

¡Los 10 Mejores alimentos del Planeta son BOLIVIANOS!

En el anterior número del presente boletín, publicamos una lista de los 10 mejores alimentos del planeta tomados de uno de los mini libros precisamente con el mismo nombre cuya autoría es del médico Víctor Maceda, a continuación y en los siguientes números hablaremos de estos alimentos:

1.- Kañahua.- La cañahua es el No. 1 de todos por su cantidad de nutrientes. Sobresale en proteínas, hierro, calcio, además se puede preparar refrescos, dulces, tortas, hamburguesas y con creatividad platos para todos los gustos. Si nos servimos kañahua en la mañana estamos alimentándonos para varias horas.

En el desayuno podemos preparar como pipocas, tostando la Kañahua hasta que los granos revienten y se los puede endulzar con chancaca y sentiremos su energía durante varias horas.

La NASA la utiliza en sus vuelos espaciales, porque tiene más nutrientes que cualquier otro alimento, incluso las estrellas del basketball de la NBA consumen este producto antes de sus partidos, porque les da resistencia.

2.- Amaranto.- El amaranto es ideal para utilizar en el desayuno de la familia, ya que igual que la kañahua puede brindar energía para muchas horas, porque son cereales que han sido base alimenticia de nuestros abuelos en Bolivia. Los carbohidratos que contienen, son el elemento principal y básico de nuestra alimentación. Al constituirse en forma integral, además de ser asimilados en forma paulatina y duradera, adicionan fibras (a las que se les conoce infinidad de propiedades). Como la kañahua, es rico en calcio y fósforo, sirve para la inteligencia y los huesos.

Las proteínas son substancias que sirven para la reparación y funcionamiento del cuerpo, se componen de aminoácidos que antes se creía existían solo en las carnes y sus derivados. Pero cuando se analizaron los cereales andinos se comprobó que estos eran ricos en proteínas, más equilibradas.

Los hidratos de carbono se necesitan para las labores cotidianas, ya que estos se convierten en energía en nuestro cuerpo. Los refinados o industrializados se asimilan rápidamente en el cuerpo pero dejan secuelas, por ejemplo el azúcar blanca para dirigirse, roba de nuestro cuerpo otros elementos como el calcio igual que las harinas blancas, dulces, arroz pelado que nos traen problemas de salud y economía.

En cambio la papa, la chancaca, los cereales andinos y las frutas no son dañinas más bien nos protegen de muchas enfermedades. (Continuara en el próximo número del Boletín Departamental)



MOVIMIENTO FRANCISCANO JUSTICIA Y PAZ COMISION DEPARTAMENTAL DE LA PAZ

Teléfono-Fax: 231-8625

Casilla 340, Ciudad Nuestra Señora de La Paz, Bolivia

Sagárnaga # 62 casi esquina Murillo

PORTADA

TRES CAMINOS PARA SALIR DE LAS PENAS

EL CAMINO DE LA JUSTICIA

La historia de la humanidad, desde sus orígenes, ha tenido alegrías y penas nacidas del corazón de la persona, a consecuencia de su mal uso de la libertad, que es limitada y puede equivocarse, entonces entró el pecado al rechazar el proyecto del amor de Dios.

Engañándose a sí misma, haciéndose esclava del pecado, originando una serie de divisiones. La miseria humana es la debilidad heredada del pecado original que tiene necesidad de salvación y atrae la compasión de Cristo, el Salvador, muriendo en la Cruz por nosotros; por lo cual, el explotado está en el lugar del Justo.

Una sociedad con dictadura es injusta y debe desaparecer. Hemos escuchado que el Dios del A.T. es violento, porque Dios es el papá de los explotados. Es necesario denunciar a los responsables de la injusticia, que son los abogados y jueces que se dejan comprar para perjudicar al que no tiene dinero. El profeta exige que el rico devuelva la vaca que le ha robado al explotado, de lo contrario no existe salvación. La justicia es el primer camino para la liberación, pero no es suficiente.

Con la llegada del Rey a la tierra, todavía, siguen las amenazas de los poderes del mal. En 2Tes. 2,7 podemos ver que, en todo tiempo y lugar son aceptados por Dios los que respetan y practican la justicia (cfr. Hch. 10,35). En la cúspide está Cristo que se ha entregado por nuestros pecados y ha resucitado para nuestra salvación (Rm. 4,25; GS.).

EL CAMINO DE LA SOLIDARIDAD

La virtud de la solidaridad es más importante que los bienes materiales. Haciendo conocer la fe, la iglesia ha favorecido al desarrollo de los sacramentos y ha confirmado, a lo largo de los siglos, las palabras del Señor que dice “busquen primero su Reino y Justicia y lo demás llegará por añadidura” (Mt. 6,33).

