

# GUÍA DE IMPLEMENTACIÓN PARA IGLESIAS

Ora. Actúa. Acaba con el hambre

PRAYER & ACTION  
AGAINST HUNGER



REGALA  
TU PAN  
Y TU PEZ





## Regala tu Pan y tu Pez

Lineamientos globales

© 2026

Esta guía forma parte de los recursos de movilización de la iniciativa **Regala tu Pan y tu Pez**, desarrollada en el marco de la **Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre)**, una coalición global de iglesias, organizaciones cristianas y comunidades de fe comprometidas con responder frente al hambre y la malnutrición.

La coalición promueve la colaboración entre comunidades de fe alrededor del mundo para orar, actuar y trabajar juntas por soluciones sostenibles frente al hambre.

## Nota editorial

Las citas bíblicas han sido tomadas de la **Nueva Versión Internacional (NVI)**, salvo indicación contraria.

Este recurso puede ser utilizado por iglesias, organizaciones cristianas y comunidades de fe para promover acciones frente al hambre, siempre que se mantenga la integridad del contenido.

## Equipo de desarrollo

### Marcela Ballestero

Coordinación estratégica global y enlace institucional LAC – Global

### Diego Rivadeneira

Dirección conceptual y arquitectura de la campaña

### Phil Hilditch & Mirko Tedeski

Enlace global con la Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre)

### Diseño gráfico

Fernando Otárola

Contribuciones técnicas y revisión  
World Vision Latin America and the  
Caribbean



# REGALA TU PAN Y TU PEZ

## Guía de Implementación para Iglesias y comunidades

# BIENVENIDA

Bienvenidos a Regala tu Pan y tu Pez, una movilización global en el marco de la Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre).

Este año nos unimos a iglesias, comunidades y organizaciones cristianas de distintos países que han decidido responder juntos frente al hambre y la malnutrición. No es solo una campaña. Es un movimiento de fe activa que articula oración, acción concreta e incidencia pública.

**En 2024, entre 638 y 720 millones de personas en el mundo experimentaron hambre. Esta realidad no puede ser normalizada. El hambre infantil atraviesa una de sus etapas más críticas en generaciones, agravada por conflictos, inflación y cambio climático.**

Como comunidad cristiana respondemos al llamado profético de Isaías 58:7 (NVI):

**“¿NO ES QUE PARTAS TU PAN  
CON EL HAMBRIENTO...?”**

Regala tu Pan y tu Pez nos invita a poner en manos de Dios lo que tenemos, confiando en que cuando la iglesia ora y actúa unida, la escasez se transforma en provisión.

**ORA.  
ACTÚA.  
ACABA CON EL HAMBRE.**

# FUNDAMENTO BÍBLICO

“Otro de sus discípulos, Andrés, que era hermano de Simón Pedro, le dijo:

**—Aquí hay un muchacho que tiene cinco panes de cebada y dos pescados, pero ¿qué es esto para tanta gente?**

**—Hagan que se sienten todos —ordenó Jesús.**

En ese lugar había mucha hierba, así que se sentaron. Los varones adultos eran como cinco mil. Jesús tomó entonces los panes, dio gracias y distribuyó a los que estaban sentados todo lo que quisieron. Lo mismo hizo con los pescados.

Una vez que quedaron satisfechos, dijo a sus discípulos:

**—Recojan los pedazos que sobraron, para que no se desperdicie nada.**

Así que recogieron los pedazos que habían sobrado de los cinco panes de cebada y llenaron doce canastas.

Al ver la señal milagrosa que Jesús había realizado, la gente comenzó a decir: «En verdad este es el profeta que había de venir al mundo».”

**JUAN 6:8–14 (NVI)**

El relato bíblico nos confronta a tomar una decisión frente a una situación de necesidad imperante: despedir a la multitud con hambre o poner en manos de Jesús lo poco que tenemos, como lo hizo el muchacho en el evangelio.

Regala tu Pan y tu Pez nace de esta segunda respuesta.

Por eso invitamos a su congregación o comunidad a unirse a muchas otras en todo el planeta, para sensibilizar, orar y actuar para acabar con el hambre, iniciando con las personas que tenemos más cerca en nuestras propias comunidades.



## Sección A

# SOBRE LA MOVILIZACIÓN

### ¿Qué es Regala tu Pan y tu Pez?

**Regala tu Pan y tu Pez es una movilización global de cincuenta días que inicia el 24 de mayo (Domingo de Pentecostés) y finaliza el 12 de julio.**

Se desarrolla en el marco de la Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre), una coalición internacional que reúne iglesias, organizaciones cristianas y comunidades de fe comprometidas con terminar el hambre a través de la oración, la acción concreta y la colaboración global.

Durante este tiempo, las iglesias y comunidades abordan el tema del hambre y la malnutrición mediante estudios bíblicos, sensibilización y acciones solidarias. El objetivo es reconocer que esta realidad está más cerca de lo que pensamos e inspirar a la congregación a responder.

Como congregaciones y comunidades de fe, respondemos con fe activa y amor práctico para acompañar a las familias que viven inseguridad alimentaria.

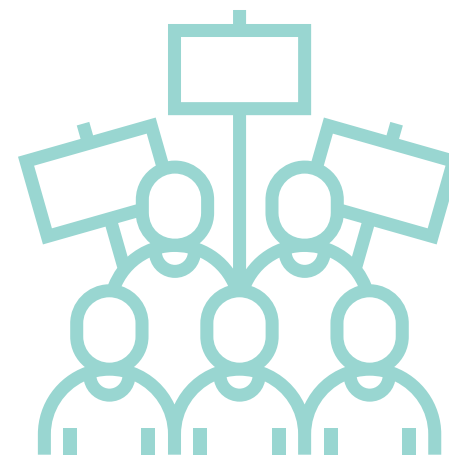
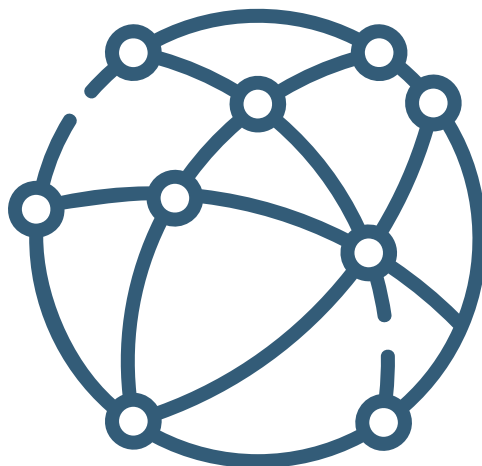
**ORA. ACTÚA. TERMINA EL HAMBRE.**

## OBJETIVO GLOBAL

Movilizar iglesias, organizaciones basadas en la fe y comunidades cristianas alrededor del mundo para:

- Recolectar alimentos para las familias de la comunidad
- Sensibilizar sobre la inseguridad alimentaria.
- Promover acciones concretas de solidaridad.
- Articular esfuerzos dentro del movimiento global contra el hambre.

Regala tu Pan y tu Pez es una invitación a orar, sensibilizar y actuar con pasos claros y sostenibles.

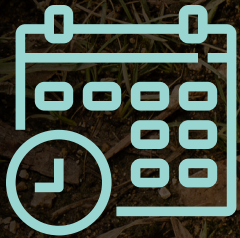


## CÓMO FINALIZA LA MOVILIZACIÓN

El 12 de julio se sugiere realizar el evento comunitario para entregar los kits recolectados o ejecutar las acciones acordadas.

Este acto no es solo logístico; sino que es un signo visible del compromiso cristiano con la dignidad humana.

Es importante documentar estos eventos para que así se pueda visibilizar el impacto comunitario dentro de un movimiento global coordinado por la Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre). Cada iglesia o comunidad movilizada contribuye a un testimonio colectivo que demuestra que la iglesia unida puede responder frente al hambre.



## FECHAS CLAVE

Domingo 24 de mayo (Pentecostés):

### Inicio

24 de mayo – 12 de julio:

### Movilización

Domingo 12 de julio:

### Entrega comunitaria



## LLAMADO A LA ACCIÓN

Comparte tu pan.  
Moviliza tu comunidad.  
Ora y actúa para acabar con el hambre.



