones y los alimentos de manera correcta, dando la precedencia a los alimentos sanos y dejando otros alimentos para consumir sólo ocasionalmente.

PARA EL ASISTENTE: información sobre las líneas-guía alimentarias de los diferentes países del mundo indicadas por la FAO en su página web:

<http://www.fao.org/nutrition/nutrition-education/food-dietary-guidelines/en/>

REFLEXIÓN: para realizar en grupitos de 2 ó 3 y luego compartir con todo el equipo:

- En el país que ustedes representan – ¿hay personas que consumen mucho menos o mucho más de la comida necesaria prevista por la ración alimentaria cotidiana? ¿Cuáles son las consecuencias para su salud?
- Desperdiciar o consumir más comida de cuanto se necesita tiene consecuencias también sobre los demás. Nombren algunas consecuencias negativas para el ambiente y para otras naciones o personas cuando se consume sin control.



Dentro de la imagen

Proponemos a continuación una actividad para descubrir con los chicos el mensaje que contiene el dibujo alegórico de la GULA

MATERIAL NECESARIO algunas fotocopias, papel de medida A4, con el dibujo alegórico de la gula, lápices para escribir.

DESARROLLO Dividir a los chicos en pequeños grupos (de 2 ó 3). Distribuir una ficha a cada grupito con el dibujo del animal. Proponerles mirar con atención el personaje del dibujo durante 1 o 2 minutos y que luego traten de inventar una historia referente a eso.

Algunas preguntas que podemos hacernos para inventar una historia son: ¿Cómo se llama este personaje? ¿Cuántos años tiene? ¿Qué está pensando? ¿Cómo transcurre el día? ¿Tiene un trabajo? ¿Qué hace en su

tiempo libre? ¿Dónde vive? ¿Tiene amigos? ¿Por qué tiene tanta comida? ¿Cuál es el objeto que tiene en la panza? ¿Por qué tiene eso allí?

Después a cada grupito se le pide que cuente su propia historia con referencia al personaje.

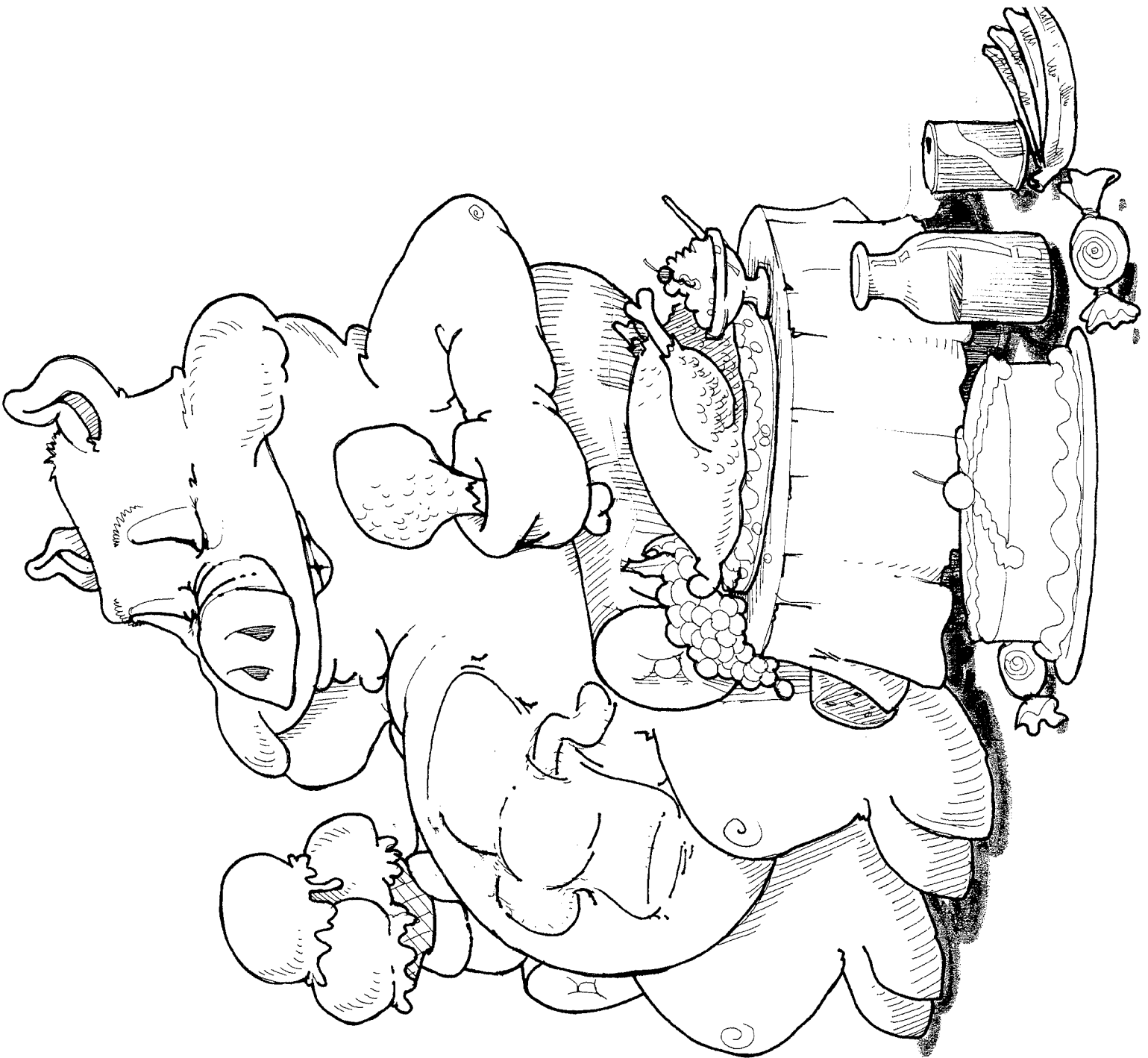
REFLEXIÓN: Cuando todos hayan compartido sus historias, alentar un diálogo entre todos:

- ¿Hay elementos parecidos en las diferentes historias? ¿Cuáles son?
- Imagínense que este dibujo sea la portada de un libro que contenga todas sus historias. Traten de inventar juntos un título para este libro.

LA GULA en el cine

En la página web <http://assistentigen3.focolare.org> se puede descargar el videoclip **Self-Control** (Auto-Control). Se trata de una canción en inglés sobre un personaje goloso, con dibujos animados divertidos. Evidencia que el llegar a tomar la medida justa en la comida es cuestión de elección personal y de auto-control.

EL VIDEO DURA: 2'50"



Vivamos así

Hoy, durante el almuerzo, dado que estuve ayudando en la cocina, llegué a la mesa un poco más tarde que los demás. Por eso quedaba sólo un poco de pasta.

Tenía tanta hambre que sólo con verla sabía que no habría sido suficiente para mí.

Y eso no era todo, porque enseguida descubrí que yo no era el último, ¡en aquella mesa tenían que sentarse aún otros chicos!

Lo primero fue pensar que no deseaba compartir lo poco que quedaba, pero queriendo amar a los demás como a mí mismo,

hice varias porciones iguales para que nadie se quedase sin nada.



Luego, cuando sirvieron el segundo plato, muchos se lanzaron a las patatitas fritas y cuando llegó mi turno, ya se habían terminado.

No me preocupé y continué comiendo la pasta. Luego, llegó una noticia estupenda: para quien no había comido aún patatitas, ¡estaban llegando otras recién fritas!!

A. [Alemania]

LA GULA

¿Ven aquella bestia fea que parece un balón con cabeza, barriga y piernas... que tiene en el estómago un pica-carnes para poder comer con mayor rapidez?

Representa la gula, es decir, a los que viven sólo para comer y beber, que gastan su dinero en comprar comidas costosas, invitan a sus amigos a organizar banquetes y a comer hasta más no poder, con manteles y cubiertos de lujo y que todo lo que tienen lo usan sólo para esto.

Chiara

Chiara Lubich,
en el Congreso gen 3, 1973, Rocca di Papa,
"NO A LOS VICIOS, SÍ A LAS VIRTUDES"

Sul sito <http://assistentigen3.focolare.org>
Video in IT – EN – ES
e PPT versión internacional



Ideas para el diálogo

- ¿Cuál es tu comida preferida? ¿En qué ocasiones la comes?
- Imagínate que tienes que irte a una isla desierta en la que tienes que permanecer tres días. En la maleta puedes llevar sólo tres cosas.... ¿qué te llevarías? ¿qué crees que sea realmente lo necesario para sobrevivir?
- ¿Has visto alguna vez a alguien que no tenga comida suficiente? ¿Y a otro que tenga demasiada y la desperdicie? ¿Qué has sentido dentro de ti cuando has visto estas situaciones? ¿Qué podemos hacer nosotros para mejorar la situación?