Han existido ejemplos de vida con heroísmo caritativo, como los monjes agricultores, los libertadores de esclavos, los que atienden enfermos, los mensajeros de la ciencia, con el fin de crear condiciones sociales para hacer posible que la mayoría tenga una vida digna. Medellín, 1,2 nos dice “que la falta de solidaridad nos lleva a cometer el pecado que está en las estructuras injustas de América Latina.

EL CAMINO DE LA MISTICA

La palabra misticismo viene del latín “mysticus” que quiere decir “enseñanza reflexiva y religiosa”. Con el bautismo fuimos llamados a formar un solo cuerpo (1Cor. 12,13). La verdadera pena es que el explotado siga pensando con la cabeza del rico. El camino de la religión es ayudar al explotado a descubrir que Dios tiene la capacidad de construir, mediante los profetas, el derecho y justicia sobre la tierra; porque los explotados son los mediadores para la liberación. No son los profetas, ni los reyes, sino el pueblo.

Todos los franciscanos tenemos vocación al apostolado, en las actividades del cuerpo espiritual que trata de extender el Reino de Cristo por toda la tierra (Vat. II, A.A. 1,2). La iglesia es una sociedad con estados jerárquicos que viene del cuerpo espiritual de Cristo, compuesto por seres humanos y divinos.

Hno. Manuel Palacios Rivero, ofs

Teléfono-Fax: 231-8625 Casilla 340
Sagárnaga # 62 casi esquina Murillo
La Paz - Bolivia

Nº.- 2007-2

IMPRESOS

**MENSAJE DEL SANTO PADRE
BENEDICTO XVI
PARA LA CUARESMA 2007**

“Mirarán al que traspasaron” (Jn 19,37)

Queridos hermanos y hermanas:

«Mirarán al que traspasaron» (Jn 19, 37). Este es el tema bíblico que guía este año nuestra reflexión cuaresmal. La Cuaresma es un tiempo propicio para aprender a permanecer con María y Juan, el discípulo predilecto, junto a Aquel que en la cruz consume el sacrificio de su vida por toda la humanidad (cf. Jn 19, 25). Por tanto, con una atención más viva, dirijamos nuestra mirada, en este tiempo de penitencia y de oración, a Cristo crucificado que, muriendo en el Calvario, nos reveló plenamente el amor de Dios. En la encíclica *Deus caritas est* traté con detenimiento el tema del amor, destacando sus dos formas fundamentales: el *agapé* y el *eros*.

El amor de Dios: agapé y eros El término *agapé*, que aparece muchas veces en el Nuevo Testamento, indica el amor oblativo de quien busca exclusivamente el bien del otro; la palabra *eros* denota, en cambio, el amor de quien desea poseer lo que le falta y anhela la unión con el amado. El amor con que Dios nos envuelve es sin duda *agapé*. En efecto, ¿acaso puede el hombre dar a Dios algo bueno que él no posea ya? Todo lo que la criatura humana es y tiene es don divino; por tanto, es la criatura la que tiene necesidad de Dios en todo.

Pero el amor de Dios es también *eros*. En el Antiguo Testamento el Creador del universo muestra hacia el pueblo que eligió una predilección que trasciende toda motivación humana. El profeta Oseas expresa esta pasión divina con imágenes audaces como la del amor de un hombre por una mujer adúltera (cf. *Os* 3, 1-3); Ezequiel, por su parte, hablando de la relación de Dios con el pueblo de Israel, no tiene miedo de usar un lenguaje ardiente y apasionado (cf. *Ez* 16, 1-22). Estos textos bíblicos indican que el *eros* forma parte del corazón de Dios: el Todopoderoso espera el «sí» de sus criaturas como un joven esposo el de su esposa.

Por desgracia, desde sus orígenes, la humanidad, seducida por las mentiras del Maligno, se ha cerrado al amor de Dios, con el espejismo de una autosuficiencia imposible (cf. *Gn* 3, 1-7). Replegándose en sí mismo, Adán se alejó de la fuente de la vida que es Dios mismo, y se convirtió en el primero de «los que, por temor a la muerte, estaban de por vida sometidos a esclavitud» (*Hb* 2, 15). Dios, sin embargo, no se dio por vencido; más aún, el «no» del hombre fue como el impulso decisivo que lo indujo a manifestar su amor con toda su fuerza redentora.

