

PRAYER & ACTION  
AGAINST HUNGER



REGALA  
TU PAN  
Y TU PEZ

## GUÍA PARA LA DONACIÓN DE ALIMENTOS

### Regala tu Pan y tu Pez

#### Give Your Loaves and Fish

Campaña de movilización de comunidades de fe  
Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre)

### 1. Un llamado a compartir el pan

En muchas partes del mundo, millones de personas enfrentan inseguridad alimentaria. Niños, niñas y familias enteras viven con la incertidumbre de no saber si tendrán suficiente alimento cada día.

Frente a esta realidad, las iglesias y comunidades de fe tienen una oportunidad única de responder con generosidad y acción.

La campaña **Regala tu Pan y tu Pez / Give Your Loaves and Fish** invita a iglesias, organizaciones cristianas y comunidades a movilizarse frente al hambre mediante gestos concretos de solidaridad.

Esta iniciativa forma parte de la movilización global impulsada por la **Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre)**, que reúne a iglesias y organizaciones comprometidas con enfrentar el hambre y promover la seguridad alimentaria.

El llamado es simple y profundo:

**Pray. Act. End Hunger.**

**Ora. Actúa. Acaba con el hambre.**

### 2. Cómo pueden participar las iglesias

Una de las formas más sencillas de participar en la campaña es organizar **colectas de alimentos** dentro de la comunidad.

Las iglesias pueden:

- recolectar alimentos no perecederos
- preparar kits familiares de alimentos
- apoyar a familias vulnerables en su comunidad
- colaborar con organizaciones locales que distribuyen alimentos

Lo importante no es el tamaño de la acción, sino el espíritu de solidaridad que la inspira.

Incluso una pequeña iglesia puede marcar una gran diferencia.

### **3. Cómo organizar una colecta de alimentos en la iglesia**

Las colectas de alimentos pueden organizarse de manera simple y efectiva.

Algunas recomendaciones prácticas:

#### **Definir un equipo de coordinación**

Un pequeño grupo de voluntarios puede encargarse de organizar la recolección, almacenamiento y distribución.

#### **Comunicar la iniciativa**

Invitar a la congregación a participar durante cultos, reuniones o grupos pequeños.

#### **Establecer un punto de recolección**

Designar un espacio visible en la iglesia donde las personas puedan entregar sus donaciones.

#### **Definir un periodo de recolección**

Puede ser un día específico o varias semanas de campaña.

#### **Preparar los kits**

Los alimentos recolectados pueden organizarse en kits familiares para facilitar su distribución.

### **4. Referencia de kit de alimentos**

#### **Para una familia de aproximadamente 4 personas**

Las cantidades pueden ajustarse según el contexto local y la disponibilidad de alimentos.

El siguiente kit es solo una referencia.

### **Fuentes de carbohidratos (energía)**

Arroz — 6 kg

Harina de maíz o trigo — 4 kg

Pasta — 3 kg

Avena en hojuelas — 2 kg

Galletas integrales o de agua — 1 kg

### **Fuentes de proteína**

Frijoles, lentejas u otras legumbres — 4 kg

Garbanzos o arvejas — 2 kg

Atún enlatado — 8 latas

Sardinas enlatadas — 6 latas

Leche en polvo o leche UHT — equivalente a 3 kg o 12 litros

Maní o frutos secos — 1 kg

### **Fuentes de grasas saludables**

Aceite vegetal — 2 litros

Margarina o manteca vegetal — 500 g

### **Complementos y micronutrientes**

Azúcar o panela — 2 kg

Sal yodada — 1 kg

Café o té — 500 g

Levadura o polvo de hornear — 200 g

### **Fuentes de fibra y vitaminas**

Frutas enlatadas — 3 latas

Verduras enlatadas — 3 latas

Sopas o purés deshidratados — 4 paquetes

## **Otros productos útiles**

Sopas o cremas instantáneas — 6 paquetes

Chocolate en polvo o tableta — 500 g

## **5. Buenas prácticas para la donación de alimentos**

Para asegurar que las donaciones sean útiles y seguras, es importante considerar algunas recomendaciones.

Donar alimentos **no perecederos**

Verificar **fechas de vencimiento**

Evitar productos abiertos o dañados

Preferir alimentos **nutritivos y balanceados**

Incluir alimentos que puedan prepararse fácilmente

Cuando sea posible, considerar también las costumbres alimentarias de las familias que recibirán los alimentos.

## **6. Distribuir alimentos con dignidad**

La entrega de alimentos debe realizarse siempre con respeto y sensibilidad.

Algunas recomendaciones:

Evitar prácticas que expongan o avergüencen a las personas

Promover espacios de encuentro y comunidad

Entregar los alimentos de forma organizada y transparente

Cuando sea posible, acompañar la entrega con oración o acompañamiento pastoral

El objetivo no es solo entregar alimentos, sino fortalecer la esperanza y el sentido de comunidad.

## **7. Más que una donación**

Cuando una iglesia comparte alimentos, está haciendo visible el Evangelio.

Jesús enseñó que el amor a Dios se expresa también en el cuidado de quienes tienen necesidad.

Recordamos sus palabras:

**“Porque tuve hambre y me disteis de comer.”**

Mateo 25:35

Cada bolsa de arroz, cada lata de alimentos y cada gesto de generosidad puede convertirse en una señal del Reino de Dios.

## **8. Un movimiento global de fe**

La campaña **Regala tu Pan y tu Pez / Give Your Loaves and Fish** invita a las comunidades de fe a responder al hambre con acciones concretas.

Juntos podemos construir comunidades donde el pan se comparta y nadie quede fuera de la mesa.

**Ora. Actúa. Acaba con el hambre.**

#RegalaTuPanYTUPez

#PrayActEndHunger