## HASHTAGS OFICIALES

#RegalaTuPanYTUPez  
#OraActuaAcabaConElHambre

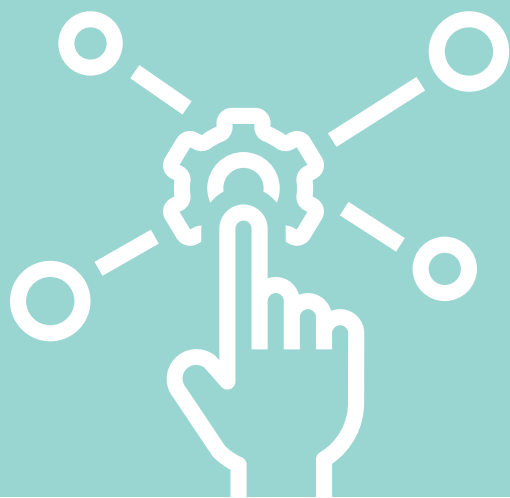
# ACCIONES SUGERIDAS

## 1. Sensibilizar sobre el hambre

Esto es ayudar a la congregación o comunidad a comprender que el hambre puede estar más cerca de lo que pensamos. Para esto existen recursos como los estudios bíblicos, datos locales y materiales compartidos por la Coalición que pueden ser utilizados con este fin. Recuerde también que todo el proceso debe ir fundamentado en la oración constante.

## 2. Identificar familias vulnerables

Animamos a las iglesias y comunidades a que, con criterios claros y respetuosos, identifiquen familias de la misma comunidad que puedan beneficiarse del apoyo de los kits de alimentos por recolectar. La dignidad debe guiar todo el proceso.



## 3. Organizar la recolección de alimentos

Esta es la acción concreta que las iglesias y comunidades pueden realizar para tener un impacto local en un contexto global.

Algunas sugerencias para realizar esta recolección de alimentos:

Definir roles claros: identificar a un grupo de personas encargadas de la logística. Algunos roles pueden ser coordinación general, personal a cargo de la identificación de las familias, comunicación, etc.

Lista de alimentos: tener una lista de alimentos a recolectar contribuye no solo a suplir con lo necesario en cada kit, sino que orienta a las personas que donarán para identificar con mayor facilidad aquello que brindarán.

Comunicación: es de suma importancia que toda la congregación o comunidad sepa qué se está haciendo y a quienes recurrir en caso de alguna duda. Mantener un día específico de recolección de alimentos y mantener una canasta visible en el templo o centro comunitario son acciones pequeñas que aportan mucho y que permiten mantener presente la campaña frente a la congregación o comunidad.

## 4. Entrega comunitaria de los kits de alimentos

La entrega de los kits de alimentos debe realizarse en un ambiente de respeto, sin exposición innecesaria de las familias. Recuerde que este es un momento de solidaridad cristiana.

## 5. Evaluación

Participar en la campaña Regala tu Pan y tu Pez como protagonista será una gran motivación para su iglesia o comunidad; y tal vez, los anime a continuar con acciones similares durante el resto del año.

Por eso siempre es bueno mantener una continua evaluación de lo acontecido que permita la sostenibilidad de las acciones.

Algunas preguntas sugeridas:

- ¿Dónde vimos la acción de Dios?
- ¿Qué aprendimos?
- ¿Qué acciones debemos continuar?
- ¿Qué acciones debemos abordar de manera diferente?

## ¿Y SI EN LA COMUNIDAD NO HAY INSEGURIDAD ALIMENTARIA?

Formar parte de la Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre) implica reconocer que el hambre es un desafío global.

Si en su comunidad no hay familias afectadas por la inseguridad alimentaria, pueden apoyar a otra región o país miembro de la Coalición. Pero les animamos a tomar acciones tales como:

- En su comunidad: sensibilizar sobre el hambre y la malnutrición a nivel global, los estudios bíblicos y otros materiales disponibles pueden ser utilizados para este fin.
- En otra comunidad: coordinar con la organización miembro de la coalición para identificar otra iglesia o comunidad donde puedan hacer la diferencia, ya sea a través de compra de alimentos, apoyo a proyectos específicos o transferencia financiera.

La rendición de cuentas a tiempo y de manera transparente es muy importante, no solo para conocer el impacto de las acciones, sino también para motivar a la congregación o comunidad a mantener acciones de solidaridad basada en buenas experiencias.

## MOVILIZACIÓN DIGITAL

La movilización digital permite que las acciones locales inspiren a otras iglesias, organizaciones y comunidades alrededor del mundo. Compartir lo que sucede en cada lugar ayuda a visibilizar el impacto colectivo y a fortalecer el movimiento global frente al hambre.

Las redes sociales se convierten así en un espacio para testimoniar la fe en acción.

Se recomienda:

- Compartir fotografías o videos de las actividades realizadas.
- Publicar testimonios o historias de impacto de las comunidades participantes.
- Difundir datos sobre el hambre y la respuesta de las iglesias y organizaciones.
- Invitar a otras comunidades a sumarse a la iniciativa.

La comunicación digital también forma parte de nuestra respuesta frente al hambre: Ora. Actúa. Termina el hambre.

## ¿QUÉ TIPO DE PUBLICACIONES SE PUEDEN COMPARTIR?

Las iglesias, organizaciones y comunidades pueden compartir distintos tipos de contenido durante la campaña:

- Fotografías de jornadas de recolección de alimentos.
- Videos cortos de las actividades realizadas.
- Testimonios de personas beneficiadas o voluntarios.
- Momentos de oración comunitaria.
- Entrega de kits de alimentos o apoyo a familias.
- Mensajes bíblicos o reflexiones sobre compartir con quienes tienen necesidad.

Cada publicación ayuda a inspirar a otras comunidades y a visibilizar la respuesta frente al hambre.

# CÓMO MEDIR EL IMPACTO

La medición del impacto permite reconocer el alcance de la movilización y fortalecer la transparencia del proceso. Más que una tarea administrativa, es una forma de rendición de cuentas y aprendizaje colectivo.

Las iglesias, organizaciones y comunidades participantes deberán registrar algunos datos básicos que permitan comprender el alcance de la movilización.



**ORA,  
ACTÚA,  
ACABA CON EL HAMBRE.**

# INDICADORES CLAVE DE ÉXITO

## Alcance

- **Nº de iglesias y/o comunidades participantes en la campaña.**

Se refiere al número de iglesias o comunidades que están haciendo acciones en el marco de la campaña

- **Nº de eventos comunitarios realizados.**

Se refiere al número de eventos que se realizaron en las comunidades para la entrega de alimentos

- **Nº de personas adultas impactadas en estudios bíblicos**

Se refiere al número de personas mayores de edad que participaron en los estudios bíblicos celebrados en la congregación o comunidad.

- **Nº de niños, niñas o adolescentes impactados en estudios bíblicos**

Se refiere al número de personas menores de edad que participaron en los estudios bíblicos celebrados en la congregación o comunidad.

- **Nº de familias beneficiadas con la distribución de alimentos.**

Se refiere al número de familias que recibió un kit de alimentos por parte de la congregación o comunidad.

- **En el caso de haber recaudación económica, indicar el monto recaudado (en moneda local y en su equivalencia en USD)**

## Movilización

- **Nº de kits de alimentos distribuidos.**

Se refiere al número de paquetes de alimentos que cada congregación o comunidad logró completar y distribuir.

- **Valor estimado de los kits (moneda local + USD equivalente).**

Se refiere al costo en moneda local y su equivalente en dólares estadounidenses de un kit de alimentos completado en la congregación o comunidad.

## Impacto comunicacional y digital

- **Nº de publicaciones realizadas por iglesias, organizaciones o comunidades.**

Se refiere al número de publicaciones, post, imágenes, videos u otro material publicado en las redes sociales de la congregación o comunidad.

- **Alcance aproximado de las publicaciones en redes sociales.**

Se refiere a cuantas personas vieron la publicación en redes sociales

- **Nº de interacciones generadas (comentarios, reacciones o compartidos).**

Se refiere a la cantidad de comentarios, reacciones o compartidos que tuvo una publicación en redes sociales



## INDICADORES CUALITATIVOS

Evidencias de impacto (testimonios, artículos, videos) en las familias participantes. Se sugiere que cada organización aplique sus propios lineamientos y técnicas para el levantamiento de información.

Estos datos ayudarán a visualizar cómo la respuesta de las comunidades también se amplifica a través de los medios digitales.

La información recopilada será consolidada a nivel global por la **Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre)**.

