

7. Evitamos comprar agua embotellada, prefiriendo la instalación doméstica de filtros de agua.

*La educación en la responsabilidad ambiental puede alentar diversos comportamientos que tienen una incidencia directa e importante en el cuidado del ambiente, como evitar el uso de material plástico y de papel, reducir el consumo de agua... (211)*

8. Antes de comer, nos detenemos en silencio a ser conscientes de todo lo que ello supone y a expresar nuestra admiración y agradecimiento.

*Una expresión de esta actitud es detenerse a dar gracias a Dios antes y después de las comidas. Propongo a los creyentes que retomen este valioso hábito y lo vivan con profundidad. Ese momento de la bendición, aunque sea muy breve, nos recuerda nuestra dependencia de Dios para la vida, fortalece nuestro sentido de gratitud por los dones de la creación, reconoce a aquellos que con su trabajo proporcionan estos bienes y refuerza la solidaridad con los más necesitados. (227)*

#### Recursos:

- Banca ética:
- <http://www.latiendajusta.com/compra-responsable>
- <http://laperabazar.es/tienda/>
- <http://www.alternativa3.com/>
- <https://madrid.mercadosocial.net/>

## COMER CON-CIENCIA

La situación actual:

---

CAMPAÑA DE MANOS UNIDAS 2017



## ALIMENTACIÓN

1. Procuramos, en lo posible, una forma de alimentación que nos nutra saludablemente, equili-brada, natural y libre de productos químicos artificiales.

*La ecología humana implica también algo muy hondo: la necesaria relación de la vida del ser humano con la ley moral escrita en su propia naturaleza, necesaria para poder crear un ambiente más digno. Decía Benedicto XVI que existe una «ecología del hombre» porque «también el hombre posee una naturaleza que él debe respetar y que no puede manipular a su antojo» (155)*

2. Consciente de las repercusiones del consumo de carne, lo reducimos a dos o tres veces por semana. Sobre todo, evitamos comer carne de animales alimentados con piensos elaborados con soja y cereales transgénicos procedentes de países sin las debidas garantías sociales y medioambientales. En la duda, consumimos carne de producción ecológica.

*Si bien no hay comprobación contundente acerca del daño que podrían causar los cereales transgénicos a los seres humanos, y en algunas regiones su utilización ha provocado un crecimiento económico que ayudó a resolver problemas, hay dificultades importantes que no deben ser relativizadas. En muchos lugares, tras la introducción de estos cultivos, se constata una concentración de tierras productivas en manos de pocos debido a «la progresiva desaparición de pequeños productores que, como consecuencia de la pérdida de las tierras explotadas, se han visto obligados a retirarse de la producción directa». Los más frágiles se convierten en trabajadores precarios, y muchos empleados rurales terminan migrando a miserables asentamientos de las ciudades. La expansión de la frontera de estos cultivos arrasa con el complejo entramado de los ecosistemas, disminuye la diversidad productiva y afecta el presente y el futuro de las economías regionales. En varios países se advierte una tendencia al desarrollo de oligopolios en la producción de granos y de otros productos necesarios para su cultivo, y la dependencia se agrava si se piensa en la producción de granos estériles que terminaría obligando a los campesinos a comprarlos a las empresas productoras. (134)*

3. Evitamos comer carne de producción intensiva, procedente de animales hacinados, y buscamos proveedores de carne de animales que han pastado en libertad.

*[El Catecismo] recuerda con firmeza que el poder humano tiene límites y que «es contrario a la dignidad humana hacer sufrir inútilmente a los animales y sacrificar sin necesidad sus vidas» (130)*

4. Tanto como nuestra economía nos lo permita, tendemos a consumir alimentos ecológicos respetuosos con la tierra y normalmente asociados a formas de producción socialmente valiosas.

*Sin embargo, es posible volver a ampliar la mirada, y la libertad humana es capaz de limitar la técnica, orientarla y colocarla al servicio de otro tipo de progreso más sano, más humano, más social, más integral. La liberación del paradigma tecnocrático reinante se produce de hecho en algunas ocasiones. Por ejemplo, cuando comunidades de pequeños productores optan por sistemas de producción menos contaminantes, sosteniendo un modelo de vida, de gozo y de convivencia no consumista. (112)*

5. Procuramos consumir alimentos de temporada y producidos localmente.

*Por otra parte, la acción política local puede orientarse a la modificación del consumo, al desarrollo de una economía de residuos y de reciclaje, a la protección de especies y a la programación de una agricultura diversificada con rotación de cultivos. Es posible alentar el mejoramiento agrícola de regiones pobres mediante inversiones en infraestructuras rurales, en la organización del mercado local o nacional, en sistemas de riego, en el desarrollo de técnicas agrícolas sostenibles. Se pueden facilitar formas de cooperación o de organización comunitaria que defiendan los intereses de los pequeños productores y preserven los ecosistemas locales de la depredación. (180)*

6. Evitamos los alimentos precocinados, prefiriendo, en lo posible, elaborar la comida en casa.

*Una ecología integral también está hecha de simples gestos cotidianos donde rompemos la lógica de la violencia, del aprovechamiento, del egoísmo. Mientras tanto, el mundo del consumo exacerbado es al mismo tiempo el mundo del maltrato de la vida en todas sus formas. (230)*