

# ADVIENTO CONSCIENTE CONSECUENTE

Conscientes y consecuentes en nuestro consumo  
Segunda semana de adviento. Martes 11 de diciembre



## Palabra que acampa entre nosotros

Isaías 40,1-11

Una voz grita: "En el desierto preparadle un camino al Señor; allanad en la estepa una calzada para nuestro Dios; que los valles se levanten, que montes y colinas se abajen, que lo torcido se enderece y lo escabroso se iguale. Se revelará la gloria del Señor, y la verán todos los hombres juntos -ha hablado la boca del Señor-."

## A qué nos estamos preparando

Somos conscientes de que cualquier acto de consumo, por muy privado que sea, tiene consecuencias a nivel social y sobre los recursos naturales. Si nos fijamos en nuestra forma de comer, es probable que lleguemos a la conclusión que no estamos alimentándonos ni de la forma más saludable, ni de la más inteligente. Comemos, pero de forma bastante irreflexiva, sin darnos cuenta de las repercusiones que este acto cotidiano puede tener. En general, tenemos dietas sobreabundantes en calorías, siendo el sobrepeso uno de los más extendidos problemas de salud en el primer mundo, y además abusamos del consumo de carne, que es perjudicial para nuestra salud y altamente dañino para los recursos naturales. El texto de Isaías nos dice que "se revelará la gloria del Señor y la verán todos juntos" ¿Cómo va a ocurrir esto, si nuestra "mala" alimentación impide la de otros, al dedicar grandes extensiones de tierra a la ganadería? Nuestro innecesario consumo de carne además de no saludable, provoca una amplia deforestación de zonas boscosas para convertirlas en zonas de pasto. Esta forma de alimentación del primer mundo, imposible para millones de personas del planeta, es causa para otros de desnutrición y hambre. Con este hábito alimenticio no "enderezamos lo torcido ni igualamos lo escabroso" para facilitar la llegada de nuestro Dios en esta Navidad, como nos recuerda la palabra de hoy de Isaías. El simple hecho de comer un filete de carne al día, tiene implicaciones: sobre otros y sobre el medio ambiente... y con la población mundial actual y venidera, mantener nuestros hábitos de comer carne resulta inviable a nivel de recursos naturales...¿quieres cambiar esto?

## Cuestión de fondo

Comemos todos los días y varias veces. Nuestro menú, es muchas veces fruto de una costumbre, otras es fruto de las circunstancias, otras veces como los días de fiesta comemos lo que nos gusta... y otras simplemente lo que sea más barato...

¿Somos consumidores conscientes con lo que comemos en relación a mi propia salud y en relación con los recursos naturales? ¿Está la carne en la proporción adecuada en nuestra dieta, sólo considerando mi propia salud?

- ¿Puede permitirse el planeta este consumo de carne, en relación con la conservación del medio ambiente? ¿cuánto cuesta producir un kilo de carne en relación a los recursos naturales?

## Un gesto, una esperanza

Como gesto sencillo, te proponemos que al menos uno o dos días a la semana, sustituyas la carne por alguna comida totalmente vegetariana. No te preocupes, no te vas a morir de desnutrición... así comen millones de personas todos los días... Es más, igual te sientes más despierto, menos pesado, más ligero... y tu estómago te lo agradecerá.

En este enlace tienes muchas recetas vegetarianas: <http://www.recetasvegetarianas.com/>

## Caminantes como nosotros

“Abstenerse de comer carne al menos un día a la semana puede ser un sacrificio personal eficaz para combatir el cambio climático”. Ésta es la recomendación que propone el doctor Rajendra Pachauri, presidente del Panel de Expertos del Cambio Climático de Naciones Unidas (IPCC), y ganador del Premio Nobel de la Paz en 2007. Pachauri llega a afirmar incluso que es más fácil cambiar los hábitos de alimentación que los de transporte.

Alrededor nuestro hay personas, grupos y comunidades conscientes de mejorar de alguna forma nuestra forma de alimentación para que sea más respetuosa con el medio ambiente. Hay gente comprometida que está creando grupos de consumo o acercándose a los ya constituidos para consumir alimentos con otros criterios. Son pasos sencillos y a veces silenciosos, pero muy significativos para el que quiere vivir de forma consciente y consecuente. Son muy numerosas las posibilidades de conocer a través de Internet en tu propia ciudad gente que esté sensibilizada con este tema y que quiera avanzar. Vemos algunos ejemplos cercanos a nosotros....

En la pequeña comunidad de monjas a raíz de unas jordanas sobre experiencia de vida integral, se propusieron reducir el consumo de carne e impulsar la huerta propia. Es un gesto sencillo pero saludable y en línea con lo que quieren vivir.

En una pequeña comunidad de Madrid para consumir más vegetales y además interesados por la interesante historia social que hay detrás de esta asociación, empiezan a consumir productos de [www.milhistorias.es](http://www.milhistorias.es)

## Oración

Os proponemos una bendición para todas las comidas de este día:

Gracias Dios Padre y Madre por todo alimento que pones en nuestras manos. Haz que sirvan de nutrientes de nuestro Espíritu, sin que sea a costa de otras personas o recursos naturales.

## Si esto te toca

Infórmate aquí de lo que supone un consumo excesivo de carne:

<http://www.elmundo.es/elmundo/2008/09/07/ciencia/1220804485.html>

[http://www.terra.org/reduce-tu-consumo-de-carne\\_2631.html](http://www.terra.org/reduce-tu-consumo-de-carne_2631.html)

<http://www.ekologistakmartxan.org/article18998.html>

Y cambia algún hábito de tu forma de comer. Sobre todos en estas Fiestas, en las que el consumo es muchas veces irracional.