## Sección B

# **SOBRE LA PROBLEMÁTICA DEL HAMBRE Y LA MALNUTRICIÓN**

El hambre y la malnutrición siguen siendo uno de los mayores desafíos globales de nuestro tiempo. La Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre) articula una respuesta cristiana coordinada frente a esta realidad, convocando a iglesias, organizaciones y comunidades de fe a unir oración y acción concreta para enfrentar el hambre desde una perspectiva integral y dignificadora.

**ORA.  
ACTÚA.  
ACABA CON  
EL HAMBRE.**



## **EL HAMBRE AFECTA A MUCHAS PERSONAS EN EL MUNDO**

Una buena alimentación es fundamental para que los niños y las niñas alcancen su pleno potencial de crecimiento y desarrollo. La malnutrición trae consecuencias que pueden extenderse hasta la vida adulta.

La inseguridad alimentaria se produce cuando las personas no tienen acceso regular y permanente a alimentos en cantidad y calidad suficientes para sobrevivir, según define la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO).

Esto significa que una persona en situación de inseguridad alimentaria experimenta incertidumbre sobre cuándo, cómo y cuánto comerá en su próxima comida, lo que pone en riesgo su nutrición, salud y bienestar.

Según el informe El estado de la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo 2025, la situación global presenta los siguientes indicadores clave:

- Hambre actual: Se estima que entre 638 y 720 millones de personas en el mundo experimentaron hambre durante el año 2024.
- Proyección a 2030: A pesar de los esfuerzos internacionales, se prevé que casi 512 millones de personas seguirán en situación de subalimentación crónica para finales de la década.
- El epicentro del desafío: Cerca del 60 % de estas personas en situación de hambre crónica en 2030 se encontrarán en África, subrayando una desigualdad regional profunda y creciente.
- Impacto de la inflación: La persistente y elevada inflación de los alimentos ha erosionado el poder adquisitivo a nivel global. Esto ha convertido el acceso a una dieta saludable en un privilegio inalcanzable para el 31,9 % de la humanidad, afectando con especial severidad a las familias de ingresos bajos.





# REGALA TU PAN Y TU PEZ

# CONCEPTOS BÁSICOS

Para comprender mejor la problemática del hambre y la malnutrición, es importante manejar algunos términos fundamentales:

## **Seguridad alimentaria:**

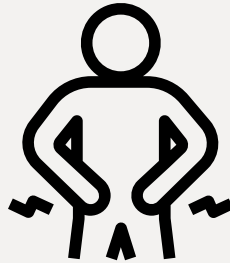
Cuando todas las personas tienen en todo momento acceso físico y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades nutricionales y sus preferencias alimentarias a fin de llevar una vida activa y sana.

## **Inseguridad alimentaria:**

Disponibilidad limitada o incierta de alimentos nutricionalmente adecuados y seguros, o habilidad limitada o incierta para adquirir alimentos aceptables en condiciones socialmente aceptables.

## **Inseguridad alimentaria aguda:**

Se produce en una zona específica en un momento determinado y plantea una grave amenaza a las vidas o los medios de subsistencia, independientemente de las causas, el contexto o la duración. Suele ser una crisis temporal.



## **Inseguridad alimentaria crónica:**

Es de largo plazo o persistente. Ocurre cuando las personas no pueden satisfacer sus necesidades alimentarias mínimas durante un período prolongado.

## **Malnutrición por déficit (desnutrición):**

Incluye emaciación (bajo peso para la altura), retraso del crecimiento (baja altura para la edad) y bajo peso (bajo peso para la edad).

## **Malnutrición por exceso (sobrepeso, obesidad):**

Enfermedades no transmisibles relacionadas con la alimentación.

## **Desnutrición aguda moderada:**

Asociada a pérdida de peso reciente y acelerada o incapacidad para ganar peso, generalmente por bajo consumo de alimentos o presencia de enfermedades infecciosas.

## **Desnutrición aguda severa:**

Puede presentarse con edema bilateral, diferentes grados de emaciación hasta el marasmo y otros signos clínicos como adinamia y falta de interés por el entorno.

## **Hambre:**

Es una sensación física incómoda o dolorosa causada por un consumo insuficiente de energía alimentaria. Se vuelve crónica cuando una persona no consume la cantidad suficiente de calorías de forma regular para llevar una vida normal, activa y saludable.