DESPUÉS DE SU BAUTISMO, Jesús se retiró a un desierto para rezar y ayunar. Cuando pasó un poco de tiempo, sintió hambre y fue tentado a transformar las piedras en pan para saciar el hambre que tenía y, en el futuro, el hambre de la muchedumbre.

A primera vista aquella propuesta no parecía contener nada extraño. ¿No había prometido Dios que en su reino habrían desaparecido la miseria y el hambre? De hecho, Jesús multiplicará los panes para saciar a las muchedumbres que lo siguen. Pero aunque sea bueno e indispensable el pan, no puede bastar. Jesús responde al tentador con estas palabras: «No sólo de pan vivirá el hombre» (Lc 4,4) y con estas palabras nos alerta contra la fuerte tentación de que nuestra felicidad dependa principalmente de los bienes materiales.

Hoy más que nunca el hombre puede tener la tentación de pensar en una casa más confortable, en un cuerpo más sano y hermoso, en una mayor disponibilidad de dinero para diver-

tirse, para viajar etc., todo esto lo haría feliz y resolvería sus problemas. Ciertamente tampoco hay que menospreciar todo esto.

Sin embargo Jesús sigue repitiéndonos que estas cosas por sí solas, no bastan.

El hombre está hecho para bienes inmensamente más grandes. Él está hecho para Dios.

Por eso, más fuerte que todo lo demás, tenemos que sentir el impulso de vivir la Palabra de Jesús – sobre todo el mandamiento del amor al prójimo –, que es lo único capaz de dar sentido y plenitud a nuestra vida.

Chiara

Chiara Lubich,
Texto adaptado de la Palabra de Vida
de febrero de 1986 y marzo de 1990.
Centros Gen 3

Practiquemos

Nos entrenaremos en el próximo período con el “Desafío tetris”

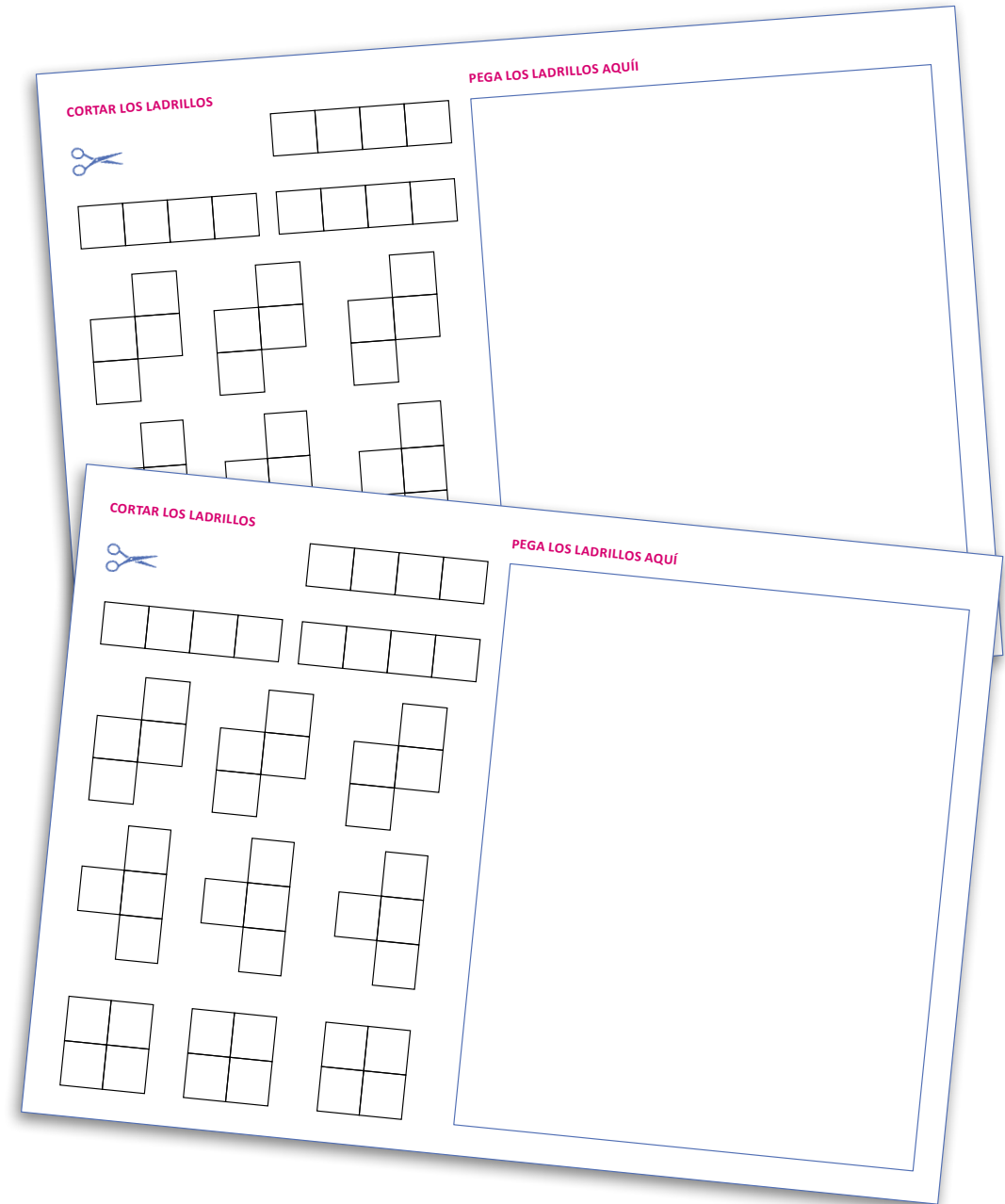
MATERIAL:
fotocopia de la ficha “TETRIS” para cada chico.
Imprimir las hojas y cortar los ladrillitos.