La cruz revela la plenitud del amor de Dios En el misterio de la cruz se revela plenamente el poder irrefrenable de la misericordia del Padre celeste. Para reconquistar el amor de su criatura, aceptó pagar un precio muy alto: la sangre de su Hijo unigénito. La muerte, que para el primer Adán era signo extremo de soledad y de impotencia, se transformó de este modo en el acto supremo de amor y de libertad del nuevo Adán.

Así pues, podemos afirmar, con san Máximo el Confesor, que Cristo «murió, si así puede decirse, divinamente, porque murió libremente» (*Ambigua*, 91, 1956). En la cruz se manifiesta el *eros* de Dios por nosotros. Efectivamente, *eros* es —como dice el Pseudo Dionisio Areopagita— la fuerza «que hace que los amantes no lo sean de sí mismos, sino de aquellos a los que aman» (*De divinis nominibus*, IV, 13: *PG* 3, 712). ¿Qué mayor «eros loco» (N. Cabasilas, *Vida en Cristo*, 648) que el que impulsó al Hijo de Dios a unirse a nosotros hasta el punto de sufrir las consecuencias de nuestros delitos como si fueran propias?

«Al que traspasaron» Queridos hermanos y hermanas, miremos a Cristo traspasado en la cruz. Él es la revelación más impresionante del amor de Dios, un amor en el que *eros* y *agapé*, lejos de contraponerse, se iluminan mutuamente. En la cruz Dios mismo mendiga el amor de su criatura: tiene sed del amor de cada uno de nosotros. El apóstol Tomás reconoció a Jesús como «Señor y Dios» cuando metió la mano en la herida de su costado. No es de extrañar que, entre los santos, muchos hayan encontrado en el Corazón de Jesús la expresión más conmovedora de este misterio de amor. Se podría decir, incluso, que la revelación del *eros* de Dios hacia el hombre es, en realidad, la expresión suprema de su *agapé*. En verdad, sólo el amor en el que se unen el don gratuito de uno mismo y el deseo apasionado de reciprocidad infunde un gozo tan intenso que convierte en leves incluso los sacrificios más duros.

Jesús dijo: «Yo, cuando sea elevado de la tierra, atraeré a todos hacia mí» (*Jn* 12, 32). La respuesta que el Señor desea ardientemente de nosotros es ante todo que aceptemos su amor y nos dejemos atraer por él. Sin embargo, aceptar su amor no es suficiente. Hay que corresponder a ese amor y luego comprometerse a comunicarlo a los demás: Cristo «me atrae hacia sí» para unirse a mí, a fin de que aprenda a amar a los hermanos con su mismo amor.

Sangre y agua «Mirarán al que traspasaron». Miremos con confianza el costado traspasado de Jesús, del que salió «sangre y agua» (*Jn* 19, 34). Los Padres de la Iglesia consideraron estos elementos como símbolos de los sacramentos del bautismo y de la Eucaristía. Con el agua del bautismo, gracias a la acción del Espíritu Santo, se nos revela la intimidad del amor trinitario. En el camino cuaresmal, recordando nuestro bautismo, se nos exhorta a salir de nosotros mismos para abrirnos, con un abandono confiado, al abrazo misericordioso del Padre (cf. san Juan Crisóstomo, *Catequesis*, 3, 14 ss). La sangre, símbolo del amor del buen Pastor, llega a nosotros especialmente en el misterio eucarístico: «La Eucaristía nos adentra en el acto oblativo de Jesús (...); nos implicamos en la dinámica de su entrega» (*Deus caritas est*, 13).

Vivamos, pues, la Cuaresma como un tiempo «eucarístico», en el que, aceptando el amor de Jesús, aprendamos a difundirlo a nuestro alrededor con cada gesto y cada palabra. De ese modo, contemplar «al que traspasaron» nos llevará a abrir el corazón a los demás, reconociendo las heridas infligidas a la dignidad del ser humano; y nos llevará, en especial, a luchar contra toda forma de desprecio de la vida y de explotación de la persona, y a aliviar los dramas de la soledad y del abandono de muchas personas. Que la Cuaresma sea para todos los cristianos una experiencia renovada del amor de Dios que se nos ha dado en Cristo, amor que también nosotros cada día debemos «volver a dar» al prójimo, especialmente al que sufre y al necesitado. Sólo así podremos participar plenamente en la alegría de la Pascua. Que María, la Madre del Amor Hermoso, nos guíe en este itinerario cuaresmal, camino de auténtica conversión al amor de Cristo. A vosotros, queridos hermanos y hermanas, os deseo un provechoso camino cuaresmal y con afecto os envío a todos una bendición apostólica especial.

Vaticano, 21 de noviembre de 2006

BENEDICTUS PP. XVI