La prevalencia de la desnutrición es un indicador clave del hambre (Anderson, 1990).

El hambre y la inanición se producen porque las personas no tienen acceso a alimentos suficientes como derecho, no necesariamente porque no haya suficientes alimentos disponibles en el país o región.

## VARIABLES ANTROPOMÉTRICAS

- **Peso** (aplicado en niños, niñas y mujeres en edad reproductiva – MEL)
- **Longitud** (aplicado en niños y niñas menores de 2 años)
- **Talla** (aplicado en niños, niñas mayores de 2 años y MEL)
- **Circunferencia media del brazo (MUAC)** (aplicado en niños y niñas menores de 5 años y MEL)

## ÍNDICES NUTRICIONALES

### **Insuficiencia ponderal:**

Peso para la Edad (P-E).

### **Emaciación (Desnutrición aguda):**

Peso para la Talla (P-T), Índice de Masa Corporal para la Edad (IMC-Edad) y Circunferencia Media del Brazo (MUAC).

### **Retraso del crecimiento (Desnutrición crónica):**

Talla para la Edad (T-E).

### **Índice de masa corporal (IMC):**

Aplicado a mujeres en edad reproductiva (MEL).

### **Necesidad de atención de MEL a través de programas de nutrición:**

MUAC.

### **Calidad de vida:**

Talla media a los siete años.



## UN MOVIMIENTO GLOBAL DE FE EN ACCIÓN

Regala tu Pan y tu Pez 2026 forma parte de la Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre), una iniciativa global que convoca a la iglesia a responder frente al hambre con unidad y compromiso.

**Cuando oramos, actuamos.  
Cuando actuamos, dignificamos.  
Cuando lo hacemos juntos, el impacto se multiplica.**

**ORA.  
ACTÚA.  
ACABA CON  
EL HAMBRE.**

**JUNTOS  
PODEMOS  
TERMINAR  
EL HAMBRE.**

# El hambre sigue siendo una de las heridas más profundas de nuestro tiempo.

Millones de personas se enfrentan cada día a la incertidumbre de no saber si tendrán algo que comer. Detrás de cada cifra hay historias reales: familias que luchan por sobrevivir, niñas y niños que intentan aprender con el estómago vacío, comunidades enteras que esperan una oportunidad.



Cuando la iglesia comparte lo que tiene, algo extraordinario ocurre.



Lo que parece pequeño se multiplica.



Lo que parecía insuficiente se convierte en esperanza.

La fe cristiana nunca ha sido indiferente frente a esta realidad.

En el Evangelio, Jesús desafía a sus discípulos con una orden que sigue vigente hoy:

## “Denles ustedes mismos de comer.”



Este libro es una invitación a responder a ese llamado.

A través de reflexiones bíblicas, ideas prácticas y ejemplos de acción comunitaria, Regala tu Pan y tu Pez anima a iglesias y comunidades de fe a transformar la generosidad en acciones concretas frente al hambre.

Este recurso forma parte del movimiento global impulsado por la Prayer and Action Against Hunger Coalition (Coalición de Acción y Oración contra el Hambre), una red de iglesias y organizaciones cristianas comprometidas con una respuesta unida frente al hambre.

La pregunta sigue abierta:



# ¿Qué puede hacer Dios con lo que estás dispuesto a compartir?

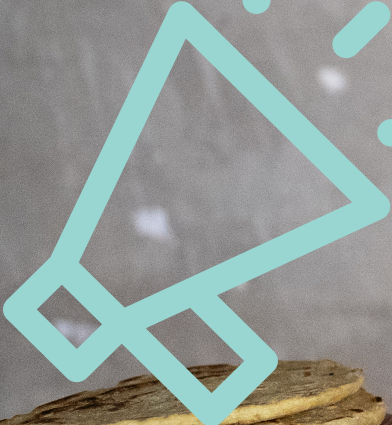


PRAYER & ACTION  
AGAINST HUNGER



GIVE YOUR  
LOAVES  
AND FISH

ORA,  
ACTÚA,  
ACABA CON  
EL HAMBRE



[www.regalatupanytupez.com](http://www.regalatupanytupez.com)