¿Conoces el juego tetris?

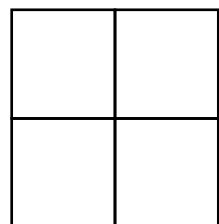
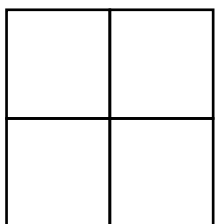
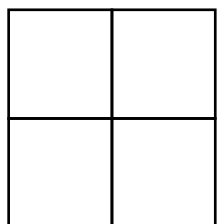
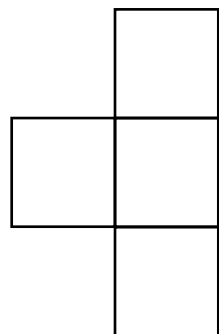
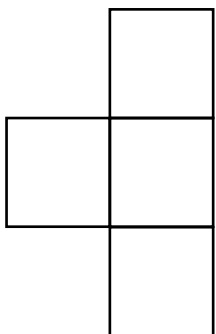
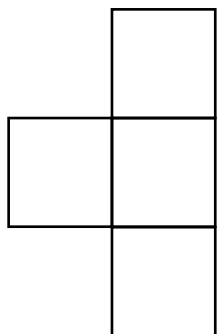
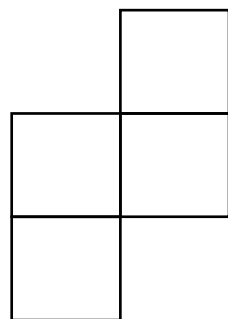
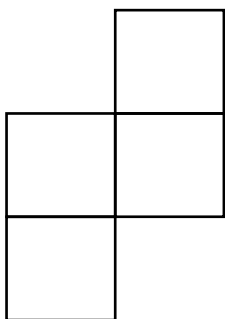
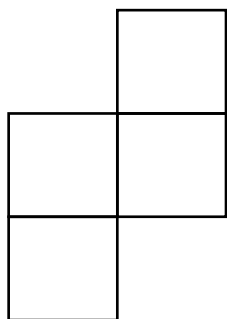
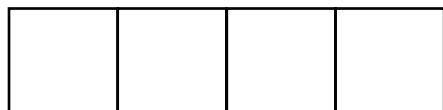
La finalidad del juego es posicionar los ladrillos de manera de crear una línea horizontal de bloques sin interrupciones. Hay que utilizar todo el espacio sin dejar huecos.

¿Aceptas el desafío?

Comprometámonos, en los próximos días, a utilizar sólo lo que es necesario: alimento, agua, electricidad. Todo lo que es superfluo pongámoslo en común, démoslo a un amigo o a quien más lo necesite. Cada vez que logremos vivir así podremos pegar en el papel un nuevo ladrillito. ¿Quién será el que logre construir el muro más alto y sin espacios vacíos?



CORTAR LOS LADRILLOS



PEGA LOS LADRILLOS AQUÍ

