



Semana 3 - Hora de comer



***CRS ha cambiado mi vida y la vida de mi familia.
– Gaudencia, tía de Yvone***

“CRS ha cambiado mi vida y la vida de mi familia”, dice Gaudencia, la tía de Yvone. “Antes, podía decir que Yvone no estaba sana. Pero ahora, ella está activa”.

Gaudencia está orgullosa de lo que aprendió del programa de CRS sobre los hábitos alimenticios saludables. Como resultado, la dieta de su familia ha mejorado. Ella ha enseñado a su familia a variar lo que comen e incluir vegetales en cada comida.

El abuelo de Yvone, Eliakim, sufre de diabetes. La dieta mejorada ha ayudado a que esté más sano. “Lo que he aprendido es realmente bueno, y he visto cambios positivos en mi salud”, dice Eliakim. “Me he beneficiado mucho de la participación de Gaudencia con CRS”.

Eliakim también cree que la dieta mejorada le da a sus nietos más energía para la escuela y el juego. Si la familia carece alguna vez de un alimento, o por el contrario tiene alimentos adicionales, en un espíritu de comunidad los piden o los comparten con sus vecinos según sea el caso. Es ese espíritu, y una buena nutrición, lo que le da a Yvone, a su familia y amigos, una base sólida desde la cual perseguir sus sueños y vivir una vida más saludable.



Lo mismo pasó con María Ana y sus compañeros estudiantes en Honduras. Es difícil estudiar y concentrarse en la escuela si tienes hambre. Es por eso que CRS ofrece almuerzos y meriendas diarias en la escuela de María Ana. Utilizando ingredientes de CRS, como arroz, frijoles y leche y vegetales donados por las familias locales, las madres de los estudiantes se ofrecen como voluntarias en la escuela para preparar almuerzos y meriendas para los estudiantes. Los estudiantes a menudo llevan recipientes a la escuela con ellos y guardan gran parte de su almuerzo para llevar a casa y compartir con sus familias.

“Con la comida que CRS está proporcionando, podemos obtener lo que necesitamos para dar lo mejor de nosotros en la escuela y en el hogar”, dice María Ana.



Para Trinh en Vietnam, las comidas en casa son una de sus cosas favoritas. “Es un momento que es alegre”, dice ella. “Me hace sentir calidez en mi corazón”.

Las comidas favoritas de Trinh son las verduras. Pero al igual que Yvone y María Ana, la familia de Trinh trabaja para garantizar que ella y sus hermanos tengan comidas nutritivas y bien balanceadas. Debido a que el pescado y la carne no siempre están disponibles, la familia de Trinh a veces sale de la casa por la noche y atraviesa las aguas profundas cercanas para pescar caracoles. A Trinh le encanta comer caracoles, una buena fuente de proteínas e ingresos adicionales. “Son masticables y crujientes”, dice ella.

REFLEXIONA

¿Alguna vez has tenido hambre? ¿Cómo te sentiste?

En la historia del Evangelio, Jesús le pidió a la gente de la multitud que compartiera la comida que tenían con

todos. ¿Por qué crees que hizo eso? ¿Cómo crees que se sintieron al compartir su comida? ¿Cómo te sentirías al compartir tu comida con extraños?

