

## ENFOQUE DE LA DOCTRINA SOCIAL CATÓLICA: OPCIÓN POR LOS POBRES E INDEFENSOS

Jesús nos dice que prestemos un atención especial a los más necesitados. Nos recuerda nuestro deber cristiano de dar voz a los que no son escuchados y ayudar a los más vulnerables.

### HORA DE COMER

"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 comparte con su familia lo que aprende del programa de CRS sobre hábitos alimenticios saludables. Por ejemplo, les enseña a variar lo que comen e incluir vegetales en cada comida. Como resultado, la dieta ha mejorado.

El abuelo de Yvone, Eliakim, tiene diabetes y la nueva dieta ha ayudado a su salud. Eliakim cree que la dieta mejorada también le da a sus nietos más energía para estudiar y jugar. Cuando la familia no tiene algún ingrediente o tiene comida extra, lo piden o comparten con sus vecinos en un espíritu de comunidad. Es ese espíritu, y una buena nutrición, lo que le da a Yvone, a su familia y amigos, una base sólida para perseguir sus sueños y vivir una vida más saludable.

Lo mismo pasa con María Ana y sus compañeros en Honduras. Es difícil estudiar y concentrarse cuando tienes hambre. Por eso, 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, las madres de los estudiantes de manera voluntaria prepararan almuerzos y meriendas para los estudiantes.

Para Trinh en Vietnam, las comidas en casa son una de sus cosas favoritas. "Es un momento alegre", dice. "Siento una calidez en mi corazón". Al igual que las familias de Yvone y María Ana, la familia de Trinh trabaja para que ella y sus hermanos tengan comidas nutritivas y bien balanceadas. Y como no siempre hay pescado o carne, a veces salen de noche a pescar caracoles. A Trinh le encanta comer caracoles, una buena fuente de proteínas y de ingresos. "Son masticables y crujientes", dice.



Foto de Georgina Goodwin/CRS

### DATOS RELEVANTES

- CRS ayuda a las familias en Vietnam a reducir el impacto de los desastres naturales en sus casas. CRS enseña técnicas agrícolas y formas de almacenar alimentos que protegerán la propiedad de las familias incluso durante los desastres.
- CRS ofrece una comida diaria para miles de estudiantes en todo Honduras. Para muchos niños, esta es la más grande o única comida del día.
- En los grupos de madres apoyados por CRS en Kenia, las mujeres aprenden sobre una nutrición adecuada y cómo cocinar comidas nutritivas para sus familias.



Para obtener fotos descargables, visite [crsplatodearroz.org/fotos](https://crsplatodearroz.org/fotos) y vea el video de la Semana 3 en [crsplatodearroz.org/historias](https://crsplatodearroz.org/historias).