



# La Biblia en cuanto a la salud y el tema del hambre

La comida es la manera principal que nos sustenta como criaturas vivientes. Es esencial para nuestra vida diaria y funcionamiento. La comida está directamente relacionada con nuestra salud y nuestro bienestar.

## Introducción

Somos seres biológicos y nuestro cuerpo no puede vivir—la vida no puede existir—sin un combustible que lo impulse. Este combustible es la comida. La falta de comida y padecer hambre pueden significar muerte. Y por lo tanto, los alimentos y la nutrición que éstos nos proveen—son las piezas que forman la vida—son esenciales para el funcionamiento de la “maquinaria” biológica que es nuestro cuerpo. La comida equivale a salud. La buena comida puede proveer buena salud.

La comida adecuada y la buena nutrición son importantes durante todas las etapas de nuestras vidas. Pero son especialmente importantes para las mujeres embarazadas y los niños recién nacidos. Estudios demuestran que la provisión de buena nutrición a los bebés durante el período de 1 000 días, desde el embarazo y hasta los 2 años de edad del niño, les proveerá un comienzo sólido en la vida y los ayudará a desarrollarse cognitivamente y físicamente.

En nuestro propio país, así también como en el extranjero, muchos niños sufren de deficiencias nutricionales, las cuales en ocasiones son conocidas como “hambre escondida”. Puede que los niños no se “vean hambrientos”, pero sus sistemas inmunológicos pueden estar débiles. Debido a ello, se encuentran más a riesgo de desarrollar enfermedades tales como la diabetes y problemas del corazón. Los niños que sufren de inseguridad alimentaria también



Joseph Molteni/Bread for the World

enfrentan más dolores de cabeza, dolores estomacales, anemia, infecciones de los oídos, asma y resfriados. El estrés del hambre también puede conducir a un mayor riesgo de depresión y ansiedad.



Para los ancianos y otros grupos vulnerables, la falta de alimentos nutritivos también puede causar complicaciones de la salud. Esto es especialmente cierto para personas con diabetes y alta presión arterial. Para que muchos medicamentos funcionen de manera eficaz, las personas deben gozar de una dieta adecuada.

## Reflexión bíblica

“Por tanto, de la manera que habéis recibido al Señor Jesucristo, andad en él”. Estas palabras en el libro de Colosenses 2:6 nos recuerdan que la fe que es activa y demostrada a través del amor a nuestro prójimo. Demostramos el amor cuando tra-

bajamos para asegurarnos de que todas las personas en nuestro país y en el extranjero tengan los alimentos que necesitan para vivir una vida saludable y activa.

Cada persona ha sido creada a imagen de Dios (Génesis 1:27) y por ende posee una dignidad sagrada y valía inmensurable. Somos infinitamente preciosos para Dios, quien provee para nuestro sostenimiento y nutrición a través de una creación abundante (Génesis 1:29, 30; Salmo 72:16, 17). El pecado humano ha creado un desequilibrio en la distribución de los recursos. Como resultado, son demasiadas las personas que carecen de acceso a las necesidades básicas, incluyendo los alimentos nutritivos tan críticos para la buena salud.

La nutrición física es un tema recurrente en las Escrituras. Dios asiste a aquellos que son pobres y sufren de necesidad, a aquellos que no tienen quién los socorra (véase el Salmo 72:12-14). Proveerle a las viudas, los huérfanos, los residentes temporeros y a otras personas vulnerables es el servicio que Dios desea (Isaías 58).

En los evangelios, la compasión de Jesús lo mueve a transformar cinco hogazas de pan y dos peces en un banquete nutritivo para miles (Mateo 14:13-21; 15:32-16:10; Marcos 8:1-9; Lucas 9:10-17). En Marcos 14:3, Jesús comparte el pan con Simón el leproso.

Sin embargo, Jesús no solamente alimentó a las personas. Él también las sanó de enfermedades. En este ministerio, vemos la visión de Dios de que todas las personas gocen de un cuerpo y una mente saludable. Jesús echa fuera espíritus inmundos (Marcos 1:21-34), sanando a personas plagadas por el descontento y la incomodidad. Jesús sana la ceguera (Marcos 8:22-25),

la lepra (Lucas 17:11-19) la hemorragia (Lucas 8:43-44), y la incapacidad física (Lucas 13:10-13).

### ¿Qué puedes hacer tú?

1. Orar por aquellos que luchan por tener acceso a alimentos de forma regular y por las familias que luchan por colocar alimentos nutritivos diariamente en sus mesas.
2. Educarte acerca de esfuerzos internacionales y apoyarlos para prevenir la atrofia del desarrollo al proveer nutrición para las madres y los niños durante el período crítico de 1 000 días desde el embarazo y hasta los 2 años.
3. Escribir cartas a tus miembros del Congreso exhortándolos a proteger y fortalecer los programas de la red de seguridad operados por el Gobierno federal, los cuales proveen alimentos y nutrición a grupos vulnerables.

### Oración

O Dios, nuestra esperanza se encuentra radicada en Jesucristo, quien alimentó y sanó a todos aquellos que fueron ante él. Oramos por las personas que sufren en cuerpo y mente, especialmente por los niños que carecen de la nutrición que necesitan para crecer, aprender y ser saludables. Permite que los líderes de nuestro país vean la sabiduría que existe en dirigir los recursos hacia las medidas que aseguran el acceso tanto a la buena nutrición como a los cuidados de salud. Danos la fortaleza y el arrojo para desafiar al Congreso a trabajar a favor del bienestar de todos en nuestro país. Y sostén nuestros espíritus para apoyar una mejor nutrición para aquellos que viven en otros países. Te pedimos todas estas cosas en el nombre de Cristo, quien es nuestro Pan de Vida. Amén.

## ¿QUÉ ES PAN PARA EL MUNDO?

Pan para el Mundo es una voz cristiana colectiva que urge a aquellos que toman las decisiones en nuestra nación a erradicar el hambre y la pobreza en nuestro país y en el extranjero. La gracia de Dios en Jesucristo nos mueve a alcanzar a nuestro prójimo, ya bien sea que éste viva en la casa del lado, en otro estado o en otro continente. Exhortamos al Congreso y al Gobierno a cambiar las leyes y condiciones que permiten que el hambre persista a través de cartas, correos electrónicos, llamadas telefónicas y visitas.

Las personas e iglesias involucradas con Pan para el Mundo representan una amplia gama de tradiciones cristianas. Acogemos y reflejamos la creciente diversidad cultural, étnica y religiosa. El empoderamiento de la mujer y de aquellos más afectados por el hambre provee profundidad y anchura a nuestro testimonio acerca del amor y cuidado de Dios para todos.

En las Escrituras encontramos percepción profunda e inspiración, lo cual nos ayuda en nuestros esfuerzos por crear esperanza y oportunidad para las personas que padecen de hambre. Para muchos miembros de Pan, los sacramentos, las doctrinas antiguas y la liturgia representan la fuente de fortaleza y gozo según buscamos compartir la abundancia de Dios con aquellos que enfrentan el hambre y la pobreza.

## ÚNETE A NOSOTROS

El trabajo de Pan es posible gracias a las contribuciones de miles de personas e iglesias alrededor del país. Te invitamos a unirse a nosotros visitando: [www.bread.org/es](http://www.bread.org/es) o llamando al 800-822-7323.

Únete a nosotros también en oración para la erradicación del hambre y cada dos semanas recibirás oraciones sugeridas. Puedes hacer esto visitando: [www.bread.org/prayer](http://www.bread.org/prayer).