



SEXTA ENTREGA:

LA GULA (2ª. Parte)

CONSECUENCIAS DE LA GULA.

- La obesidad y el alcoholismo son una de las causas más grandes de mortalidad.
- Produce personas que no gozan de la vida y si lo hacen sólo en el momento mientras come o mientras vuelve a sentir hambre.
- Produce una soledad profunda porque las personas exageradamente golosas sólo piensan en su conveniencia y satisfacción y buscan rodearse de personas que tienen el mismo problema y con quienes no establecen relaciones profundas.
- La gula y la voracidad, no necesariamente conducen a la violencia siempre que el goloso cuente con los medios para satisfacerse. Pero se vuelve violento cuando no tiene los medios para lograr su propósito lo cual podría explicar la violencia de la sociedad en que vivimos.
- Si somos incapaces de controlar nuestros hábitos alimenticios, probablemente también somos incapaces de controlar otros hábitos como los de la mente (lascivia, avaricia, ira), e incapaces de guardar nuestra boca del chisme o del conflicto. No debemos permitir que nuestros apetitos nos controlen, sino más bien debemos ejercer control sobre nuestros apetitos.
- En los jóvenes que son débiles ante el culto de la figura corporal y desean satisfacer sus necesidades inmediatamente, estimula la bulimia y la anorexia.

LA GULA COMO PECADO:

- La gula se convierte en un pecado porque es una falta de control frente a nuestras necesidades naturales; nos convierte en esclavos del placer; es la búsqueda equivocada de soluciones a problemas que deben resolverse de otra forma y además porque daña a la salud.
- Cuando por el solo placer de comer se llega al hurto o se reduce a la familia a la mendicidad.
- Cuando el deleite en el comer se reduce a un fin único y preponderante en la vida.
- Cuando es causa de graves pecados como la lujuria y la blasfemia.
- Cuando trasgrede los preceptos de la Iglesia en los días de ayuno y de abstinencia de ciertos alimentos.
- Cuando se provoca voluntariamente el vómito para continuar el deleite de la comida.
- Cuando se auto inflige grave daño a la salud o sufrimiento a sí mismo y a los que lo rodean. Cuando se convierte en un suicidio de poco a poco para la persona.

- Cuando conlleva un desperdicio de alimentos que faltan a otros o está relacionada con la envidia y la necesidad de comer aquellos lujos a los que uno no tenía fácil acceso
- Cuando se come más de lo que el cuerpo necesita.
- Cuando se pone más atención a la comida que a la relación con las personas con quienes comemos.
- Cuando produce un sentimiento de culpa.

SUPERACIÓN DE LA GULA.

- Cambiar nuestra relación con los demás, reconciliarnos con nosotros mismos. La gula tiene relación con necesidades afectivas no satisfechas y, por tanto, con dificultades en la relación con los demás.
- Recuperar la confianza en nosotros mismos. Saber que cuando no somos elegidos no es porque nos rechacen. Muchos casos de bulimia se dan después de un desengaño amoroso.
- Dejar de comer a todas horas, respetar los horarios.
- Comer con moderación, hacer algún ayuno (sin extremismos)
- Elegir productos saludables, saber decir basta, no volverse caprichoso
- Seguir una dieta al servicio de la salud y no solamente al servicio de la belleza.
- La educación en la familia respecto a la forma de comer es importante. Evitar que los niños engullan la comida casi sin masticar para levantarse e ir corriendo a ver televisión o a jugar. Aprender a tomar el tiempo necesario alrededor de la mesa para fortalecer también las relaciones familiares.
- Buscar la ayuda de la gracia de Dios que es el único que nos puede reconciliar con nosotros mismos.





CONTROL DE LECTURA - SEXTA ENTREGA
LA GULA, 2^{DA} PARTE

Nombre: _____

Grupo: _____
(anote sólo el grupo donde entrega los controles de lectura)

1. ¿Por qué se dice la gula y su forma extrema, la voracidad en general, producen una soledad profunda?

2. Anote tres consecuencias de la gula:

- a. _____
- b. _____
- c. _____

3. Tache DIEZ palabras o frases relacionadas con las consecuencias de la gula:

1. Amnesia temporal	19. Crecimiento en la fe
2. Sentido de cortesía	20. Sólo se relacionan con gente golosa
3. Falta de control de los hábitos alimenticios	21. Buena digestión
4. Deseo de retener lo que se posee	22. Bella apariencia personal
5. Admiración	23. Puede producir personas violentas
6. Sólo es feliz mientras come	24. Dieta sana.
7. Prosperidad en los negocios	25. Soledad profunda.
8. Buena salud.	26. Dominio de sí mismo.
9. Lascivia, ira, chisme, conflicto	27. Buenos hábitos en el comer
10. Sentido de seguridad personal	28. Violencia social.
11. Espíritu alegre	29. Mejoramiento de la propia imagen.
12. Bulimia	30. Consideración de los demás.
13. Sentido éxito en la vida	31. Imposibilidad de relaciones personales profundas.
14. Relaciones personales duraderas	32. Anorexia.
15. Obesidad	33. Causa de gran mortalidad.
16. Autoestima	34. Espíritu de servicio
17. Controlado(a) por sus apetitos	35. Sólo piensa en su satisfacción.
18. No se goza de la vida	36. Voracidad.

4. Marque con "X" OCHO criterios por los cuales se considera a la gula como pecado capital:

1. Cuando es causa de pecados como la lujuria y la blasfemia.	
2. Nunca es pecado porque depende del punto de vista de cada uno.	
3. Cuando provoca daño a la salud.	
4. Cuando el placer de comer es el fin único o más importante en la vida.	
5. No importa mientras el comer no haga daño a nadie.	
6. Cuando se come más de lo que el cuerpo necesita.	
7. La persona que tiene plata tiene derecho a gastarla en lo que quiera.	
8. Cuando no respeta el ayuno que pide la Iglesia.	
9. Cuando es un desperdicio de alimentos que necesitan otras personas.	
10. Cuando se provoca vómito para poder seguir comiendo.	
11. Cuando produce sentimiento de culpa.	
12. Cuando es una falta de control frente a las necesidades naturales.	
13. Cuando conduce al hurto con tal de satisfacer la voracidad.	
14. Uno no tiene que abstenerse cuando el cuerpo le pide algo.	
15. Cuando se pone más atención a la comida que a las personas.	
16. Comer más de la cuenta es bueno para la salud.	

5. Escriba brevemente cuatro consejos que usted daría a una persona que tiene el pecado capital de la gula:
