



ALIMENTAR LA MENTE
PARA
COMBATIR EL HAMBRE

UN
MUNDO
LIBRE DEL
HAMBRE

ALIMENTAR LA MENTE
PARA
COMBATIR EL HAMBRE

UN
MUNDO
LIBRE DEL
HAMBRE

Las denominaciones empleadas en esta publicación y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, de parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación o de la Asociación Alimentar la mente para combatir el hambre, juicio alguno sobre la condición jurídica de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión de material contenido en este producto informativo para fines educativos u otros fines no comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor, siempre que se especifique claramente la fuente. Se prohíbe la reproducción del material contenido en este producto informativo para reventa u otros fines comerciales sin previa autorización escrita de los titulares de los derechos de autor. Las peticiones para obtener tal autorización deberán dirigirse al Jefe del Servicio de Publicaciones y Multimedia de la Dirección de Información de la FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia, o por correo electrónico a copyright@fao.org

© FAO y Asociación AMCH 2002

INTRODUCCIÓN

4



NIVEL ELEMENTAL

14



NIVEL INTERMEDIO

34



NIVEL SECUNDARIO

56



MATERIALES

75

Un mundo libre del hambre

Nuestra visión es un mundo donde no haya hambre ni malnutrición, y en el que todas las personas puedan estar seguras de que disponen de los alimentos necesarios para estar sanas y bien nutridas. Nuestra visión es un mundo que procure y proteja el bienestar y la dignidad humana de todos sus habitantes. Un mundo en el que los niños puedan crecer, aprender y prosperar para convertirse en miembros sanos, activos y responsables de la sociedad.

Aunque se han hecho muchos progresos en la mitigación del hambre y la malnutrición a escala mundial, todavía estamos lejos de tener un mundo en el que toda la población esté libre del hambre. Consideramos que la educación y la información sobre temas relacionados con el hambre, la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo son cruciales para hacer realidad esta visión mundial. Por ello centramos nuestros esfuerzos en los jóvenes y sus educadores. Si el 16 de octubre de cada año, para el Día Mundial de la Alimentación, se presenta a los niños un material educativo común sobre el hambre y la malnutrición, y sobre cómo se debe actuar al respecto, ¿les ayudará esto a crecer entendiendo la importancia de la interdependencia en el mundo? Si aprenden lecciones procedentes de distintas partes del mundo, de diferentes culturas y circunstancias, ¿estarán más preparados para trabajar unidos a fin de resolver el problema del hambre y la seguridad alimentaria? ¿Existen medios para formar a una generación de jóvenes como ciudadanos responsables del mundo?

Creemos que la respuesta a todas estas preguntas es positiva. Como educadores, ustedes están en una posición especial para inculcar a los jóvenes un espíritu de responsabilidad y compromiso que los impulse a sumarse a la lucha contra el hambre. La imaginación, los ideales y la energía de la juventud son un recurso fundamental para el desarrollo continuo de sus comunidades y naciones. Ustedes, sus profesores, pueden contribuir de forma decisiva informando a los jóvenes, compartiendo sus conocimientos, estimulando su participación y mostrándoles el importante papel que les compete en la consecución de un mundo libre del hambre.

Les invitamos a unirse a los profesores y estudiantes de todo el mundo y participar en el proyecto *Alimentar la mente para combatir el hambre*.



Introducción del profesor en *Alimentar la mente para combatir el hambre*

¿QUIÉNES?: Los profesores de todo el mundo que deseen introducir a sus alumnos en los problemas del hambre y la malnutrición pueden utilizar y adaptar los materiales y modelos de lecciones de *Alimentar la mente para combatir el hambre*.

¿QUÉ?: Las lecciones de *Alimentar la mente para combatir el hambre* se han elaborado como punto de partida para que los profesores puedan presentar a sus alumnos el tema del hambre en el mundo. Ante la gran diversidad de problemas, culturas y entornos que existen en el mundo, los materiales se han preparado como marco de referencia para los profesores, en el entendimiento de que éstos deberán adaptar el alcance, el lenguaje, las discusiones y las actividades que se proponen a las necesidades de sus alumnos y a las condiciones locales. En todos los niveles se tratan los temas ¿Qué es el hambre y la malnutrición y quiénes son los que padecen hambre?, ¿Por qué padecen hambre y están malnutridas las personas? y ¿Qué podemos hacer para ayudar a erradicar el hambre? Cada lección contiene objetivos, conceptos y actividades para motivar a los alumnos a discutir estos graves y persistentes problemas.

Se proporcionan tres lecciones para cada uno de los tres niveles de enseñanza: elemental, intermedio y secundario. Las lecciones están dirigidas a alumnos con un nivel evolutivo y de conocimientos correspondiente al término medio de cada ciclo. Puesto que los niveles de los cursos y las edades de los alumnos se definen de maneras diferentes en los distintos lugares del mundo, será necesario que los profesores examinen las lecciones a fin de seleccionar los materiales más adecuados para el nivel de desarrollo cognitivo de sus alumnos, introduciendo las modificaciones necesarias.

¿CUÁNDO?: El 16 de octubre, Día Mundial de la Alimentación –y durante todo el año– estudiantes de todo el mundo pueden utilizar estas lecciones para llegar a entender mejor los problemas mundiales del hambre y la malnutrición. Los profesores pueden enviarnos luego las lecciones creadas para sus clases, de manera que colegas de todo el mundo puedan usarlas en otro Día Mundial de la Alimentación. Nosotros compilaremos y distribuiremos nuevas ideas, actividades y lecciones del mundo entero todos los años.

¿DÓNDE?: En su propia aula y en miles de aulas de todo el mundo de manera simultánea.

¿POR QUÉ?: Porque nuestra visión es un mundo donde todas las personas tengan acceso a alimentos en cantidades adecuadas para llevar una vida sana y productiva, y donde no exista la malnutrición. Estamos seguros de que la educación y la información sobre temas relacionados con el hambre en el mundo, la seguridad alimentaria y la nutrición son fundamentales para hacer realidad esta visión. El objetivo es crear un aula global donde los niños y jóvenes del mundo estudien y discutan los mismos temas, con la esperanza de prepararlos y estimularlos para que participen en actividades destinadas a crear un mundo libre del hambre.

¿CÓMO?: Les invitamos a copiar el material de esta publicación y utilizarlo a lo largo de todo el año escolar, adaptando las lecciones a las circunstancias particulares de sus alumnos y a las instalaciones de que disponga su aula. Generalmente, las lecciones que han sido adaptadas y elaboradas localmente en función de los problemas, intereses y cultura locales son las más efectivas. Las lecciones y materiales elaborados localmente pueden utilizarse para contribuir

Para enviar sus observaciones y lecciones, por favor, utilice el procedimiento que aparece en la sección Comentarios que se encuentra al final del libro, o visite nuestro sitio Web: www.feedingminds.org.

Nuestro correo electrónico es fmfh@fao.org.

a que cada comunidad afronte sus propios problemas. Las lecciones modelo se han diseñado para cubrir tres clases de aproximadamente 45 minutos cada una pero también se pueden impartir más o menos detalladamente, como mejor se ajuste a las necesidades de su curso. Para cada lección se proporciona información de referencia y nociones adicionales a fin de que ustedes o sus alumnos las utilicen según consideren apropiado. Cada lección contiene además sugerencias de actividades y temas de discusión que se pueden utilizar tal como se presentan o adoptar como base para crear sus propias actividades de clase sobre cada tema.

A medida que los profesores de todo el mundo vayan constatando qué materiales o actividades funcionan mejor en los distintos entornos y culturas y adaptando conforme a ello sus lecciones, se creará una serie de herramientas didácticas y actividades más pertinentes y convincentes sobre el tema del hambre en el mundo. Nos gustaría conocer sus observaciones sobre estas lecciones y sobre todo saber de qué manera las ha adaptado. Esto nos ayudará a mejorar el programa año tras año. Asimismo, le invitamos a presentar las lecciones o los resultados de las clases que quiera compartir con el resto del mundo en el marco de este proyecto para el próximo Día Mundial de la Alimentación (que siempre se celebra el 16 de octubre).

El Día Mundial de la Alimentación

El 16 de octubre de cada año se celebra el Día Mundial de la Alimentación para conmemorar el establecimiento de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) en 1945. El objetivo del Día Mundial de la Alimentación es crear mayor conciencia de la difícil situación en que viven las personas que padecen hambre y están malnutridas, y promover en todo el mundo la participación de la población en la lucha contra el hambre. Más de 150 países celebran este evento todos los años. En los Estados Unidos, 450 organizaciones de voluntarios nacionales y privadas patrocinan el Día Mundial de la Alimentación, y en casi todas las comunidades hay grupos locales que participan activamente. En el Día Mundial de la Alimentación, celebrado por primera vez en 1981, se resalta cada año un tema en el que se centran todas las actividades. El tema del año 2000 fue «Un milenio sin hambre», mientras que los de los dos años anteriores fueron: «La juventud contra el hambre» (1999) y «La mujer nutre al mundo» (1998).

Una iniciativa conexa es la Campaña TeleFood, que utiliza programas de televisión y radio, conciertos, llamamientos de personalidades famosas, eventos deportivos y otros acontecimientos para transmitir el mensaje de que ya es hora de hacer algo para resolver el problema del hambre en el mundo. El objetivo de TeleFood consiste en fomentar la concienciación y movilizar recursos para microproyectos de seguridad alimentaria. Las donaciones que se reciben se utilizan en centenares de pequeños proyectos en países en desarrollo para ayudar a los campesinos pobres a producir más alimentos o a generar ingresos con los que adquirir suficientes productos alimenticios y dar de comer a sus familias. El sitio Web de la FAO contiene información adicional sobre los temas recientes del Día Mundial de la Alimentación y TeleFood.

El hambre y la malnutrición en el mundo

Para llevar una vida sana y activa necesitamos disponer de alimentos en cantidad, calidad y variedad adecuadas para satisfacer nuestras necesidades de energía y nutrientes. Sin una nutrición adecuada, los niños no pueden desarrollar su máximo potencial y los adultos tienen dificultad en mantenerlo o acrecentarlo.

Puesto que no todas las personas tienen acceso a los alimentos que necesitan, el hambre y la malnutrición constituyen un fenómeno de gran alcance en el mundo. Hoy en día casi 800 millones de personas sufren de subnutrición crónica y no pueden obtener alimentos suficientes para satisfacer siquiera sus necesidades energéticas mínimas. Aproximadamente 200 millones de niños menores de 5 años padecen síntomas de malnutrición aguda o crónica, cifra que aumenta en los períodos de escasez estacional de alimentos y en épocas de hambre y desórdenes sociales. Según algunas estimaciones, la malnutrición es un factor importante entre los que determinan, cada año, la muerte de aproximadamente 13 millones de niños menores de 5 años por enfermedades e infecciones evitables, como sarampión, diarrea, malaria, neumonía y combinaciones de las mismas.

La gran mayoría de las personas subnutridas vive en Asia y en el Pacífico, donde reside el 70 por ciento de los habitantes de los países en desarrollo, y que alberga casi dos tercios (526 millones) de la población subnutrida. Solamente en la India viven 204 millones de personas subnutridas, y en Asia meridional se concentra más de un tercio (284 millones) del total mundial. Otro 30 por ciento (240 millones de personas) vive en el este y sudeste de Asia, donde más de 164 millones de los 1 200 millones de habitantes de China sufren de subnutrición. Casi la cuarta parte de las personas subnutridas vive en la región del África subsahariana, que es también la que registra la proporción más alta de población subnutrida. La situación es especialmente grave en África central, oriental y meridional, donde el 44 por ciento de la población total se encuentra subnutrida.

La malnutrición es una de las primeras causas del nacimiento de niños con peso bajo, así como de problemas de crecimiento. Los niños con peso bajo al nacer que sobreviven tienen muchas probabilidades de sufrir retraso del crecimiento y enfermedades durante la niñez, la adolescencia y la vida adulta, y es probable que las mujeres adultas con retraso del crecimiento perpetúen el círculo vicioso de la malnutrición dando a luz niños de bajo peso. Asimismo, se va perfilando una vinculación entre la malnutrición en edad temprana –incluido el período de crecimiento fetal– y la futura aparición de problemas crónicos de salud como cardiopatías coronarias, diabetes o hipertensión. En los países en desarrollo nacen cada año alrededor de 30 millones de niños con retraso del crecimiento a causa de su mala nutrición en el seno materno.

La malnutrición en forma de carencias de vitaminas y minerales esenciales continúa siendo causa de enfermedades graves y muerte para millones de personas en todo el mundo. Más de 3 500 millones de personas se ven afectadas por carencia de hierro, 2 000 millones están expuestas al riesgo de carencia de yodo y 200 millones de niños en edad preescolar tienen carencia de vitamina A. La carencia de hierro puede causar retraso del crecimiento, reducir la resistencia a las enfermedades y perjudicar a largo plazo el desarrollo mental y motor y las funciones reproductivas; además provoca aproximadamente el 20 por ciento de las muertes relacionadas con el embarazo. La carencia de yodo puede causar daños cerebrales irreparables, retraso mental, fallos en las funciones reproductivas, disminución de la tasa de supervivencia infantil y bocio, y en una mujer embarazada podrá determinar diferentes grados de retraso mental en el niño que nacerá. La carencia de vitamina A puede provocar ceguera o muerte en los niños y contribuir a reducir su crecimiento físico y su resistencia a las infecciones, con el consiguiente aumento de la mortalidad de los niños pequeños.

Aun manifestaciones leves de estas deficiencias pueden limitar el desarrollo de un niño y su capacidad de aprendizaje a edad temprana, determinando deficiencias acumulativas en su rendimiento escolar. Ello da lugar a mayores niveles de deserción escolar y a una elevada carga de analfabetismo en las poblaciones futuras. Muchos de los efectos más graves de las carencias de estos tres importantes micronutrientes podrían aliviarse considerablemente asegurando un

suministro adecuado de alimentos y una dieta variada que proporcionen las vitaminas y los minerales necesarios.

En muchos países están aumentando los problemas de salud relacionados con una alimentación excesiva. La obesidad en los niños y adolescentes se asocia con varios problemas de salud, y su persistencia en la vida adulta tiene consecuencias que van desde un aumento del riesgo de muerte prematura hasta diversas enfermedades que no son mortales pero que debilitan el organismo y reducen la productividad. Estos nuevos problemas no afectan solamente a las poblaciones de los países industrializados; un número cada vez mayor de países en desarrollo sufre, al mismo tiempo, problemas de subnutrición y enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Además, la contaminación de los alimentos por microbios, metales pesados y plaguicidas obstaculiza la mejora de la nutrición en todos los países del mundo. Las enfermedades transmitidas por los alimentos son comunes en muchos países, y los niños son sus víctimas frecuentes, al sufrir diarreas que determinan pérdida de peso y emaciación, así como niveles elevados de mortalidad infantil.

Sean leves o graves, las consecuencias de la malnutrición y la mala salud radican en una reducción de los niveles generales de bienestar, calidad de vida y desarrollo del potencial humano. La malnutrición puede producir pérdidas de productividad y económicas, ya que los adultos que padecen trastornos nutricionales o enfermedades relacionadas con éstos no se encuentran en condiciones de trabajar; pérdidas en el ámbito educativo, debido a que los niños están demasiado debilitados o enfermos para asistir a clases o aprender como debieran; costos médicos inherentes al cuidado de quienes sufren enfermedades relacionadas con la nutrición; y costos para la sociedad que debe cuidar de los discapacitados, y a veces también de sus familias.

A lo largo del siglo pasado se registraron progresos considerables en cuanto a la cantidad y calidad de los alimentos disponibles en el mundo y al estado nutricional de la población. Gracias a que el suministro mundial de alimentos se ha mantenido a la par con el crecimiento de la población, y de que los servicios de salud, educativos y sociales han mejorado en todo el mundo, el número de personas que padecen hambre y están malnutridas ha disminuido considerablemente. Sin embargo, el acceso a cantidades suficientes de una variedad de alimentos seguros y de buena calidad continúa siendo un grave problema en muchos países, incluso en lugares donde el suministro nacional es adecuado. En todos los países siguen existiendo ciertas formas de hambre y malnutrición.

Acabar con el hambre supone, como condición previa, que se produzcan suficientes alimentos y que éstos estén disponibles para todos. Sin embargo, cultivar alimentos en cantidades adecuadas no asegura la erradicación del hambre. Es preciso garantizar el acceso de toda la población, en todo momento, a alimentos nutritivos e inoocuos, en cantidad suficiente para llevar una vida activa y sana, en síntesis, la seguridad alimentaria. Se necesitan mayores esfuerzos en todo el mundo para garantizar la seguridad alimentaria y así erradicar el hambre y la malnutrición, junto con sus terribles consecuencias, entre las generaciones actuales y futuras. La contribución de cada uno de nosotros (a través del intercambio de información, la solidaridad y la participación en actividades) es absolutamente necesaria para garantizar el derecho fundamental de todos los seres humanos a vivir en un mundo libre del hambre.

*Véase también
la presentación sobre
El Día Mundial
de la Alimentación 2000
y el documento
«Un milenio libre
del hambre» que se
encuentran disponibles
en el sitio Web
de la FAO (www.fao.org).*

Asociados del proyecto **Alimentar la mente para combatir el hambre**

El proyecto *Alimentar la mente para combatir el hambre* fue iniciado por un grupo de organizaciones internacionales y no gubernamentales que decidieron aunar esfuerzos para erradicar el hambre y la malnutrición a través de la educación. Los asociados consideran que sumando su empeño y experiencia individuales es posible alcanzar un mundo sin hambre con más rapidez que si se trabaja por separado.

Federación de Educadores de los Estados Unidos (AFT)

La Federación de Educadores de los Estados Unidos es un sindicato con más de un millón de afiliados en las áreas de la educación preescolar y escolar (profesores y ayudantes), los gobiernos estatales, la enseñanza superior y los profesionales sanitarios y de asistencia. Fundada en 1916, la AFT sigue siendo conocida por sus ideales democráticos y por la labor de vanguardia que realiza en nombre de sus afiliados y que influye considerablemente en las normas y las prácticas profesionales adoptadas en los lugares de trabajo de sus miembros.

555 New Jersey Avenue NW, Washington, D.C. 20001-2079, USA

Tel.: (+1) 202 879 4490 - Fax: (+1) 202 393 8648

Sitio Web: www.aft.org

Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO)

La FAO se fundó en 1945, con el mandato de elevar los niveles nutricionales y de vida de la población, aumentar la productividad agrícola y mejorar las condiciones de vida de la población rural. La FAO, con funcionarios de todo el mundo e integrada por 180 Estados Miembros, además de la Unión Europea, trabaja para aliviar la pobreza y el hambre promoviendo el desarrollo agrícola, la mejora de la nutrición y la búsqueda de la seguridad alimentaria, es decir, el acceso de todas las personas, en todo momento, a los alimentos que necesitan para llevar una vida activa y sana.

Viale delle Terme di Caracalla 00100 Roma, Italia

Contacto: Valeria Menza, Dirección de Alimentación y Nutrición

Tel: (+1) 39 06 5705 4292 - Fax: (+1) 39 06 5705 4593

email: fmfh@fao.org - Sitio Web: www.fao.org

Cosecha Futura

Cosecha Futura dedica su empeño a crear un mundo en el que haya menos pobreza, familias más sanas, niños bien alimentados y un ambiente mejor, fomentando la concienciación sobre la necesidad de la investigación agrícola internacional y el apoyo a la misma. Cosecha Futura apoya la investigación científica, ayuda a trasladar los resultados de la investigación a las comunidades rurales de los países en desarrollo y dedica sus esfuerzos a educar a los niños y los adultos sobre la importancia de alimentar al mundo y proteger la Tierra.

PMB 238, 2020 Pennsylvania Avenue NW, Washington, D.C. 20006-1846, USA

Tel.: (+1) 202 473 3553

Sitio Web: www.futureharvest.org

Instituto Internacional de Investigaciones sobre Políticas Alimentarias (IIPA)

La misión de IIPA es identificar y analizar estrategias y políticas alternativas, a nivel nacional e internacional, para satisfacer las necesidades alimentarias de los países en desarrollo de manera sostenible, prestando especial atención a los países de bajos ingresos y a la población pobre, así como a la gestión racional de los recursos naturales en que se basa la agricultura.

2033 K Street NW, Washington, D.C. 20006-1002, USA

Tel.: (+1) 202 862 5600

Sitio Web: www.ifpri.org - Servidor de listas: www.ifpri.cgiar.org/new/newatifpri.htm

Red Internacional de Educación y Recursos (I*EARN)

I*EARN es una red mundial de telecomunicaciones educativas que une a escuelas y grupos de jóvenes de más de 90 países para facilitar entre los estudiantes el uso de tecnologías de Internet para un aprendizaje basado en proyectos de colaboración que abordan temas locales, nacionales e internacionales.

I*EARN-USA, 475 Riverside Drive, 540, Nueva York, N.Y. 10115, USA

Tel.: (+1) 212 870 2693 - Fax: (+1) 212 870 2672

Sitio Web: www.iearn.org

Asociación Nacional del Cuerpo de Paz de los Estados Unidos (NPCA)

La Asociación Nacional del Cuerpo de Paz es una organización no gubernamental estadounidense formada por ex-voluntarios, personal jubilado y otras personas cercanas al Cuerpo de Paz.

El programa de la NPCA se centra en conseguir que el mundo vuelva a su ser a través de la educación de todo el mundo, la construcción de la paz, el servicio y la promoción mundial.

1900 L. Street NW, Suite 205, Washington, D.C. 20036, USA Tel.: 1-202-293-7728

Fax: (+1) 202 293 7554

Sitio Web: www.rpcv.org

Programa Educativo de la Revista Newsweek

La misión del Programa Educativo de la Revista Newsweek consiste en promover la participación estudiantil en temas de actualidad. El programa, que busca mejorar la capacidad de los estudiantes para analizar las políticas públicas y aumentar su participación cívica, distribuye series de revistas Newsweek en escuelas secundarias y universidades para sus cursos de inglés, ciencias sociales, economía e inglés como idioma extranjero. Las tarifas especiales para estudiantes se aplican a muchos recursos adicionales, incluidos mapas, cuestionarios de exámenes, guías para profesores, folletos de referencias y material para el desarrollo de aptitudes.

P.O. Box 919, Mountain Lakes, N.J. 07046, USA

Tel./Fax: en los EE.UU.: (+1) 800 526 2595

Tel./Fax fuera de los EE.UU.: (+1) 212 445 5032

Sitio Web: www.school.newsweek.com

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)

La UNESCO promueve la colaboración entre las naciones a través de la educación, la ciencia, la cultura y la comunicación, a fin de garantizar el respeto de la justicia, el imperio de la ley y los derechos humanos y las libertades fundamentales que reconoce la Carta de las Naciones Unidas. La UNESCO trabaja con educadores de todos los niveles y con organizaciones asociadas para integrar los conocimientos científicos y culturales, y ayudar a los estudiantes a analizar su medio, sus opciones sociales y personales y las condiciones que propician el desarrollo sostenible.

7, Place de Fontenoy, París 07 SP, Francia, 75352

Contacto: Anna-Maria Hoffman-Barthes

Fax: (+33) 1 4568 5622

Sitio Web: www.unesco.org

Comité Nacional de los Estados Unidos para el Día Mundial de la Alimentación

El Día Mundial de la Alimentación es un evento mundial que se celebra todos los años con objeto de crear una conciencia y una comprensión mayores, y fomentar actividades a largo plazo durante todo el año en relación con el complejo tema de garantizar la seguridad alimentaria para todos.

El Comité Nacional de Estados Unidos es una coalición de 450 organizaciones de voluntarios nacionales, sin ánimo de lucro y privadas, con sede en los Estados Unidos.

2175 K. Street NW, Washington, D.C. 20437

Contacto: Patricia Young, Coordinadora Nacional

Tel.: (+1) 202 653 2404 - Fax: (+1) 202 653 5760

Sitio Web: www.worldfooddayusa.org

Banco Mundial

El Banco Mundial es la mayor fuente de ayuda para el desarrollo del mundo. Otorga créditos por un promedio de 20 000 millones de dólares EE.UU. al año a los países que recurren a sus servicios.

El Banco utiliza sus recursos financieros, su personal altamente capacitado y su extensa base de conocimientos para ayudar a cada uno de los países en desarrollo a lograr un crecimiento estable, sostenible y equitativo. El objetivo principal es ayudar a las personas y los países más pobres.

En el sector del desarrollo rural esto se concreta brindando ayuda para: 1) aumentar la productividad agrícola, el empleo y la seguridad alimentaria en las zonas rurales; 2) crear infraestructura como caminos, pozos de agua, escuelas y hospitales, y suministrar servicios sociales a la población de las zonas rurales; y 3) promover un desarrollo rural que esté en armonía con el medio ambiente.

1818 H. Street NW, Washington, D.C. 20433

Contacto: Lynn R. Brown, MC5110

Tel.: (+1) 202 458 8175 - Fax: (+1) 202 522 3307

Sitio Web: www.worldbank.org

Colaboradores

Arab Nutrition Society, Asia-Pacific Network for Food and Nutrition, Secretariat of the Pacific Community, Federación Latinoamericana de Asociaciones Académicos de Nutrición y Dietética, Fundación de Vida Rural - Universidad Católica de Chile, Colegio de Profesores de Chile, Kenya Coalition for Action in Nutrition, Southern Africa Teachers' Organisation, Società Italiana di Nutrizione Umana, European Food Information Council, Associated Schools Project Network, Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS)



Patrocinio del proyecto *Alimentar la mente para combatir el hambre*

Todo el trabajo realizado para Alimentar la mente para combatir el hambre ha sido una contribución de los asociados en el proyecto. A fin de llegar a las aulas de todo en el mundo se necesita más ayuda en materia de traducciones, ilustraciones, material didáctico, impresión y distribución. La elaboración de material para el Día Mundial de la Alimentación de años venideros también requerirá ayuda adicional. Si desea patrocinar o contribuir de alguna manera a la elaboración de estos materiales y a su mayor disponibilidad, le rogamos que se ponga en contacto con cualquiera de los asociados de Alimentar la mente para combatir el hambre.

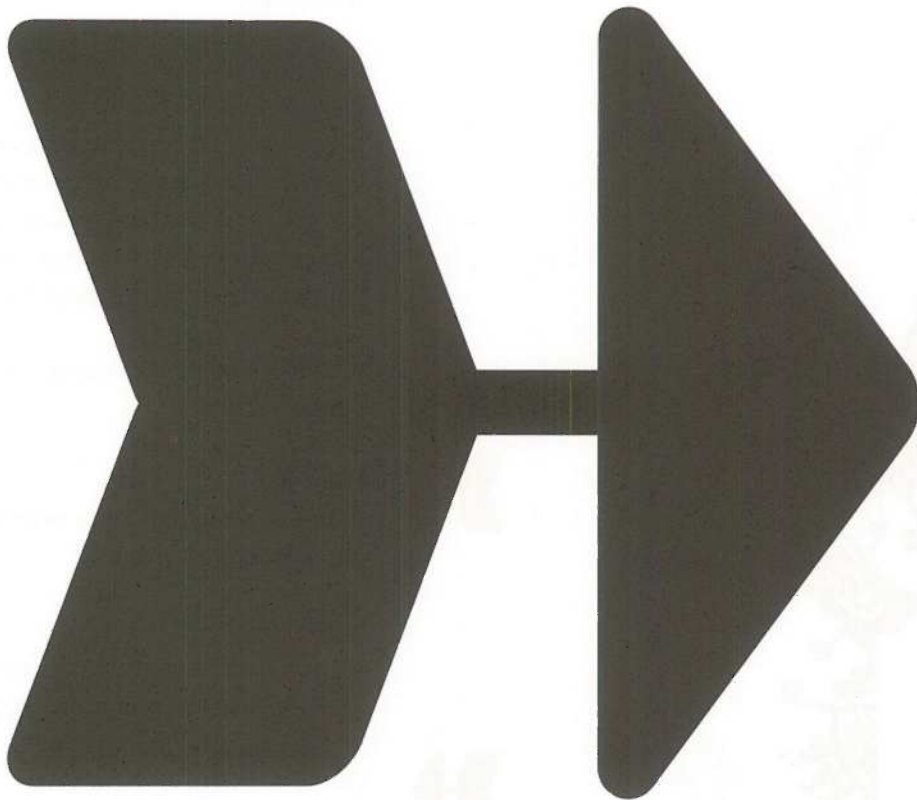


Agradecimientos

Los asociados en el proyecto Alimentar la mente para combatir el hambre desean expresar su profundo reconocimiento por las contribuciones recibidas de diversas personas que han aportado al proyecto sus conocimientos y experiencia con generosidad y abnegación: a Valeria Menza, de la FAO, por la elaboración del proyecto y por ocuparse de su contenido técnico; a Patricia Young, del Comité Nacional de los Estados Unidos para el Día Mundial de la Alimentación, por la labor de coordinación; a Claudia Probart, experta invitada de la FAO, por la planificación de las lecciones.

Asimismo agradecemos a Christine Terry, Stephanie Kempf, Jane Levine y Larry Levine las contribuciones aportadas a los planes de las lecciones. Deseamos manifestar nuestro particular reconocimiento al Centro de información agraria mundial (WAICENT) de la FAO por la realización del sitio Web; a Chiara Caproni por los gráficos para el material del nivel elemental; a Davies Zulu, artista local de Zambia que realizó los dibujos, y a Todd Metroken, de Supon Design, Inc., por el logotipo de Alimentar la mente para combatir el hambre y el diseño de cubierta del libro.

Por el trabajo del Comité Directivo del proyecto, deseamos expresar nuestro profundo agradecimiento a: Anne Baker, de la Asociación Nacional del Cuerpo de Paz; Evelyn Banda, del IIPA; Lynn Brown, del Banco Mundial; William D. Clay, de la FAO; Valeria Menza, de la FAO; Connie Cordovilla, de la AFT; Anna-Maria Hoffman-Barthes, de la UNESCO; Susan Linyear, de la Asociación Nacional del Grupo de Paz; Frank Method, de la UNESCO; Dave Milburn, del Programa Educativo de la Revista Newsweek; Deborah Parker, ex-miembro del Programa Educativo de la Revista Newsweek; Mandy Tumulty, del Cuerpo de Paz; y Klaus vonGrebmer, del IIPA.



NIVEL ELEMENTAL



1

lección 1

¿Qué es el hambre y quiénes son los que padecen hambre?

Tiempo total de la lección: 45 minutos



Objetivo 1

Comprender por qué necesitamos alimentos

Conceptos:

- Todos necesitamos alimentos
- Los alimentos nos proporcionan la energía y los nutrientes que necesitamos para mantener el cuerpo en funcionamiento, para crecer y desarrollarnos, para movernos, trabajar, jugar, pensar y aprender
- Comer demasiado o demasiado poco no es saludable



Objetivo 2

Saber que necesitamos muchos alimentos diferentes

Concepto:

- Las personas necesitan muchos alimentos diferentes para estar sanos y poder crecer



Objetivo 3

Saber quiénes padecen hambre en el mundo

Conceptos:

- El hambre significa no disponer de los alimentos adecuados en cantidad suficiente para satisfacer nuestras necesidades
- En todos los países y regiones hay personas que padecen hambre

2

lección 2

¿Por qué padecen hambre las personas?

Tiempo total de la lección: 45 minutos



Objetivo 1

Comprender el sistema alimentario que proporciona los alimentos a las personas

Concepto:

- El sistema que nos proporciona los alimentos comprende muchas etapas



Objetivo 2

Comprender qué significa tener seguridad alimentaria

Conceptos:

- Tener seguridad alimentaria significa que debemos poder obtener en todo momento los alimentos que necesitamos para llevar una vida activa y sana
- Los tres pilares de la seguridad alimentaria son: disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos

3

lección 3

¿Qué podemos hacer para ayudar a erradicar el hambre?

Tiempo total de la lección: 45 minutos



Objetivo 1

Saber que todos podemos y debemos actuar para combatir el hambre

Concepto:

- Todos podemos ser héroes en la lucha contra el hambre



Objetivo 2

Establecer cómo podemos luchar contra el hambre y la malnutrición en nuestras comunidades

Concepto:

- Todos podemos hacer algo para ayudar a erradicar el hambre



1

nivel elemental

lección 1

¿Qué es el hambre y quiénes son los que padecen hambre?

Esta lección se ha pensado para que se pueda desarrollar en 45 minutos, pero se puede abordar su contenido de forma más o menos extensa en función de las necesidades de la clase. Se exhorta a los profesores a abarcar todos los objetivos y contenidos. Para cada objetivo se indican varias actividades y temas de discusión de entre los cuales los profesores pueden elegir los más apropiados para sus alumnos. Los materiales relativos a cada una de las lecciones se encontrarán en la sección denominada Materiales, que comienza en la página 75.



Información para los profesores

Para comenzar a estudiar el hambre en el mundo, es importante que los niños comprendan las principales funciones de los alimentos y su importancia para gozar de buena salud, para el crecimiento y para conseguir un desarrollo adecuado. Deben saber que en todos los países y regiones, en algunos más que en otros, hay personas que padecen hambre y que estamos trabajando conjuntamente para resolver el problema del hambre en el mundo. El tema del hambre debe presentarse de forma que se aliente la esperanza de un futuro mejor en el que todos dispongamos de los alimentos necesarios para llevar una vida activa y sana.

El objetivo 1 expone de forma general la importancia que tiene conseguir los alimentos necesarios. Se presenta la nutrición de manera sencilla, explicando que proporciona la energía y los nutrientes necesarios para mantener la vida y la salud y contribuir a nuestro desarrollo y crecimiento, sin entrar en detalles sobre nutrientes concretos, que los niños podrían tener excesiva dificultad en comprender. Para los niños de mayor edad se pueden añadir lecciones adicionales sobre los nutrientes, sobre las necesidades específicas de nutrientes y sobre los alimentos locales que los contienen. Para tener una visión más completa de los conceptos básicos relativos a la nutrición, los profesores pueden remitirse a la Lección 1 de los niveles intermedio y secundario.

El objetivo 2 introduce la importancia que tiene una alimentación variada para satisfacer nuestras necesidades nutricionales. Se presenta una imagen sencilla para mostrar los diferentes tipos de alimentos que necesitamos e ilustrar una comida típica en muchos lugares del mundo que ofrece una alimentación variada. Si se dispone de tiempo, se puede presentar cada una de las secciones de forma más detallada y distribuir a los niños los materiales e imágenes para que los colorean y para discutirlos con ellos.

El objetivo 3 presenta la magnitud del problema del hambre en el mundo y determina quiénes son las personas con mayor riesgo de padecer hambre. Para presentar una visión más detallada de la situación actual en el mundo, los profesores pueden hacer referencia a la sección «El hambre y la malnutrición en el mundo», que figura en la Introducción.



Objetivo 1 Comprender por qué necesitamos alimentos

Materiales



Imagen: *Todos necesitamos alimentos*

Ficha descriptiva: *Los alimentos nos proporcionan...*

Concepto

Todos necesitamos alimentos

Contenido



La cadena alimentaria comienza con las plantas y los animales más pequeños y se eleva hacia animales cada vez más grandes y hacia las personas. Como la propia palabra «cadena» indica, todas las formas de vida dependen unas de otras y están relacionadas entre sí por sus necesidades de nutrientes. Todos necesitamos nutrientes para vivir.

Actividades



Pida a los niños que piensen en algún animal que no necesite alimentos.

Haga circular entre los niños, o muéstreles, la imagen *Todos necesitamos alimentos* y



que indiquen oralmente o por escrito los alimentos que comen las personas y los animales que aparecen en ella. También pueden colorear la imagen.

Discuta con los niños que los animales y las personas representados en la imagen



necesitan alimentos comen alimentos diferentes y necesitan nutrientes diferentes, pero todos necesitan nutrientes para mantenerse sanos.

Discuta con los niños el concepto de cadena alimentaria, es decir, que todas las



plantas y animales, incluidas las personas, están relacionados entre sí. Las plantas proporcionan el alimento a muchos animales; éstos, a su vez, proporcionan alimento a otros animales; y muchos animales comen tanto plantas como animales. Esto se puede considerar como un ciclo, o como una cadena, porque a veces los animales proporcionan fertilizante que aporta nutrientes a las plantas.



Se puede representar la cadena alimentaria haciendo que los niños dibujen una pequeña imagen de una planta, un pez, un animal pequeño, un animal de gran tamaño o una persona y que prendan el dibujo de la ropa o lo mantengan en la mano. Luego, los niños pueden formar una cadena (uniendo los brazos o las manos) con las plantas, los peces y los animales pequeños en un extremo, para ascender por la cadena alimentaria y situar en el otro extremo las especies que dependen de ellos para obtener los alimentos. Con el fin de hacer patente la interdependencia, los niños pueden unir las manos (o los brazos) y formar un círculo que represente la relación que existe entre todas las especies. Un


concepto importante es que la rotura de uno de los eslabones afecta a la cadena o al círculo en su conjunto. Todos son importantes y tienen una dependencia mutua. Éste es el concepto de sistema. En la siguiente lección se introduce otro sistema: el sistema del suministro de alimentos.




Concepto


Los alimentos nos proporcionan la energía y los nutrientes que necesitamos para mantener el cuerpo en funcionamiento, para crecer y desarrollarnos, para movernos, trabajar, jugar, pensar y aprender

Contenido

 Indique a los alumnos que los alimentos contienen sustancias especiales denominadas nutrientes. Los nutrientes se encuentran en los alimentos que consumimos y comprenden las vitaminas, los minerales, los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas y el agua. Estos nutrientes permiten que nuestros cuerpos puedan funcionar, respirar y pensar, mantienen la sangre en circulación, nos aportan energía y son los elementos esenciales que nos ayudan a crecer, movernos, trabajar, jugar, pensar y aprender. En la ficha Los alimentos nos proporcionan... se explican más detalladamente varios nutrientes importantes. Se pueden introducir y analizar los conceptos de forma más o menos extensa según el nivel de la clase. En los niveles intermedio y secundario se introducen conceptos de nutrición más avanzados.

Actividades


 Haga circular entre los niños, o muéstreles, la ficha Los alimentos nos proporcionan... Muéstreles alimentos, o imágenes de alimentos locales, y comente sus funciones en el cuerpo. Por ejemplo, para ilustrar las proteínas, indique (mediante la ficha) cómo influyen en el cuerpo; muéstreles un puñado de frijoles (o algún otro alimento local rico en proteínas) y explique que los frijoles son un alimento rico en proteínas.


 Se pueden desarrollar otras actividades por medio de juegos. Por ejemplo, muestre un alimento o una imagen de un alimento o pronuncie el nombre de un alimento local y pregunte qué nutrientes (de los que figuran en la ficha) se encuentran en ese alimento. Por ejemplo, se podría mostrar, o dibujar, una espiga de trigo y preguntar qué es lo que nos proporciona el trigo (hidratos de carbono, fibra, vitaminas y minerales).

Concepto


Comer demasiado o demasiado poco no es saludable

Contenido

 Para gozar de buena salud, necesitamos el tipo de alimentos adecuados en cantidad suficiente. No disponer de alimentos suficientes o de suficientes tipos de alimentos diferentes, e incluso un exceso de alimentos puede perjudicar a la salud. ¿Cuál es la cantidad adecuada de alimentos? Las personas necesitan cantidades y tipos distintos de alimentos. Necesitamos más alimentos cuando estamos en una fase de crecimiento, como ocurre en el caso de los lactantes, los niños y las madres gestantes y que están amamantando a sus hijos. Necesitamos más alimentos si trabajamos y jugamos intensamente. Y también necesitamos más alimentos cuando estamos enfermos.

 Comer demasiado también puede perjudicar a la salud. El exceso de alimentos hace que nuestro cuerpo almacene demasiada grasa y puede contribuir al riesgo de sufrir trastornos tales como enfermedades cardiovasculares y diabetes.

Actividades

 Muestre la imagen *Todos necesitamos alimentos* y pida a los niños que imaginen qué ocurriría si los animales y las personas representados consumieran la ración diaria de alimentos de los otros. Por ejemplo,



si un pollo comiera la ración diaria de su madre, o si un niño comiera la ración del pollo. Explique que en la familia cada uno tiene necesidades diferentes. Necesitamos más alimentos cuando trabajamos y jugamos intensamente, cuando estamos en una fase de crecimiento o cuando nos encontramos enfermos. Las mujeres embarazadas y las madres que están amamantando a sus hijos también necesitan más alimentos. Para gozar de buena salud, todos los miembros de la familia deben disponer de alimentos suficientes. Cada uno de los animales y de las personas de la imagen tiene necesidades especiales de alimentos suficientes y nutrientes específicos. Si se dispone de tiempo suficiente, los niños pueden hacer un dibujo de una comida para cada uno de los animales y personas de la imagen y hablar sobre el tipo y la cantidad de alimentos de todos los miembros de la familia.



Objetivo 2 Saber que necesitamos muchos alimentos diferentes

Materiales



Imagen: *Necesitamos muchos alimentos diferentes*

Concepto

Las personas necesitan muchos alimentos diferentes para estar sanos y poder crecer

Contenido



Incluso si disponemos de alimentos suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas, es posible que no gocemos de buena salud si no conseguimos los diferentes alimentos que necesitamos. Dado que los distintos nutrientes se encuentran en alimentos diferentes, debemos tener acceso a muchos alimentos diferentes para obtener todo aquello que necesitamos.



La mayor parte de las regiones tienen un modelo de alimentación tradicional o local que proporciona la variedad necesaria para la salud y el crecimiento. Por ejemplo, alimentos básicos como el arroz, el trigo, el maíz, la yuca o las papas constituirán el alimento principal, al que se añaden cantidades más pequeñas de hortalizas, carne, pescado o aves de corral y salsas. Cuando los alimentos que acompañan al alimento principal proporcionan una variedad de hortalizas, carnes o legumbres (frijoles, guisantes y nueces), así como salsas con grasa, azúcar y fruta, la dieta tradicional local es rica en nutrientes para la salud y el crecimiento.


Actividades





Diga a los niños que las personas de las distintas zonas del mundo tienen formas diferentes de alimentarse. Haga circular entre los niños, o muéstreles, la imagen *Necesitamos muchos alimentos diferentes* y describa la comida que se ha servido a esta familia. Está compuesta de una gran cantidad de un alimento básico. Pregunte a los niños de qué alimento se trata (arroz, yuca y papa) y qué otros alimentos observan en cantidades más pequeñas (fruta, carnes, hortalizas y salsas).




Diga a los niños que de este modo se alimenta la mayor parte de las personas del mundo. Tienen un alimento básico y añaden cantidades más pequeñas de otros alimentos que lo acompañan. Comente con ellos que los alimentos básicos suelen ser en todo el mundo productos amiláceos como arroz y otros cereales, papa y yuca y, asimismo, que pueden estar acompañados de hortalizas, frijoles, guisantes, nueces, carnes, pescado, huevos o salsas elaboradas con esos alimentos.

 Diga a los niños que esos alimentos complementarios constituyen los diferentes tipos de alimentos que necesitamos para gozar de buena salud y que debemos intentar comer alimentos diferentes cada día. También hay que intentar comer fruta al terminar la comida o como refrigerio entre las distintas comidas.

 Pregunte a los niños cómo se configuran sus comidas y si también toman un alimento básico acompañado de cantidades más pequeñas de otros alimentos al igual que la familia de la imagen.

 Utilizando la imagen como referencia, pida a los niños que confeccionen una lista de los alimentos básicos y complementarios locales. Pídale que cuenten el número de alimentos complementarios que pueden enumerar y explíqueles que disponer de muchos alimentos diferentes les ayuda a estar sanos y a crecer.

 Puede crear su propia versión de la imagen haciendo un dibujo o recortando imágenes de alimentos básicos y complementarios locales.



Objetivo 3 Saber quiénes padecen hambre en el mundo

Materiales





Imagen: Mapa del hambre en el mundo


Conceptos


- El hambre significa no disponer de los alimentos adecuados en cantidad suficiente para satisfacer nuestras necesidades
- En todos los países y regiones hay personas que padecen hambre

Contenido

 El hambre significa no disponer de la variedad de alimentos necesarios en cantidad suficiente para satisfacer nuestras necesidades nutricionales. El hambre es un problema en todo el mundo. En todos los países y regiones hay personas que no tienen alimentos suficientes. Aunque es cierto que el hambre está presente en todos los países, algunos países y regiones tienen más dificultades para alimentar a la población.

 En el año 2001, 800 millones de personas padecen hambre y no disponen nunca de alimentos suficientes durante todo el año. La meta para las primeras décadas del nuevo milenio es garantizar que todos podamos disponer de los tipos de alimentos necesarios en cantidad suficiente.

 El hambre existe por muchas razones (que se exponen en la Lección 2) y habrá que poner un gran empeño para resolver los problemas que provoca. Muchas personas están trabajando conjuntamente en todas partes del mundo para determinar las causas y buscar las soluciones al problema del hambre.

 Todo el mundo, incluso los niños, pueden participar en ese empeño aprendiendo todo lo posible sobre el hambre y sobre la forma de impedirla.

Actividades



Muestre la imagen *Mapa del hambre en el mundo*, que indica las zonas con problemas graves de hambre y malnutrición. Explique que el mapa muestra las zonas en las que muchas personas no obtienen todos los alimentos que necesitan. Señale aquellas zonas con mayor número de personas aquejadas por el hambre. Explique que en todos los países hay personas que padecen hambre.



Discuta con los niños que en todas las zonas las personas que tienen más probabilidades de padecer hambre son las que no tienen trabajo ni educación, los pobres, los que carecen de tierra para cultivar alimentos y otras personas socialmente desfavorecidas. También pueden padecer hambre las personas con necesidades nutricionales especiales, como los niños (que tienen que crecer), las mujeres embarazadas y las que están amamantando a sus hijos. Las guerras, los disturbios civiles, los cambios climáticos y ambientales, y otras situaciones de urgencia como las inundaciones y terremotos provocan a menudo hambre a corto y largo plazo. Identifique su zona/región del mundo y analice el problema del hambre que en ella se plantea.



Pida a los niños que imaginen un mundo en el que todas las personas disponen de alimentos suficientes. Pídales que dibujen mentalmente ese mundo y que compartan esa imagen con la clase. Comparta su propia imagen mental de ese mundo sin hambre. Si dispone de los recursos necesarios, haga que los niños dibujen esa imagen «mental» de un mundo o un lugar donde hay alimentos abundantes y no existe hambre, y exhibala en los edificios de la escuela y en edificios públicos de la comunidad.



Discuta con los niños que las personas pueden tener hambre por muchas razones, que se ha de poner un gran empeño para resolver el problema y que muchas personas están tratando de saber por qué padecen hambre las personas e intentando asegurar que todo el mundo disponga de alimentos adecuados durante todo el año.



Discuta con los niños que las personas de todo el mundo pueden trabajar conjuntamente para que todos dispongan de alimentos adecuados en cantidad suficiente.

Resumen

En la Lección 1 se ha presentado material para responder a las preguntas ¿qué es el hambre? y ¿quiénes son los que padecen hambre? Una vez concluida la lección, los niños deben estar en condiciones de afirmar que:

- Todos necesitamos alimentos.
- Los alimentos nos proporcionan la energía y los nutrientes necesarios para crecer y desarrollarnos; para movernos, trabajar, jugar, pensar y aprender; y para vivir y estar sanos.
- Comer demasiado o demasiado poco no es saludable.
- El hambre significa no disponer de la variedad de alimentos adecuados en cantidad suficiente para satisfacer nuestras necesidades.
- En todas las regiones hay algunas personas que padecen hambre.
- Algunas personas tienen necesidades nutricionales especiales, comprendidos los niños, las mujeres embarazadas y las que están amamantando a sus hijos, las personas que trabajan muy intensamente y las que se encuentran enfermas.

Haga saber a los alumnos que en la próxima lección aprenderemos de dónde proceden los alimentos y algunas de las razones por las que hay en nuestro mundo personas que padecen hambre.

2

nivel elemental

lección 2

¿Por qué padecen hambre las personas?

Esta lección se ha pensado para que se pueda desarrollar en 45 minutos, pero se puede abordar su contenido de forma más o menos extensa en función de las necesidades de la clase. Se exhorta a los profesores a abarcar todos los objetivos y contenidos. Para cada objetivo se indican varias actividades y temas de discusión de entre los cuales los profesores pueden elegir los más apropiados para sus alumnos. Los materiales relativos a cada una de las lecciones se encontrarán en la sección denominada Materiales, que comienza en la página 75.



Información para los profesores

En la Lección 1 se presentó una información sencilla sobre la importancia de los alimentos para la vida y la salud y se explicó que existe hambre en casi todas las zonas del mundo. En la Lección 2, los alumnos pueden examinar el sistema alimentario como un elemento del problema del hambre en el mundo. Luego, se introducirá el concepto de seguridad alimentaria, utilizando como ejemplo los tres pilares de la seguridad alimentaria.

El objetivo 1 ayuda a los alumnos a comprender que el hambre existe, en parte, porque el proceso de obtención de los alimentos es complejo y el sistema se puede quebrar en cualquier punto. Para poder resolver el problema del hambre, antes debemos comprender de dónde proceden los alimentos y los procesos que experimentan algunos alimentos antes de que los consumamos. Se presenta el sistema alimentario a través de un relato que ilustra los conceptos básicos, incluyendo preguntas de discusión.

El objetivo 2 se basa en ello e introduce los conceptos de la seguridad alimentaria –tener acceso en todo momento a los alimentos que necesitamos para llevar una vida activa y sana– y sus tres pilares: disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos. Pone de relieve la necesidad de que funcione el sistema alimentario para contribuir a garantizar la seguridad alimentaria.





Objetivo 1 Comprender el sistema alimentario que proporciona los alimentos a las personas

Materiales



Imagen: Las etapas del sistema alimentario

Relato: La historia de los tomates de Miguel

Concepto

El sistema que nos proporciona los alimentos comprende muchas etapas

Contenido



Las etapas de que consta el sistema alimentario son las siguientes:

- La preparación para cultivar los alimentos
- El cultivo de los alimentos
- El transporte de los alimentos desde el campo
- La elaboración, venta o almacenamiento de los alimentos
- La preparación y el consumo de los alimentos.



Cada una de estas etapas comprende numerosos procesos y consideraciones. Cada proceso puede comportar la participación de muchas personas, como banqueros, proveedores agrícolas, agentes de extensión, campesinos y trabajadores agrícolas, conductores de camión, manipuladores de los alimentos, molineros y panaderos, y diferentes condiciones, como las condiciones meteorológicas, las carreteras y la estabilidad económica y política. Es esa complejidad la causa de que el suministro de alimentos sea vulnerable.



El número de etapas y los procesos en cada etapa dependen de la situación concreta de cada comunidad y cada familia.



Los sistemas alimentarios locales, como los huertos familiares y las pequeñas explotaciones, pueden reducir la complejidad de los procesos, o incluso eliminar pasos como el transporte, la elaboración o la venta. Los huertos familiares pueden aumentar la seguridad de las familias proporcionándoles alimentos suficientes e ingresos de los excedentes productivos del huerto.



No obstante, incluso un huerto familiar puede depender de otras personas para cubrir algunas necesidades como las semillas, aperos y fertilizantes, la molienda del grano o el arriendo de la tierra y el equipo agrícola. Y todas las explotaciones son vulnerables a las condiciones meteorológicas.



La historia de los tomates de Miguel se ha pensado para suscitar la discusión sobre cada una de las etapas del sistema alimentario. Se puede leer a los niños más pequeños para ilustrar cómo se cultivan, se transportan y se elaboran los alimentos.



Los niños de mayor edad pueden leer la historia individualmente o en grupos. La discusión puede ser más detallada en el caso de los niños de mayor edad y se les puede pedir que imaginen todos los procesos adicionales que puede comportar cada uno de los pasos durante el viaje de los tomates y qué ocurriría si las cosas fueran mal (si no lloviera, si Miguel enfermara y no pudiera cuidar las plantas, si el camión se averiara en el trayecto hacia la ciudad y los tomates se echaran a perder, etc.). El profesor puede dirigir una discusión sobre los efectos que puede tener en el suministro alimentario de una comunidad un fallo en cualquiera de las fases del sistema alimentario.

Actividades




Pregunte a los niños dónde obtenemos nuestros alimentos. (Si responden que en el mercado o en la tienda pregúnteles dónde obtienen los mercados y las tiendas los alimentos.) Dígalos que el origen primero de los alimentos es el agricultor.



A continuación comunique a los niños que va a leerles un relato sobre un agricultor y

sus tomates. Pídale que piensen sobre todas las cosas que podrían ocurrir con los alimentos antes de que sean consumidos. Lea en voz alta a los niños *La historia de los tomates de Miguel*.

 Muestre la imagen *Las etapas del sistema alimentario* y diga a los niños que existen cinco etapas importantes que se han de cubrir para que sea posible disponer de alimentos:

- La preparación para cultivar los alimentos
- El cultivo de los alimentos
- El transporte de los alimentos desde el campo
- La elaboración, venta o almacenamiento de los alimentos
- La preparación y el consumo de los alimentos.

Discusión de *La historia de los tomates de Miguel*

Pida a los niños que reflexionen sobre esas etapas del sistema alimentario a propósito de la historia de Miguel y sus tomates.

La preparación para cultivar los alimentos:

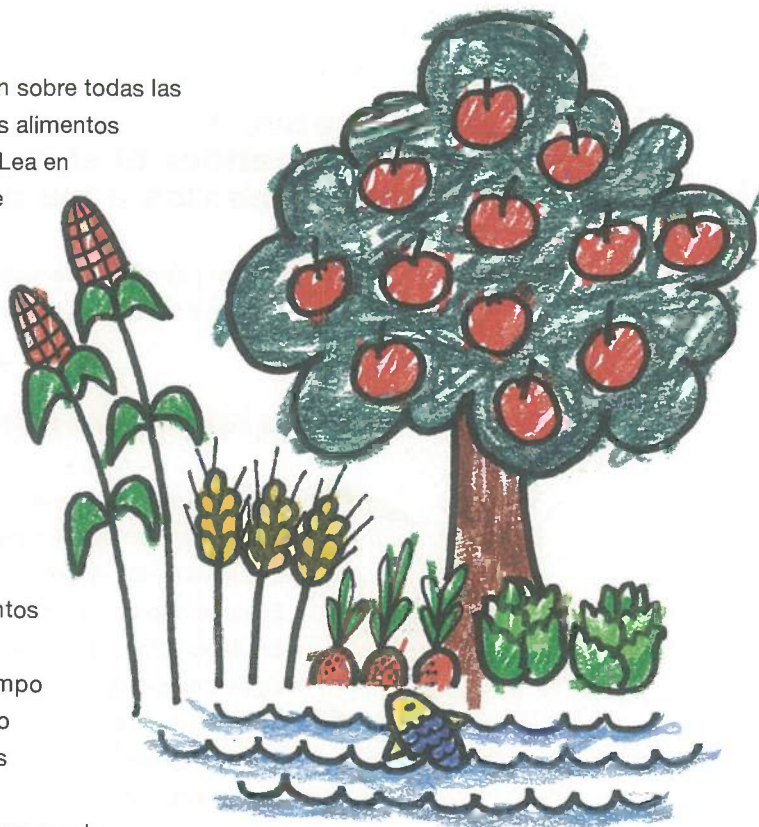
- ¿Qué necesitaba Miguel para comenzar a cultivar sus tomates? Semillas, fertilizantes, un arado y el terreno.
- ¿Qué habría ocurrido si no hubiera contado con todas esas cosas? ¿Habría podido Miguel cultivar los tomates?

El cultivo de los alimentos:

- ¿Qué necesitaba Miguel para que crecieran los tomates? Sol, lluvia, sus manos para trabajar, quitar las malas hierbas y cuidar los tomates (trabajo), tener conocimientos sobre el cultivo de los alimentos, la tierra y la agricultura (educación/conocimientos).
- ¿Habrían crecido los tomates de Miguel sin todos esos elementos?

El transporte de los alimentos desde el campo:

- ¿Adónde se transportaron los tomates de Miguel después de que él y Ana los hubieron recogido?
 - Algunos fueron conducidos a la casa de Miguel para comerlos en la cena o envasarlos para almacenarlos.
 - El resto los transportó Miguel en una carreta hasta el mercado de la aldea.
 - En el mercado de la aldea los cargaron en un camión y los llevaron a la ciudad.
 - Algunos fueron transportados hasta el mercado de la ciudad.
 - Los demás fueron transportados a la fábrica de elaboración de alimentos.
- ¿Qué distancia recorrieron los tomates para que Miguel y Ana los comieran en la cena?
- ¿Qué distancia recorrieron los tomates para llegar a la ciudad? ¿Cómo recorrieron ese trayecto? (En la carreta de Miguel y en el camión de Pedro.)
- ¿Qué habría ocurrido con los tomates si se hubieran averiado en el camino la carreta o el camión?



La elaboración, venta o almacenamiento de los alimentos:

- ¿Cómo elaboró Ana los tomates?
- ¿Cómo vendió Miguel los tomates?
- ¿Cómo revendió Pedro los tomates?
- ¿Qué ocurrió con los tomates en la fábrica de elaboración de alimentos?

La preparación y el consumo de los alimentos:

- Discuta el hecho de que las personas necesitan dinero para comprar alimentos a menos que los cultiven ellos mismos como lo hacen Miguel y Ana.
- Discuta el hecho de que las personas deben saber cómo utilizar los alimentos con seguridad y elegir aquellos que les mantengan en buen estado de salud.
- Analice los problemas que podrían surgir en cada una de las etapas y que en caso de haber problemas los alimentos no estarían a disposición de las personas para que los consumieran.
- Comente la diferencia entre los tomates que fueron consumidos directamente por Miguel y Ana tras llevarlos a casa desde el campo y los tomates que volvieron al lugar de origen enlatados.




Objetivo 2
Comprender qué significa tener seguridad alimentaria


Conceptos


- **Tener seguridad alimentaria significa que debemos poder obtener en todo momento los alimentos que necesitamos para llevar una vida activa y sana**
- **Los tres pilares de la seguridad alimentaria son: disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos**

Contenido

 La seguridad alimentaria depende de tres pilares o puntos de sustentación. Debe haber alimentos suficientes **disponibles** y **accesibles** para todos y debemos saber **utilizar** de la mejor manera posible los alimentos de que disponemos.


- Los alimentos deben estar **disponibles**, lo que significa que se deben producir o importar a nivel nacional o local alimentos de buena calidad e inocuos en cantidad suficiente.
- Los alimentos deben ser **accesibles**, lo que significa que deben distribuirse y estar disponibles localmente y que deben ser asequibles para todos.
- Los alimentos deben ser **utilizados** del mejor modo posible para que todas las personas estén sanas y bien alimentadas. (Han de ser suficientes en cantidad, calidad y variedad de acuerdo con las necesidades de cada persona.)


 Para conseguir la seguridad alimentaria a nivel nacional, un país debe poder producir o importar los alimentos que necesita y estar en condiciones de almacenarlos, distribuirlos y garantizar un acceso equitativo a ellos.

 Para conseguir la seguridad alimentaria, las familias deben disponer de los medios, la seguridad y las garantías necesarios para producir o adquirir los alimentos que necesitan; y deben contar con el tiempo y los conocimientos precisos para asegurarse de que se satisfagan a lo largo de todo el año las necesidades nutricionales de todos los miembros de la familia.



Actividades


 Discuta con los niños el concepto de disponer de muchos tipos diferentes de alimentos buenos e inocuos en cantidad suficiente y que todos debemos saber que para estar sanos y poder crecer hemos de tener siempre los alimentos que necesitamos. Eso es la seguridad alimentaria. En el caso de los niños de mayor edad, se puede escribir y explicar la definición de seguridad alimentaria.

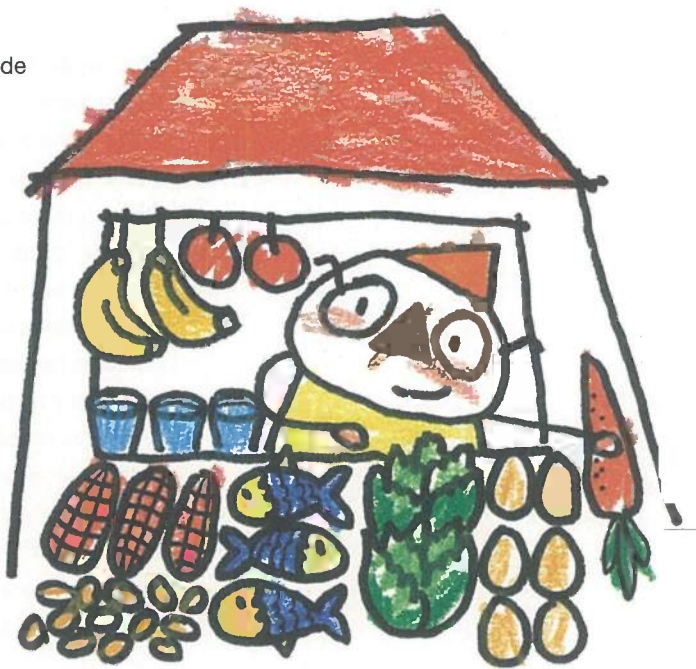
 **Disponibilidad.** Mirando la imagen *Las etapas del sistema alimentario* (Lección 2, Objetivo 1), discuta con los niños cómo las diferentes etapas del sistema alimentario afectan a la disponibilidad de alimentos: la preparación para cultivar los alimentos; el cultivo de alimentos suficientes; el transporte de los alimentos; y su elaboración, venta o almacenamiento.


¿Cultivamos suficientes alimentos para nuestras familias, nuestra zona y nuestro mundo?

¿Cultivamos el tipo de alimentos que necesitamos? ¿O acaso necesitamos comprar alimentos adicionales? ¿Qué ocurre si no cultivamos suficientes alimentos o todos los que necesitamos? ¿Qué factores influyen en la disponibilidad? En este punto se pueden examinar con el detalle necesario los conceptos ya introducidos al estudiar los sistemas alimentarios.

Por ejemplo, el aumento de la productividad mediante la selección de los cultivos, los fertilizantes y otras técnicas agrícolas; un mayor número de huertos familiares, la cría de animales pequeños, la producción ganadera y pesquera; el secado y otras formas de almacenamiento; y una mayor facilidad de transporte de los alimentos dentro y fuera de la zona, todo ello permitirá una mayor disponibilidad de alimentos.

 **Accesibilidad.** La accesibilidad es importante porque, aunque se dispongan de alimentos suficientes, todas las personas, las familias o los hogares necesitan acceso físico y económico a esos alimentos. Todas las etapas del sistema alimentario afectan a la accesibilidad, pero las que tienen una influencia más directa son el transporte de los alimentos, la elaboración y la venta, y el consumo. Entre los factores que influyen en la accesibilidad figuran el dinero de que disponen las personas para comprar alimentos, semillas, otros suministros agrícolas y animales; la propiedad de la tierra; el transporte a los mercados; y los precios de los alimentos. Además, la falta de seguridad en una región puede disminuir la accesibilidad, pues las personas pueden sentir temor de entrar y salir de determinadas zonas o comunidades, o a desplazarse en torno a ellas, debido a las guerras, las bandas u otras formas de amenaza a la seguridad. Se puede mejorar la accesibilidad aumentando la capacidad adquisitiva de todas las personas, mejorando los servicios públicos (carreteras y sistema de transporte) y concertando acuerdos internacionales.



 **Utilización de los alimentos.** ¿Consumen las personas una variedad de alimentos en el momento preciso y en cantidad suficiente para conseguir la energía y los nutrientes adecuados para estar sanos y crecer? Discuta con los niños que las personas deben comprender su sistema alimentario y saber qué alimentos deben tomar y cómo deben prepararlos y almacenarlos para que duren hasta que se pueda disponer de más alimentos. Discuta con los niños cómo aprendemos sobre los sistemas alimentarios y lo que comemos. Comente con ellos cómo los padres y abuelos ayudan a los niños a aprender, pero que los profesores, los funcionarios públicos y los agentes de atención sanitaria pueden ayudar tanto a los niños como a los padres a conocer mejor cómo utilizar los alimentos para poder estar sanos y crecer.

Resumen

Nuestro objetivo es garantizar que todas las personas se sientan seguras con respecto a su alimentación. La obtención de los alimentos comprende muchas etapas. Debemos saber de dónde proceden los alimentos para adoptar decisiones correctas sobre la forma de alimentar a todas las poblaciones del mundo.

La Lección 2 ha ilustrado la complejidad de los sistemas alimentarios para explicar las numerosas razones por las que las personas pueden padecer hambre. Una vez concluida la Lección 2, los niños deben estar en condiciones de afirmar que:

- La seguridad alimentaria significa que todas las personas deben tener siempre acceso a los alimentos que necesitan para llevar una vida activa y sana.
- Para que exista seguridad alimentaria, los alimentos deben estar disponibles, ser accesibles y ser utilizados de la mejor manera posible para que todas las personas estén sanas y bien alimentadas.
- El sistema que nos proporciona los alimentos comprende muchas etapas.

Diga a los alumnos que podemos trabajar conjuntamente para reducir el hambre. La próxima lección nos indicará qué podemos hacer para ayudar a combatir el hambre.



3

nivel elemental

lección 3

¿Qué podemos hacer para ayudar a erradicar el hambre?

Esta lección se ha pensado para que se pueda desarrollar en 45 minutos, pero se puede abordar su contenido de forma más o menos extensa en función de las necesidades de la clase. Se exhorta a los profesores a abarcar todos los objetivos y contenidos. Para cada objetivo se indican varias actividades y temas de discusión de entre los cuales los profesores pueden elegir los más apropiados para sus alumnos. Los materiales relativos a cada una de las lecciones se encontrarán en la sección denominada Materiales, que comienza en la página 75.



Información para los profesores

En la última lección hemos aprendido que tanto el sistema alimentario mundial como los sistemas locales son complejos y que en todas las regiones existen problemas para garantizar la seguridad alimentaria de todas las personas. En esta lección se sientan las bases para comprender qué podemos hacer individual y colectivamente para reducir el hambre en el mundo.

El objetivo 1 utiliza el concepto de los héroes reales o legendarios para ilustrar que las personas valerosas pueden trabajar para hacer del mundo un lugar mejor para todos nosotros y exhorta a los niños a identificar «héroes» locales que hayan tenido una influencia determinante en sus comunidades y en el mundo. La idea que se expone es que todos podemos hacer una contribución para erradicar el hambre y que cada uno de nosotros, aun a un nivel muy reducido, puede ser un héroe para alguna otra persona.

El objetivo 2 propone acciones concretas que pueden realizar los niños para ayudar a combatir el hambre en beneficio propio, de sus familias y de sus comunidades. Utilizando estudios de casos como punto de partida para generar ideas, se alienta a los alumnos a poner en práctica lo que han aprendido en sus propias comunidades.





Objetivo 1 Saber que todos podemos y debemos actuar para combatir el hambre

Materiales



Presentaciones:

- El Día Mundial de la Alimentación
- Alimentar la mente para combatir el hambre

Concepto

Todos podemos ser héroes en la lucha contra el hambre

Contenido



En todas las épocas han existido grandes héroes. Todas las culturas tienen sus leyendas acerca de grandes héroes que han luchado contra la pobreza y el hambre en favor de los pobres. Muchas de esas leyendas se basan en hechos reales y muchas guardan relación con las creencias religiosas populares. Aunque algunas leyendas se basan en episodios de conquista, los héroes perdurables son aquellos que han ayudado a liberar a la gente de la pobreza y el hambre.



Al margen de las leyendas, ha habido personas reales que han cambiado el curso de la historia y han combatido el sufrimiento humano y el hambre en todos los países del mundo. Muchas de esas personas hicieron grandes sacrificios personales en su empeño por ayudar a otros seres humanos.



Las cualidades de un héroe real son la fuerza moral, el valor y la voluntad de ayudar a los otros.



Héroes en las organizaciones y los gobiernos.

Muchas personas trabajan también en el seno de organizaciones y gobiernos para impulsar la lucha contra el hambre. Las organizaciones y los organismos gubernamentales poseen recursos para ayudarnos. Se han creado centenares de organizaciones para ocuparse de distintos aspectos del problema del hambre. Entre las organizaciones figuran grupos privados, organismos gubernamentales, organizaciones internacionales y coaliciones regionales. Entre sus cometidos cabe mencionar las actividades de socorro, investigación y promoción. Algunos grupos se concentran en países concretos y otros en esferas específicas como la educación o la agricultura.



Actividades



¿Quiénes son nuestros héroes? Pida a los niños que enumeren tres de sus héroes, vivos o muertos, reales o míticos. Discuta qué cualidades personales tienen en común todos esos héroes y cuáles son las cualidades personales que valoramos en las personas.



Seleccione de esa lista varios héroes y dirigentes que hayan luchado contra la pobreza, el hambre o la injusticia y exponga brevemente cuáles han sido sus contribuciones. Pregunte a los niños si consideran que esos héroes son muy diferentes del resto de nosotros o si podemos encontrar esas cualidades en nuestro interior para contribuir a modificar la situación.




Pregunte a los niños si conocen a personas de su comunidad que se preocupan y


ALIMENTAR LA MENTE PARA COMBATIR EL HAMBRE


UN
MUNDO
LIBRE
DEL
HAMBRE


tienen el valor de ayudar a otros en las situaciones de urgencia y en la vida cotidiana.


¿Consideran que son héroes? ¿Por qué si o por qué no? Pida a los niños que describan las contribuciones de algunas personas de la localidad que se dedican a ayudar a los otros.

 Pregunte a los niños qué querrían hacer para ayudar a sus familias, su comunidad o su mundo. Pídales que escriban una historia o hagan un dibujo sobre lo que desearían hacer para erradicar el hambre.

 Discuta el hecho de que su clase es una más de los millares de clases de todo el mundo que participan en las lecciones del Día Mundial de la Alimentación, una actividad anual de alcance mundial cuyo objetivo es fomentar la concienciación sobre el hambre y la malnutrición en el mundo y exhortar a las personas del mundo entero a actuar contra el hambre. Niños de todo el planeta aprenden juntos cómo pueden trabajar mancomunadamente para contribuir a erradicar el hambre. Lea o explique a los alumnos el contenido de *El Día Mundial de la Alimentación* para que sean conscientes de algunas de las iniciativas mundiales de lucha contra el hambre.


 Las lecciones que han estado utilizando todas las clases son las de *Alimentar la mente para combatir el hambre*, y se elaboraron para educar sobre la forma de ayudar a erradicar el hambre. Lea o explique el apartado en el que se describen los objetivos e ideales del proyecto. Discuta sobre la forma en que los niños podrían beneficiarse del intercambio de información que hayan recogido sobre el hambre con otras clases de su país o de otras partes del mundo. Envíe estas sugerencias a los asociados del proyecto *Alimentar la mente para combatir el hambre*, enumerados en la Introducción.


 Póngase en contacto u ocúpese de que lo hagan los niños, con las organizaciones internacionales asociadas de *Alimentar la mente para combatir el hambre*. Algunas de esas organizaciones tienen representantes nacionales u oficiales responsables de proyectos locales con quienes se podría entrar en contacto e invitarles a la escuela para que hablaran sobre su trabajo. Pida a las organizaciones que le envíen información sobre sus proyectos o actividades encaminados a erradicar el hambre que se podrían compartir con la clase.


 Haga que la clase entre en contacto con otras personas involucradas en organizaciones que se ocupan del hambre y con dirigentes locales, nacionales, regionales o internacionales y pregunte qué se está haciendo respecto de cada uno de los pilares en los que se sustenta la seguridad alimentaria (que se han tratado en lecciones anteriores). Además, haga que los niños busquen o recaben información acerca de la magnitud del hambre en la zona en la que viven.






 Póngase en contacto con autoridades civiles locales e invítelas a la clase para hablar sobre las medidas que se han adoptado a nivel local para impedir el hambre y la malnutrición. Haga que los niños entrevisten a varios funcionarios públicos acerca de los proyectos o actuaciones locales sobre el problema del hambre. Luego, cada niño o grupo de niños podrían redactar un breve informe resumido y presentarlo en la clase.

 Invite a «héroes locales» que hayan identificado los niños a acudir a la clase para hablar sobre lo que hacen con el fin de ayudar a otras personas de la comunidad.

 Discuta la importancia de la educación en la lucha contra el hambre. En buena parte, el hambre está relacionada con la pobreza derivada de una falta de instrucción. Debe alentarse a los niños a permanecer en la escuela y aprender cuanto les sea posible sobre la agricultura y la nutrición, además de los conocimientos básicos.

 Discuta las ventajas de hacer una carrera en los servicios sociales y en la lucha contra el hambre, y cómo los alumnos pueden aprender a contribuir en ese ámbito. Invite a agentes sanitarios y de extensión locales a la clase para considerar cuántas personas hacen falta en las actividades relacionadas con la lucha contra el hambre.



Objetivo 2 Establecer cómo podemos luchar contra el hambre y la malnutrición en nuestras comunidades

Materiales



Estudios de casos por proyectos

Concepto

Todos podemos hacer algo para ayudar a erradicar el hambre

Contenido




Se pueden adoptar medidas para solucionar los problemas del hambre y la malnutrición a nivel de las comunidades, nacional e internacional. Unas veces los pasos que se dan son pequeños y otras veces son de gran alcance, pero lo importante es reflexionar sobre el problema y ser consciente de estar trabajando para encontrar soluciones.




Los jóvenes poseen la creatividad y la energía necesarias para afrontar grandes problemas como el hambre. Los estudios de casos por proyectos ofrecen ejemplos de lo que han hecho realmente jóvenes de todo el mundo. Utilizar estudios de casos sirve para dar

esperanza a los niños y para orientarles sobre la forma en que también ellos pueden introducir cambios en su mundo.

Actividades

 Asigne un estudio de caso por proyecto a cada niño o grupo de niños (o lea varios estudios de casos a los más pequeños). Haga que los niños resuman el caso ante la clase y formulen sugerencias sobre cómo podría funcionar un proyecto similar en su comunidad.

 Pregunte a los niños sobre sus ideas relativas a las acciones que ellos, y otros, pueden realizar en sus comunidades y en el mundo para ayudar a solucionar los problemas del hambre y la malnutrición. Enumere esas acciones y determine quién podría realizarlas. A continuación se presenta una lista de algunas acciones que se están llevando a cabo en todo el mundo. Elija uno o dos ejemplos de la lista que hayan confeccionado los niños o de la lista que se facilita y analice cómo se podrían llevar a cabo esas acciones y de qué manera podrían ayudar en la lucha contra el hambre en la localidad o en el mundo.

Ejemplos de acciones:

- **Para ayudar a mejorar el suministro de alimentos aumentando la cantidad y variedad de alimentos disponibles:**

- establece huertos en la casa, la comunidad y la escuela
- encuentra formas de criar aves de corral, animales pequeños o peces para comer y/o vender
- vuelve a descubrir alimentos olvidados que se cultivan en la zona
- cultiva los mejores productos para vender y consumir
- elige los cultivos en función de las condiciones de la tierra y el agua
- utiliza los mejores aperos existentes para el cultivo en la región
- alcanza el equilibrio más adecuado entre la venta de los cultivos y su utilización en el hogar
- participa en iniciativas de colaboración para cultivar y vender alimentos
- apoya a los agricultores locales: compra alimentos cultivados localmente
- establece centros o bancos de alimentos para compartirlos.



- **Para ayudar a mantener la inocuidad de los alimentos que se van a comer:**
 - mantén limpios los alimentos
 - mantén limpios las zonas en las que se preparan los alimentos y los utensilios
 - mantén los alimentos almacenados secos y fuera del alcance de insectos y animales.
- **Para ayudar a todas las personas a satisfacer sus necesidades de alimentos y nutrientes:**
 - conoce tus propias necesidades de alimentos y nutrientes
 - conoce las diferentes necesidades de las distintas personas (etapas de la vida)
 - busca los alimentos disponibles más nutritivos
 - ofrécete como voluntario para trabajar sobre cuestiones relacionadas con el hambre
 - ofrécete como voluntario para trabajar en centros de distribución de alimentos o comidas
 - establece centros alimentarios o bancos de alimentos para compartir los alimentos excedentes
 - colabora con la industria alimentaria para redistribuir los alimentos sobrantes
 - invita a los cultivadores comerciales de alimentos y a los productores a formar parte de la solución de los problemas del hambre en la comunidad.
- **Para aprender sobre los alimentos, la nutrición y el hambre e intercambiar conocimientos e ideas con otras personas:**
 - aprende acerca del sistema alimentario de la zona en la que vives
 - conoce quiénes trabajan en la comunidad para combatir el hambre, escúchales, e intercambia ideas con ellos
 - conoce quiénes tienen en la comunidad conocimientos sobre salud y agricultura, escúchales e intercambia ideas con ellos
 - lleva la información a casa, a las familias y a los vecinos
 - comparte los proyectos e informes de la escuela en los espacios comunitarios
 - intercambia ideas con los dirigentes de la comunidad y la nación
 - insta a los dirigentes comunitarios y a los proveedores de servicios (médicos, enfermeras, trabajadores hospitalarios, bibliotecarios) a participar en proyectos escolares sobre cuestiones relacionadas con el hambre y la nutrición.

Resumen

Hemos hablado del problema del hambre en el mundo. Nuestro mundo ha hecho progresos en la alimentación de la población, pero son muchas las personas que aún no tienen alimentos suficientes. Es necesario aumentar el suministro alimentario y ampliar la variedad de los alimentos en muchos países. Aunque existen muchos problemas en la lucha contra el hambre en el mundo, hay héroes que trabajan para encontrar la forma de alimentar a todo mundo. Cada uno de nosotros puede ser un héroe y actuar contra el hambre. Si establecemos las causas del hambre y trabajamos a nivel personal y comunitario para determinar y solucionar esos problemas, podemos erradicar el hambre.

FIN DEL NIVEL ELEMENTAL

NIVEL INTERMEDIO



1

lección 1

¿Qué es el hambre y la malnutrición y quiénes son los que padecen hambre?

Tiempo total de la lección: 45-60 minutos



Objetivo 1

Comprender las consecuencias del hambre y la malnutrición

Conceptos

- Una alimentación adecuada es esencial para poder llevar una vida activa y sana
- El hambre afecta al bienestar de las personas, de las naciones y del mundo



Objetivo 2

Saber que necesitamos muchos alimentos diferentes

Concepto

- Las personas necesitan muchos alimentos diferentes para estar sanas y poder crecer



Objetivo 3

Saber quién padece hambre y está malnutrido en el mundo

Conceptos

- El hambre significa no disponer de los alimentos adecuados en cantidad suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales
- En todos los países y regiones hay personas que padecen hambre
- El hambre y la malnutrición existen de alguna forma en todos los países entre algunos grupos vulnerables

2

lección 2

¿Por qué padecen hambre y están malnutridas las personas?

Tiempo total de la lección: 45 minutos



Objetivo 1

Comprender el sistema alimentario que proporciona los alimentos a las personas

Concepto

- El sistema que nos proporciona los alimentos comprende muchas etapas



Objetivo 2

Comprender qué significa tener seguridad alimentaria

Conceptos

- Tener seguridad alimentaria significa tener acceso en todo momento a los alimentos que necesitamos para llevar una vida activa y sana
- Los tres pilares de la seguridad alimentaria son: disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos

3

lección 3

¿Qué podemos hacer para ayudar a erradicar el hambre?

Tiempo total de la lección: 45 minutos



Objetivo 1

Saber que todos podemos y debemos actuar para combatir el hambre

Concepto

- Todos podemos ser héroes en la lucha contra el hambre



Objetivo 2

Establecer cómo podemos luchar contra el hambre y la malnutrición en nuestras comunidades y en el mundo

Concepto

- Todos podemos hacer algo para ayudar a erradicar el hambre



1

nivel intermedio

lección 1

¿Qué es el hambre y la malnutrición y quiénes son los que padecen hambre?

Esta lección se ha pensado para que se pueda desarrollar en 45-60 minutos, pero se puede abordar su contenido de forma más o menos extensa en función de las necesidades de la clase. Se exhorta a los profesores a abarcar todos los objetivos y contenidos. Para cada objetivo se indican varias actividades y temas de discusión de entre los cuales los profesores pueden elegir los más apropiados para sus alumnos. Los materiales relativos a cada una de las lecciones se encontrarán en la sección denominada Materiales, que comienza en la página 75.



Información para los profesores

Para comenzar a estudiar el hambre en el mundo, es importante que los alumnos comprendan las principales funciones de los alimentos y su importancia para gozar de buena salud, para el crecimiento y para conseguir un desarrollo adecuado. Deben saber que en todos los países y regiones hay personas (en algunos más que en otros) que padecen hambre y que estamos trabajando conjuntamente para resolver el problema del hambre en el mundo. El tema del hambre debe presentarse de forma que se aliente la esperanza de un futuro mejor en el que todos dispongamos de los alimentos necesarios para llevar una vida activa y sana.

El objetivo 1 expone de forma general la importancia que tiene conseguir los nutrientes necesarios. Se presenta la nutrición de manera sencilla, explicando que proporciona la energía y los nutrientes necesarios para mantener la vida y la salud, y contribuir a nuestro desarrollo y crecimiento. Si se considera pertinente un estudio más avanzado de las vitaminas y los minerales, se encontrará una exposición más detallada en la Lección 1 del nivel secundario.

El objetivo 2 introduce la importancia que tiene una alimentación variada para satisfacer nuestras necesidades nutricionales. Se presenta una imagen sencilla para mostrar los diferentes tipos de alimentos que necesitamos y para ilustrar un ejemplo de una comida típica en muchos lugares del mundo que ofrece una alimentación variada.

El objetivo 3 presenta el alcance del problema del hambre en el mundo y determina quiénes son las personas con mayor riesgo de padecer hambre. Es importante que los alumnos comprendan la magnitud del problema, pero sin perder la esperanza al respecto. Una forma de conseguirlo es subrayar que en todos los países y regiones existe el hambre, en cierto grado, y que estamos trabajando conjuntamente para resolver el problema. Se encontrará información adicional que presenta el panorama de la situación actual del mundo en la sección «El hambre y la malnutrición en el mundo», que figura en la Introducción.



Objetivo 1 Comprender las consecuencias del hambre y la malnutrición

Materiales



Ficha descriptiva: *Los alimentos nos proporcionan...*

Concepto

Una alimentación adecuada es esencial para poder llevar una vida activa y sana

Contenido



Los alimentos son esenciales para la vida. Para estar sanos y bien alimentados, necesitamos una variedad de alimentos inocuos y de buena calidad en cantidad suficiente. Sin una nutrición adecuada, los niños y los jóvenes no pueden desarrollar todo su potencial y los adultos tienen dificultad en mantenerlo o acrecentarlo.



Los alimentos nos proporcionan la energía que necesitamos para crecer, para la actividad física y para las funciones corporales básicas (respirar, pensar, control de la temperatura, circulación de la sangre y digestión). Los alimentos también nos proporcionan los materiales necesarios para desarrollar y mantener el cuerpo, y para reforzar la resistencia a las enfermedades.



Estas funciones diferentes son posibles gracias a los nutrientes contenidos en los alimentos. Los nutrientes que contienen los alimentos son los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua. Todos los alimentos contienen uno o más de esos nutrientes en cantidades distintas. Cada tipo de nutriente desempeña unas funciones concretas. Esta es la razón de la importancia de una dieta variada para gozar de buena salud. Necesitamos todos los nutrientes, aportados por una variedad de alimentos, para todos nuestros procesos corporales.



Un exceso de alimento o un equilibrio inadecuado entre los distintos alimentos puede contribuir a una mala salud y al riesgo de sufrir enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.



Una buena nutrición depende también de que conservemos adecuadamente los alimentos que hemos de comer y de que mantengamos su calidad nutricional.

Actividad



Discuta los puntos mencionados más arriba en la medida que el tiempo lo permita y de acuerdo con la preparación y las necesidades de los alumnos. Diga a los alumnos que los alimentos contienen sustancias que son esenciales para la vida. Algunas están presentes en

cantidades tan pequeñas que no podemos verlas, pero sin ellas nuestros sistemas corporales no funcionarían. Todas estas sustancias se encuentran en los alimentos, pero en muchos alimentos diferentes. Por ello, nuestra dieta ha de ser variada para estar seguros de ingerir todas estas sustancias.




La ficha *Los alimentos nos proporcionan...* facilita información general sobre la nutrición, incluyendo las funciones de los nutrientes energéticos: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Se enumeran las fuentes alimentarias de esos tres nutrientes, así como de cuatro vitaminas y minerales: vitamina A, vitaminas B, vitamina C, vitamina D y hierro. Haga circular o muestre la ficha y examine los nutrientes enumerados. Pida a los alumnos que confeccionen una lista de los alimentos que consumen en un día cualquiera, para comprobar si esos alimentos les proporcionan la variedad necesaria para obtener




los nutrientes mencionados. Por ejemplo, ¿contienen sus listas alimentos ricos en proteínas, vitamina A y hierro? En caso de que no contengan alimentos ricos en uno o más de los nutrientes enumerados, examine con los alumnos qué alimentos se podrían añadir a su dieta para que aportaran los nutrientes necesarios.

Concepto El hambre afecta al bienestar de las personas, de las naciones y del mundo

Contenido  El vigor de una nación depende del vigor de su población. Cuando las personas están sanas, fuertes y bien alimentadas, tienen la energía, creatividad, seguridad y valor necesarios para solucionar los problemas, crear grandes obras artísticas y musicales, contribuir a los adelantos científicos y llevar una vida digna y alegre, haciendo progresar a la civilización hacia más altas metas. Los ciudadanos bien alimentados son ciudadanos productivos que contribuyen a su sociedad. Las personas que no están bien alimentadas carecen de la energía necesaria para trabajar o aprender y a menudo necesitan una atención médica constante. Los costos en forma de potencial perdido, así como el costo del sistema de atención sanitaria, pueden hacer tambalearse a una sociedad.



Actividad  Discuta con los alumnos las cuestiones mencionadas más arriba. Pídales que mencionen a grandes personajes de su comunidad, su país o el mundo, del pasado o el presente. Indique los nombres de otras personas, que puedan ser reconocidas por los alumnos, que hayan modificado el curso de su nación o del mundo. Pida a los alumnos que imaginen qué diferente sería el mundo si esas personas también hubieran estado malnutridas, aquejadas de hambre o enfermas para hacer el trabajo que realizaron. Haga saber a los alumnos la gran importancia que tiene para todos nosotros que cada una de las personas que habitan el mundo puedan desarrollar todo su potencial. El potencial perdido nos afecta a todos.




Objetivo 2 Saber que necesitamos muchos alimentos diferentes

Materiales




Imagen: Necesitamos muchos alimentos diferentes


Concepto Las personas necesitan muchos alimentos diferentes para estar sanas y poder crecer


Contenido  Incluso si disponemos de alimentos suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas, es posible que no gocemos de buena salud si no conseguimos los diferentes alimentos que necesitamos. Dado que los distintos nutrientes se encuentran en alimentos


diferentes, debemos tener acceso a muchos alimentos diferentes para obtener todo aquello que necesitamos.


 La mayor parte de las regiones tienen un modelo de alimentación tradicional o local que proporciona la variedad necesaria para la salud y el crecimiento. Por ejemplo, alimentos básicos como el arroz, el trigo, el maíz, la yuca o las papas constituirán el alimento principal, al que se añaden cantidades más pequeñas de hortalizas, carne, pescado o aves de corral y salsas. Cuando los alimentos que acompañan al alimento principal proporcionan una variedad de hortalizas, carnes o legumbres (frijoles, guisantes y nueces), así como salsas que contienen grasa y azúcar, la dieta tradicional local aporta los nutrientes necesarios para la salud y el crecimiento.


Actividad

 Diga a los alumnos que las personas de las distintas zonas del mundo tienen formas muy diferentes de alimentarse. Haga circular o muestre la imagen *Necesitamos muchos alimentos diferentes* y describa la comida que se ha servido a esta familia. Está compuesta de una gran cantidad de un alimento básico, como una hortaliza o cereal amiláceos. Pregunte a los alumnos de qué alimento se trata (arroz, yuca y papa) y qué otros alimentos observan en cantidades más pequeñas (fruta, carnes, hortalizas y salsas).

 Diga a los alumnos que de este modo se alimenta la mayor parte de las personas del mundo. Tienen un alimento básico y añaden cantidades más pequeñas de otros alimentos que lo acompañan. Discuta con ellos que los alimentos básicos suelen ser en todo el mundo productos amiláceos como arroz y otros cereales, papa y yuca y, asimismo, que los alimentos complementarios pueden ser hortalizas, frijoles, guisantes, nueces, carnes, pescado, huevos o salsas elaboradas con esos alimentos.

 Diga a los alumnos que esos alimentos complementarios aportan los diferentes tipos de nutrientes que necesitamos para estar sanos y que debemos intentar comer alimentos diferentes cada día. También hay que intentar comer fruta al terminar la comida o como refrigerio entre las distintas comidas.

 Pregunte a los alumnos cómo se configuran sus comidas y si también toman un alimento básico acompañado de cantidades más pequeñas de otros alimentos al igual que la familia de la imagen.

 Utilizando la imagen como referencia, pida a los alumnos que confeccionen una lista de los alimentos básicos y complementarios locales. Esta actividad se puede combinar con la actividad anterior y utilizar la lista de alimentos que se ha confeccionado previamente, si se considera oportuno. Pídeles que cuenten el número de alimentos complementarios que pueden enumerar y explíqueles que disponer de muchos alimentos diferentes les ayuda a estar sanos y a crecer.





Objetivo 3

Saber quién padece hambre y está malnutrido en el mundo

Materiales



Imagen: Mapa del hambre en el mundo

Ficha descriptiva: ¿Quién es vulnerable?

Conceptos

- El hambre significa no disponer de los alimentos adecuados en cantidad suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales
- En todos los países y regiones hay personas que padecen hambre

Contenido



El hambre significa no disponer de la variedad de alimentos necesarios en cantidad suficiente para satisfacer nuestras necesidades nutricionales. El hambre es un problema en todo el mundo. En todos los países y regiones hay personas que no tienen alimentos suficientes. Aunque es cierto que el hambre está presente en todos los países, algunos países y regiones tienen más dificultades para alimentar a la población.



En el año 2001, 800 millones de personas padecen hambre y no disponen nunca de alimentos suficientes durante todo el año. El objetivo para las primeras décadas del nuevo milenio es garantizar que todos tengamos los tipos de alimentos necesarios y en cantidad suficiente.



El hambre existe por muchas razones y será necesario un gran empeño para resolver los problemas que provoca. Muchas personas están trabajando conjuntamente en todas partes del mundo para determinar las causas y buscar las soluciones al problema del hambre.



Todo el mundo, incluso los alumnos, pueden participar en ese empeño aprendiendo todo lo posible sobre el hambre y sobre la forma de impedirlo.

Actividad



Muestre la imagen *Mapa del hambre en el mundo*, que indica las zonas con problemas graves de hambre y malnutrición. Explique que el mapa muestra las zonas en las que muchas personas no obtienen todos los alimentos que necesitan. Señale aquellas zonas con mayor número de personas aquejadas de hambre. Explique que en todos los países hay personas que padecen hambre.



Identifique su zona/región del mundo y analice el problema del hambre que en ella se plantea. Pregunte a los alumnos si saben quién puede padecer hambre en la zona en la que viven.



Discuta con los alumnos que las personas pueden tener hambre por muchas razones, que se ha de poner un gran empeño para resolver el problema y que muchas personas están tratando de saber por qué padecen hambre las personas e intentando asegurar que todo el mundo disponga de alimentos adecuados durante todo el año.





Discuta con los alumnos que las personas de todo el mundo pueden trabajar conjuntamente para que todos dispongan de alimentos adecuados en cantidad suficiente.

Concepto

El hambre y la malnutrición existen de alguna forma en todos los países entre algunos grupos vulnerables

Contenido



Aunque en algunos países hay más personas aquejadas por el hambre que en otros –en número total y en porcentaje de la población–, ningún país está libre del hambre y la malnutrición. Para tratar de encontrar soluciones al problema del hambre debemos saber quiénes son los que padecen hambre.



La ficha *¿Quién es vulnerable?* contiene una lista de grupos vulnerables en todo el mundo. Discuta con los alumnos que en todas las zonas, quienes tienen más probabilidades de padecer hambre son las personas pobres, las que no tienen educación o un trabajo seguro, las que carecen de tierra en la que cultivar alimentos y las que tienen necesidades nutricionales especiales, como los niños (que necesitan crecer), las mujeres embarazadas y las que están amamantando a sus hijos. Las guerras, los disturbios civiles, los cambios climáticos y ambientales y otras situaciones de urgencia como las inundaciones y terremotos provocan a menudo hambre a corto y largo plazo.

Actividad



Examine la lista de grupos vulnerables de la ficha *¿Quién es vulnerable?* Si dispone de tiempo suficiente, pregunte a los alumnos por qué es vulnerable al hambre y la malnutrición cada uno de esos grupos.



Relacione el problema del hambre en su zona con los grupos vulnerables. ¿Cuántas son las personas que padecen hambre que pertenecen a los grupos vulnerables enumerados? Por ejemplo, ¿está el problema del hambre en su zona más relacionado con los damnificados por conflictos, con los grupos socialmente desfavorecidos o con las poblaciones de inmigrantes? Pida a los alumnos que piensen en otros grupos de su zona que pueden ser vulnerables al hambre, y por qué.

Resumen

En la Lección 1 se ha expuesto a los alumnos la importancia de los alimentos para crecer y para el buen funcionamiento del cuerpo, con el fin de ofrecer un contexto para la discusión del problema del hambre. Se han presentado el alcance y la perspectiva mundial del hambre, así como una información general sobre los grupos que son vulnerables al hambre en todo el mundo. Una vez concluida la lección, los alumnos deben estar en condiciones de afirmar que:

- Los alimentos y los nutrientes que contienen son esenciales para la vida.
- Necesitamos una variedad de alimentos para gozar de buena salud.
- Muchas de las dietas tradicionales que son saludables contienen un alimento básico amiláceo y cantidades más pequeñas de alimentos complementarios.
- En todos los países existen problemas de hambre y malnutrición.
- Algunos grupos son más vulnerables al hambre.
- El hambre existente en el mundo nos afecta a todos.

2

nivel intermedio

lección 2

¿Por qué padecen hambre y están malnutridas las personas?

Esta lección se ha pensado para que se pueda desarrollar en 45 minutos, pero se puede abordar su contenido de forma más o menos extensa en función de las necesidades de la clase. Se exhorta a los profesores a abarcar todos los objetivos y contenidos. Para cada objetivo se indican varias actividades y temas de discusión de entre los cuales los profesores pueden elegir los más apropiados para sus alumnos. Los materiales relativos a cada una de las lecciones se encontrarán en la sección denominada Materiales, que comienza en la página 75.



Información para los profesores

En la Lección 1 se presentó información sobre la importancia de los alimentos para la vida y la salud y se explicó que existe hambre en casi todas las zonas del mundo. Los alumnos deben comprender que el hambre y la malnutrición están causadas y perpetuadas por una serie de factores, todos los cuales deben afrontarse para conseguir que todas las personas obtengan los alimentos que necesitan para llevar una vida activa y sana. En la Lección 2, los alumnos pueden examinar el sistema alimentario como un elemento del problema del hambre en el mundo. Luego, se les introducirá al concepto de la seguridad alimentaria, utilizando como ejemplo los tres pilares de la seguridad alimentaria.

El objetivo 1 ayuda a los alumnos a comprender que el hambre existe, en parte, porque el proceso de obtención de los alimentos es complejo y el sistema se puede quebrarse en cualquier punto. Para poder resolver el problema del hambre, antes debemos comprender de dónde proceden los alimentos y los procesos que experimentan algunos alimentos antes de que los consumamos. Se presenta el sistema alimentario a través de un relato que ilustra los conceptos básicos, incluyendo preguntas para suscitar la discusión.

El objetivo 2 se basa en los conceptos expuestos en el objetivo 1 relativos a los sistemas alimentarios que proporcionan los alimentos a las personas e introduce los conceptos de la seguridad alimentaria: tener acceso en todo momento a los alimentos que necesitamos para llevar una vida activa y sana. Pone de relieve la necesidad de garantizar que todas las personas están bien alimentadas y poseen seguridad alimentaria. Se introducen los tres pilares de la seguridad alimentaria –disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos–, como un punto de partida para la acción frente a las amenazas que ponen en peligro el suministro alimentario.



Objetivo 1

Comprender el sistema alimentario que proporciona los alimentos a las personas

Materiales



Relato: *La historia de los tomates de Miguel*

Imagen: *Las etapas del sistema alimentario*

Tabla: *Cuadro del sistema alimentario*

Concepto

El sistema que nos proporciona los alimentos comprende muchas etapas

Contenido



Las etapas de que consta el sistema alimentario son las siguientes:

- La preparación para cultivar los alimentos
- El cultivo de los alimentos
- El transporte de los alimentos desde el campo
- La elaboración, venta o almacenamiento de los alimentos
- La preparación y el consumo de los alimentos.



Cada una de estas etapas comprende numerosos procesos y consideraciones. Cada proceso puede comportar la participación de muchas personas, como banqueros, proveedores agrícolas, campesinos y trabajadores agrícolas, conductores de camión, manipuladores de los alimentos, molineros y panaderos, y diferentes condiciones, como las condiciones meteorológicas, las carreteras y la estabilidad económica y política. Es esa complejidad la causa de que el suministro de alimentos sea vulnerable.



El número de etapas y los procesos en cada etapa dependen de la situación concreta de cada comunidad y cada familia. Los sistemas alimentarios locales, como los huertos familiares y las pequeñas explotaciones, pueden reducir la complejidad de los procesos, o incluso eliminar pasos como el transporte, la elaboración o la venta.



La cría de animales pequeños y el cultivo pueden aumentar la seguridad de las familias proporcionándoles alimentos suficientes e ingresos procedentes de la venta de los excedentes.



No obstante, incluso un huerto familiar puede depender de otras personas para cubrir algunas necesidades como las semillas, aperos, fertilizantes, la molienda del grano o el arriendo de la tierra y el equipo agrícola. Y todas las explotaciones son vulnerables a las

condiciones meteorológicas. En el *Cuadro del sistema alimentario* se pueden observar los factores que influyen en cada una de las etapas del sistema alimentario y algunas de las diferencias existentes entre los sistemas alimentarios locales y comerciales.




La historia de los tomates de Miguel se ha pensado para suscitar la discusión sobre cada una de las etapas del sistema alimentario. Se puede leer a los alumnos más pequeños para ilustrar cómo se cultivan, se transportan y se elaboran los alimentos.



Los alumnos de mayor edad pueden leer la historia individualmente o en grupos. La discusión puede ser más detallada en el caso de los alumnos de mayor edad y se les puede pedir que imaginen todos los procesos adicionales que puede



comportar cada uno de los pasos durante el viaje de los tomates y qué ocurriría si las cosas fueran mal (si no lloviera, si Miguel enfermara y no pudiera cuidar las plantas, si el camión se averiara en el trayecto hacia la ciudad y los tomates se echaran a perder, etc.). El profesor puede dirigir una discusión sobre los efectos que puede tener en el suministro alimentario de una comunidad un fallo en cualquiera de las fases del sistema alimentario.

 Por si *La historia de los tomates de Miguel* no fuera adecuada para el grupo de edad se incluye una actividad alternativa que hace el seguimiento de los alimentos locales a través del sistema alimentario.

Actividades



Pregunte a los alumnos dónde obtenemos nuestros alimentos. (Si responden que en el mercado o en la tienda pregúnteles dónde obtienen los mercados y las tiendas los alimentos.) Dígalos que el origen primero de los alimentos es el agricultor.



A continuación indíqueles que va a leerles una historia sobre un agricultor y sus tomates (o dígalos que lean *La historia de los tomates de Miguel* y que completen el *Cuadro del sistema alimentario*). Pídales que piensen sobre todas las etapas por las que atraviesan los tomates en el relato. Haga que individualmente o en grupos, los alumnos discutan y añadan otros elementos al *Cuadro del sistema alimentario* a medida que se lea la historia. Lea en voz alta a los alumnos *La historia de los tomates de Miguel* o haga que la lean individualmente o en grupos.



Discusión de *La historia de los tomates de Miguel*:

- Muestre la imagen *Las etapas del sistema alimentario* y diga a los alumnos que existen cinco etapas importantes que se han de cubrir para que sea posible disponer de alimentos:
- La preparación para cultivar los alimentos
- El cultivo de los alimentos
- El transporte de los alimentos desde el campo
- La elaboración, venta o almacenamiento de los alimentos
- La preparación y el consumo de los alimentos.



Pida a los alumnos que reflexionen sobre esas etapas del sistema alimentario a propósito de la historia de Miguel y sus tomates.

La preparación para cultivar los alimentos:

- ¿Qué necesitaba Miguel para comenzar a cultivar sus tomates? Semillas, fertilizantes, un arado y el terreno. ¿Alguna otra cosa?
- ¿Qué habría ocurrido si no hubiera contado con todas esas cosas? ¿Habría podido Miguel cultivar los tomates?

El cultivo de los alimentos:

- ¿Qué necesitaba Miguel para que crecieran los tomates? Sol, lluvia, sus manos para trabajar, quitar las malas hierbas y cuidar los tomates (trabajo). ¿Qué otras cosas?
- ¿Habrían crecido los tomates de Miguel sin todos esos elementos?

El transporte de los alimentos desde el campo:

- ¿Adónde se transportaron los tomates de Miguel después de que él y Ana los hubieron recogido?
 - Algunos fueron conducidos a la casa de Miguel para comerlos en la cena o envasarlos para almacenarlos.
 - El resto los transportó Miguel en una carreta hasta el mercado de la aldea.
 - En el mercado de la aldea los cargaron en un camión y los llevaron a la ciudad.
 - Algunos fueron transportados hasta el mercado de la ciudad.
 - Los demás fueron transportados a la fábrica de elaboración de alimentos.





- ¿Qué distancia recorrieron los tomates para que Miguel y Ana los comieran en la cena?
- ¿Qué distancia recorrieron los tomates para llegar a la ciudad? ¿Cómo recorrieron ese trayecto? (En la carreta de Miguel y en el camión de Pedro.)
- ¿Qué habría ocurrido con los tomates si se hubieran averiado en el camino la carreta o el camión?


La elaboración, venta o almacenamiento de los alimentos:

- ¿Cómo elaboró Ana los tomates?
- ¿Cómo vendió Miguel los tomates?
- ¿Cómo revendió Pedro los tomates?
- ¿Qué ocurrió con los tomates en la fábrica de elaboración de alimentos?
- ¿Por qué son importantes esas etapas en el suministro de alimentos? ¿Qué ocurriría si no se pudieran elaborar los alimentos para que estén disponibles más tarde?

La preparación y el consumo de los alimentos:

- Discuta el hecho de que las personas necesitan dinero para comprar alimentos a menos que los cultiven ellos mismos como lo hacen Miguel y Ana.
- Discuta el hecho de que las personas deben saber cómo utilizar los alimentos con seguridad y elegir aquellos que les mantengan en buen estado de salud.
- Analice los problemas que podrían surgir en cada una de las etapas y que en caso de haber problemas los alimentos no estarían a disposición de las personas para que los consumieran.
- Discuta la diferencia entre los tomates que fueron consumidos directamente por Miguel y Ana tras llevarlos a casa desde el campo y los tomates que volvieron al lugar de origen enlatados.

El almacenamiento de los alimentos. Un concepto importante que se ha de considerar es la pérdida de alimentos que se produce a causa de los insectos nocivos y el deterioro a nivel comercial y doméstico. La protección de los alimentos frente a los insectos nocivos, los roedores, los hongos y el deterioro puede aumentar enormemente la cantidad de alimentos disponibles para las personas. Todos los años, la manipulación inadecuada y la contaminación después de la cosecha suponen la pérdida de millones de toneladas de alimentos. Discuta la importancia de proteger los alimentos de los insectos nocivos y del deterioro, y en qué forma Ana y los trabajadores de los establecimientos alimentarios se ocupan del deterioro de los alimentos.

 **Actividad alternativa.** Utilizando como modelo el *Cuadro del sistema alimentario*, elabore un cuadro en el que los alumnos indiquen los procesos y consideraciones de cada una de las etapas del sistema alimentario del que dependen para obtener los alimentos en su comunidad. Elija uno o más de los alimentos que se consumen comúnmente y siga su trayectoria desde el origen como ejemplo de la forma en que funciona el sistema alimentario local. Analice en qué punto es vulnerable el sistema alimentario. Por ejemplo, si depende fuertemente de la agricultura comercial, ¿qué ocurriría si no se pudiera disponer de mano de obra agrícola, si se produjera una grave sequía, si se cerraran súbitamente todas las carreteras que conducen a la ciudad, etc.?



Objetivo 2 Comprender qué significa tener seguridad alimentaria

Materiales



Estudios de casos por países

Conceptos

- Tener seguridad alimentaria significa tener acceso en todo momento a los alimentos que necesitamos para llevar una vida activa y sana
- Los tres pilares de la seguridad alimentaria son: disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos

Contenido



La seguridad alimentaria se define como el acceso de todas las personas y en todo momento a alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos en cantidad suficiente (calidad, cantidad y variedad) para llevar una vida activa y sana.



Debemos crear las condiciones para que todas las personas puedan obtener los alimentos que necesitan y estar bien alimentadas de forma digna y sostenible.



Muchos factores influyen en la seguridad alimentaria. Los más importantes son el suministro de alimentos y el acceso al trabajo y a servicios básicos como la educación, la atención sanitaria, el saneamiento, agua limpia y una vivienda segura.



La pobreza, la desigualdad social y la falta de educación son las causas principales del hambre y la malnutrición y los principales obstáculos para conseguir la seguridad alimentaria.



La seguridad alimentaria no puede asegurarse simplemente produciendo más alimentos. Por ejemplo, si las personas no pueden permitirse comprar los alimentos disponibles, si sus dietas carecen de vitaminas y minerales esenciales o si por efecto de una manipulación inadecuada durante la elaboración y distribución los alimentos que se han de consumir no son inocuos, no tendrán seguridad alimentaria.



Tener seguridad alimentaria depende de tres pilares o puntos de sustentación.

- Los alimentos deben estar **disponibles**, lo que significa que se deben producir o importar a nivel nacional o local alimentos de buena calidad e inocuos en cantidad suficiente.
- Los alimentos deben ser **accesibles**, lo que significa que deben distribuirse y estar disponibles localmente y que deben ser asequibles para todos.
- Los alimentos deben ser **utilizados** del mejor modo posible para que todas las personas estén sanas y bien alimentadas. (Han de ser suficientes en cantidad, calidad y variedad de acuerdo con las necesidades de cada persona.)



Para conseguir la seguridad alimentaria a nivel nacional, un país debe poder producir o importar los alimentos que necesita y estar en condiciones de almacenarlos, distribuirlos y garantizar un acceso equitativo a ellos.



Para conseguir la seguridad alimentaria, las familias deben disponer de los medios para producir o adquirir los alimentos que necesitan y deben contar con el tiempo y los conocimientos precisos para asegurarse de que se satisfagan las necesidades nutricionales de todos los miembros de la familia.



Basándose en la comprensión de la complejidad del sistema alimentario, los alumnos pueden analizar situaciones concretas que afrontan los países para determinar si los problemas del hambre guardan relación con la disponibilidad, la accesibilidad o la utilización de los alimentos. Comprender los elementos relacionados es un primer paso para encontrar soluciones.



Se pueden extraer enseñanzas valiosas observando a los países que han conseguido reducir el hambre y contrastando su situación con las de los países en los que se ha deteriorado el

estado nutricional. Contrastar las situaciones y buscar ejemplos puede contribuir a ilustrar los factores que contribuyen a los problemas y soluciones del hambre en todo el mundo. Se facilitan estudios de casos de países con problemas relacionados con el hambre.

Actividades



Discuta el hecho de que las condiciones son muy diferentes según los lugares y que la combinación de determinadas situaciones provoca problemas de seguridad alimentaria. Estudiando países cuya situación en materia de seguridad alimentaria se ha

modificado en grado diverso y comparando las situaciones que existen en cada país se pueden determinar tendencias que indican el futuro de la seguridad alimentaria en todos los países.



Se presentan estudios de casos por países que permiten contrastar las condiciones anteriores y actuales en determinados países en los que se ha modificado la situación del hambre y la seguridad alimentaria en los últimos decenios. Los estudios por países se presentan en grupos de dos, por regiones, confrontando la situación de un país en el que ha mejorado la situación del hambre con la de otro que ha experimentado un retroceso en la alimentación de su población. Haga que los alumnos individualmente, o por grupos, lean un estudio de dos países o plantee un debate de toda clase sobre algunos casos. Con la intervención pertinente del profesor, los alumnos deben examinar los factores causantes de la situación actual del hambre en cada país. Haga que los estudiantes discutan las condiciones relacionadas con el hambre en términos de disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos.



Basándose en la discusión del sistema alimentario, analice en qué forma un estudio similar sería aplicable a la situación local.



Resumen

El objetivo que pretendemos conseguir es garantizar que toda la población del mundo tenga seguridad alimentaria. La obtención de los alimentos comprende muchas etapas. Debemos saber de dónde proceden los alimentos para adoptar decisiones correctas sobre la forma de alimentar a todo el mundo. La Lección 2 ha demostrado la complejidad de los sistemas alimentarios para explicar las numerosas razones por las que las personas padecen hambre, y ha analizado los pilares de la seguridad alimentaria. Una vez concluida la Lección 2, los alumnos deben estar en condiciones de afirmar que:

- La seguridad alimentaria significa tener acceso en todo momento a los alimentos que se necesitan para llevar una vida activa y sana.
- La seguridad alimentaria depende de tres pilares: los alimentos deben estar disponibles, ser accesibles y ser utilizados de la mejor manera posible para que todas las personas estén sanas y bien alimentadas.
- El sistema que nos proporciona los alimentos comprende muchas etapas. Al aumentar la complejidad del suministro de alimentos aumentan las posibilidades de que se produzcan fallos en el proceso.

Podemos trabajar conjuntamente para reducir el hambre. La Lección 3 analizará qué podemos hacer cada uno de nosotros para ayudar a combatir el hambre en el mundo.

3

nivel intermedio

lección 3

¿Qué podemos hacer para ayudar a erradicar el hambre?

Esta lección se ha pensado para que se pueda desarrollar en 45 minutos, pero se puede abordar su contenido de forma más o menos extensa en función de las necesidades de la clase. Se exhorta a los profesores a abarcar todos los objetivos y contenidos. Para cada objetivo se indican varias actividades y temas de discusión de entre los cuales los profesores pueden elegir los más apropiados para sus alumnos. Los materiales relativos a cada una de las lecciones se encontrarán en la sección denominada **Materiales, que comienza en la página 75.**



Información para los profesores

Los alumnos deben comprender que el hambre afecta en todas partes a todas las personas, que todos estamos implicados en los problemas del hambre y la malnutrición, y que cada uno de nosotros puede adoptar medidas concretas para conseguir un mundo libre del hambre. La lección debe inculcar a los alumnos un sentimiento de responsabilidad y de compromiso hacia los demás seres humanos y debe mostrarles que les corresponde una función importante en la lucha contra el hambre en beneficio propio, de sus familias, de sus comunidades y del mundo entero. Estos mensajes se presentan mediante el estudio de leyendas y relatos para ilustrar las razones morales, éticas, espirituales y prácticas por las que el hambre es inaceptable y el hecho de que todos podemos ser héroes para ayudar a erradicar el hambre.

Muchas figuras legendarias, reales y mitológicas, son héroes por su labor en la lucha contra la pobreza y el hambre. Basándose en la multiplicidad de relatos locales, los profesores pueden recurrir a las leyendas, mitos o personas reales de su preferencia, o de la de sus alumnos, para introducir el concepto de héroe y discutir las cualidades que ha de tener un héroe en relación con la erradicación del hambre.

El objetivo 1 pide a los alumnos que identifiquen personas valerosas que a lo largo de la historia se hayan esforzado para transformar el mundo en un lugar mejor para todos nosotros y les exhorta a pensar en «héroes» locales que hayan tenido una influencia determinante en sus comunidades y en los distintos países. La idea que se expone es que todos podemos hacer una contribución para erradicar el hambre y que cada uno de nosotros, aun a un nivel muy reducido, puede ser un héroe para alguna otra persona.

El objetivo 2 propone acciones concretas que pueden realizar los alumnos para ayudar a combatir el hambre en beneficio propio, de sus familias y de sus comunidades. Utilizando estudios de casos como punto de partida para generar ideas, se alienta a los alumnos a poner en práctica lo que han aprendido en sus propias comunidades.



Objetivo 1 Saber que todos podemos y debemos actuar para combatir el hambre

Materiales



Presentaciones:

- *El Día Mundial de la Alimentación*
- *Alimentar la mente para combatir el hambre*

Concepto

Todos podemos ser héroes en la lucha contra el hambre

Contenido



En todas las épocas han existido grandes héroes. Todas las culturas tienen sus leyendas acerca de grandes héroes que han luchado contra la pobreza y el hambre en favor de los pobres. Muchas de esas leyendas se basan en hechos reales y muchas guardan relación con las creencias religiosas populares. Aunque algunas leyendas se basan en episodios de conquista, los héroes perdurables son aquellos que han ayudado a liberar a la gente de la pobreza y el hambre.



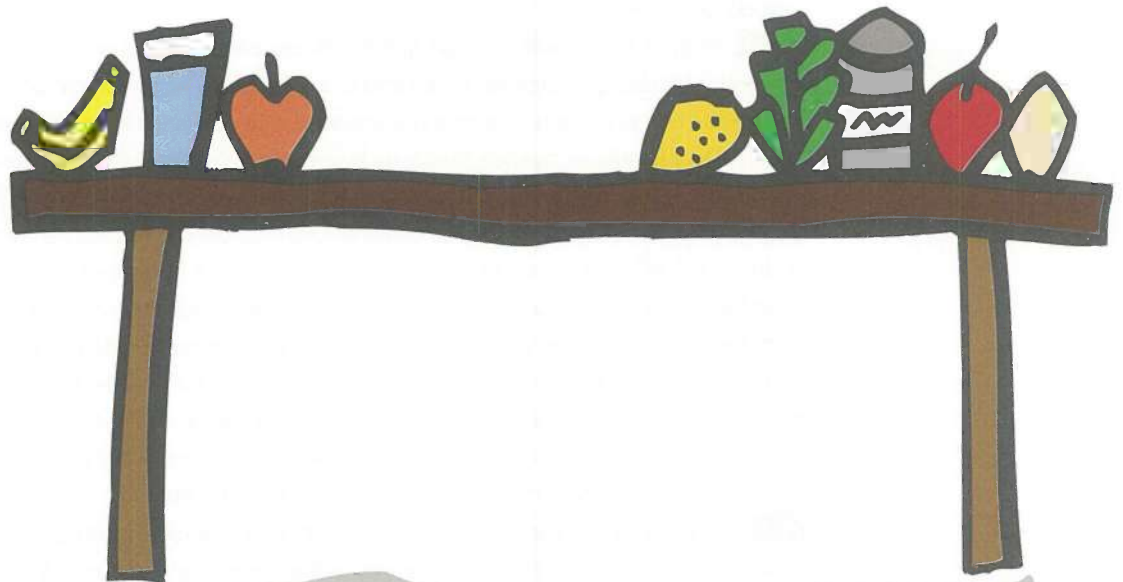
Al margen de las leyendas, ha habido personas reales que han cambiado el curso de la historia y han combatido el sufrimiento humano y el hambre en todos los países del mundo. Muchas de esas personas hicieron grandes sacrificios personales en su empeño por ayudar a otros seres humanos.



Las cualidades de un héroe real son la fuerza moral, el valor y la voluntad de ayudar a los otros.









Héroes en las organizaciones y los gobiernos. Muchas personas trabajan también en el seno de organizaciones y gobiernos para impulsar la lucha contra el hambre. Las organizaciones y los organismos gubernamentales poseen recursos para ayudarnos. Se han creado centenares de organizaciones para ocuparse de distintos aspectos del problema del hambre. Entre las organizaciones figuran grupos privados, organismos gubernamentales, organizaciones internacionales y coaliciones regionales. Entre sus cometidos cabe mencionar las actividades de socorro, investigación y promoción. Algunos grupos se concentran en países concretos y otros en esferas específicas como la educación o la agricultura.








Actividades


-  ¿Quiénes son nuestros héroes? Pida a los alumnos que enumeren tres de sus héroes, vivos o muertos, reales o míticos. Discuta qué cualidades personales tienen en común todos esos héroes y cuáles son las cualidades personales que valoramos en las personas.
-  Seleccione de la lista confeccionada por los alumnos y el profesor varios héroes y dirigentes que hayan luchado contra la pobreza, el hambre o la injusticia y exponga brevemente cuáles han sido sus contribuciones. Pregunte a los alumnos si consideran que esos héroes son muy diferentes del resto de nosotros o si podemos encontrar esas cualidades en nuestro interior para contribuir a modificar la situación.
-  Pregunte a los alumnos si conocen a personas de su comunidad que se preocupan y tienen el valor de ayudar a otros en las situaciones de urgencia y en la vida cotidiana. Pida a los alumnos que describan las contribuciones de esas personas de la localidad que se dedican a ayudar a los otros.
-  Pregunte a los alumnos qué querrían hacer para ayudar a sus familias, su comunidad o su mundo. Pídales que escriban un poema o una historia o hagan un dibujo sobre una cuestión relacionada con el hambre o pídales que indiquen qué desearían hacer para erradicar el hambre. Los dibujos y relatos se pueden exhibir en la escuela o en espacios comunitarios y los relatos se pueden enviar a diarios locales o regionales o se pueden leer en emisoras radiofónicas.
-  Discuta el hecho de que su clase es una más de los millares de clases de todo el mundo que participan en las lecciones del Día Mundial de la Alimentación, una actividad anual de ámbito mundial cuyo objetivo es fomentar la concienciación sobre el hambre y la malnutrición en el mundo y exhortar a las personas del mundo entero a actuar contra el hambre. Alumnos de todo el planeta aprenden juntos cómo pueden trabajar mancomunadamente para contribuir a erradicar el hambre. Lea o explique a los alumnos el contenido de la presentación *El Día Mundial de la Alimentación* para que sean conscientes de algunas de las iniciativas mundiales de lucha contra el hambre.
-  Las lecciones que han estado utilizando todas las clases son las del proyecto *Alimentar la mente para combatir el hambre*, y se elaboraron para ayudar a combatir el hambre a través de


la educación y la información, con la finalidad de instar a cada uno de nosotros a participar en actividades encaminadas a conseguir un mundo libre del hambre. Lea o explique el apartado en el que se describen los objetivos e ideales del proyecto. Discuta sobre la forma en que los alumnos podrían beneficiarse del intercambio de información que hayan recogido sobre el hambre con otras clases de su país o de otras partes del mundo. Envíe estas sugerencias a los asociados de *Alimentar la mente para combatir el hambre* enumerados en la Introducción.

 Póngase en contacto, u ocúpese de que lo hagan los alumnos, con las organizaciones internacionales asociadas de *Alimentar la mente para combatir el hambre*. Algunas de esas organizaciones tienen representantes nacionales u oficiales responsables de proyectos locales con quienes se podría entrar en contacto e invitarles a la escuela para que hablaran sobre su trabajo. Pida a las organizaciones que le envíen información sobre sus proyectos o actividades encaminados a erradicar el hambre que se podrían compartir con la clase.

 Haga que la clase entre en contacto con otras personas involucradas en organizaciones que se ocupan del hambre y con dirigentes locales, nacionales, regionales o internacionales y pregunte qué se está haciendo respecto de cada uno de los pilares en los que se sustenta la seguridad alimentaria (que se han tratado en lecciones anteriores). Además, haga que los alumnos busquen o recaben información acerca de la magnitud del hambre en la zona en la que viven.

 Póngase en contacto con autoridades civiles locales e invítelas a la clase para hablar sobre las medidas que se han adoptado a nivel local para impedir el hambre y la malnutrición. Haga que los niños entrevisten a varios funcionarios públicos acerca de los proyectos o actuaciones locales sobre el problema del hambre. Luego, cada alumno o grupo de alumnos podría redactar un breve informe resumido y presentarlo en la clase.

 Invite a «héroes locales» que hayan identificado los alumnos a acudir a la clase para hablar sobre lo que hacen con el fin de ayudar a otras personas de la comunidad.

 Los alumnos pueden redactar un breve informe sobre sus proyectos locales relacionados con el hambre y presentarlo para que sea incluido en el próximo programa del Día Mundial de la Alimentación, con el fin de compartirlo con otros alumnos de todo el mundo.



Objetivo 2

Establecer cómo podemos luchar contra el hambre y la malnutrición en nuestras comunidades y en el mundo

Materiales



Estudios de casos por proyectos

Concepto

Todos podemos hacer algo para ayudar a erradicar el hambre

Contenido




Se pueden adoptar medidas para solucionar los problemas del hambre y la malnutrición a nivel de las comunidades, nacional e internacional. Unas veces los pasos que se dan son pequeños y otras veces son de gran alcance, pero lo importante es reflexionar sobre el problema y ser consciente de estar trabajando para encontrar soluciones.




En la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, que se realizó en 1996, más de 180 naciones participaron y se comprometieron a reducir el número de personas subnutridas a la mitad de su nivel actual no más tarde del año 2015. Se aprobaron dos documentos: la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial, que contiene siete





compromisos que los gobiernos participantes llevarían a la práctica para aumentar la seguridad alimentaria; y el complementario Plan de Acción de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, en el que se enumeran objetivos específicos para alcanzar las metas establecidas en la Declaración. Todas las naciones participantes aceptaron y firmaron las declaraciones, con inclusión de la frase: «Hacemos hincapié en la urgencia de adoptar medidas ahora para cumplir con nuestro cometido de alcanzar la seguridad alimentaria para las generaciones presentes y futuras».

 Las personas pueden actuar a nivel comunitario para ayudar a erradicar el hambre. Estas acciones comprenden la educación sobre la situación local y las políticas y cuestiones nacionales relacionadas con el hambre, diversas medidas conducentes a declaraciones personales y formas de concienciar a la comunidad en relación con el hambre. Los profesores pueden ayudar haciendo acopio de información sobre problemas locales relativos al hambre y preguntando a los alumnos en qué forma se podrían solucionar esos problemas.

 Los jóvenes poseen la creatividad y la energía necesarias para afrontar grandes problemas como el hambre. Los estudios de casos por proyectos incluidos en esta lección ofrecen ejemplos de lo que han hecho realmente jóvenes de todo el mundo. Utilizar estudios de casos sirve para dar esperanza a los alumnos y para orientarles sobre la forma en que también ellos pueden introducir cambios en su mundo.

Actividades


 Asigne un estudio de caso por proyecto a cada alumno o grupo de alumnos (o lea varios estudios a los más pequeños). Haga que los niños resuman el caso ante la clase y formulen sugerencias sobre cómo podría funcionar un proyecto similar en su comunidad.


 Si bien es cierto que el hambre es un problema mundial, en parte la solución comprende una multitud de pequeñas acciones a nivel local. Se ofrecen a continuación algunos ejemplos de proyectos en colaboración que han servido para aumentar la seguridad alimentaria de las familias y las comunidades. Lea a los alumnos estas descripciones de los proyectos y discuta con ellos cómo se podrían ejecutar localmente estos proyectos y otros similares. Analice también cómo se podrían financiar proyectos de esas características.


- En Burkina Faso, algunas vendedoras de pescado compraron cajas isotérmicas para montarlas en la parte trasera de sus bicicletas. Si se llenan de hielo permiten

conservar de 10 a 15 kg de pescado fresco, garantizando que se pueda obtener un precio elevado en el mercado local.


- En la República Islámica del Irán, unos apicultores pudieron comprar un enjambre de abejas y una colmena con una pequeña suma de dinero que obtuvieron en forma de donación. Además de producir 15 kg de miel cada año, las abejas polinizan los árboles frutales de las proximidades.
- En Nicaragua, unos agricultores consiguieron una pequeña donación para comprar silos metálicos con el fin de proteger de la humedad y las plagas de insectos el maíz cosechado. Cada silo tiene capacidad para contener 550 kg de maíz, suficiente para alimentar a diez personas durante un año.
- Con una pequeña financiación, 40 campesinas de Ghana compraron el material necesario para fabricar 50 cubiertas de un metro cuadrado para proteger las plántulas de banano del inclemente sol africano.
- Un grupo de agricultores senegaleses cooperaron para comprar una bomba a pedales capaz de regar un huerto de hortalizas de hasta 2 500 metros cuadrados mediante un pozo superficial excavado a mano.
- Una cooperativa de agricultores invirtió en semillas de gran calidad para plantar 20 hectáreas de coles, cebollas, coliflores y papas, así como suficientes semillas de forraje para cultivar alimentos con los que dar de comer a sus animales.

 Podemos obtener de muchas fuentes información sobre el hambre en nuestras comunidades y en el mundo. Podemos escribir cartas, visitar a personas o hacer llamadas telefónicas a oficinas y bibliotecas. (Cuando sea accesible, podemos buscar en Internet.)

 Discuta la importancia de la educación en la lucha contra el hambre. En buena parte, el hambre está relacionada con la pobreza derivada de una falta de instrucción. Debe alentarse a los alumnos a permanecer en la escuela y aprender cuanto les sea posible sobre la agricultura y la nutrición, además de los conocimientos básicos.

 Discuta las ventajas de hacer una carrera en los servicios sociales y en la lucha contra el hambre, y cómo los alumnos pueden aprender a contribuir en ese ámbito. Invite a agentes sanitarios y de extensión locales a la clase para considerar cuántas personas hacen falta en las actividades relacionadas con la lucha contra el hambre.



 Pregunte a los alumnos sobre sus ideas relativas a las acciones que ellos, y otros, pueden realizar en sus comunidades y en el mundo para ayudar a solucionar los problemas del hambre y la malnutrición. Enumere esas acciones y determine quién podría realizarlas. A continuación se presenta una lista de algunas acciones que se están llevando a cabo en todo el mundo. Elija uno o dos ejemplos de la lista que hayan confeccionado los alumnos o de la lista que se facilita y analice cómo se podrían llevar a cabo esas acciones y de qué manera podrían ayudar en la lucha contra el hambre en la localidad o en el mundo.

Ejemplos de acciones:

- **Para ayudar a mejorar el suministro de alimentos aumentando la cantidad y variedad de alimentos disponibles:**

- establece huertos en la casa, la comunidad y la escuela
- encuentra formas de criar aves de corral, animales pequeños o peces para comer y/o vender
- vuelve a descubrir alimentos olvidados que se cultivan en la zona
- cultiva los mejores productos para vender y consumir
- elige los cultivos en función de las condiciones de la tierra y el agua
- utiliza los mejores aperos existentes para el cultivo en la región
- alcanza el equilibrio más adecuado entre la venta de los cultivos y su utilización en el hogar
- participa en iniciativas de colaboración para cultivar y vender alimentos
- apoya a los agricultores locales: compra alimentos cultivados localmente
- establece centros o bancos de alimentos para compartirlos.

- **Para ayudar a mantener la inocuidad de los alimentos que se van a comer:**

- mantén limpios los alimentos
- mantén limpios las zonas en las que se preparan los alimentos y los utensilios



- mantén los alimentos almacenados secos y fuera del alcance de insectos y animales.
- **Para ayudar a todas las personas a satisfacer sus necesidades de alimentos y nutrientes:**
 - conoce tus propias necesidades de alimentos y nutrientes
 - conoce las diferentes necesidades de las distintas personas (etapas de la vida)
 - busca los alimentos disponibles más nutritivos
 - ofrécete como voluntario para trabajar sobre cuestiones relacionadas con el hambre
 - ofrécete como voluntario para trabajar en centros de distribución de alimentos o comidas
 - establece centros alimentarios o bancos de alimentos para compartir los alimentos excedentes
 - colabora con la industria alimentaria para redistribuir los alimentos sobrantes
 - invita a los cultivadores comerciales de alimentos y a los productores a formar parte de la solución de los problemas del hambre en la comunidad.
- **Para aprender sobre los alimentos, la nutrición y el hambre e intercambiar conocimientos e ideas con otras personas:**
 - aprende acerca del sistema alimentario de la zona en la que vives
 - conoce quiénes trabajan en la comunidad para combatir el hambre, escúchales, e intercambia ideas con ellos
 - conoce quiénes tienen en la comunidad conocimientos sobre salud y agricultura, escúchales, e intercambia ideas con ellos
 - lleva la información a casa, a las familias y los vecinos
 - comparte los proyectos e informes de la escuela en los espacios comunitarios
 - intercambia ideas con los dirigentes de la comunidad y la nación
 - insta a los dirigentes comunitarios y a los proveedores de servicios (médicos, enfermeras, trabajadores hospitalarios, bibliotecarios) a participar en proyectos escolares sobre cuestiones relacionadas con el hambre y la nutrición.

Resumen

En las tres lecciones que conforman este programa de estudios, elaborado originalmente para el Día Mundial de la Alimentación, 16 de octubre de 2000, nos hemos centrado en los problemas del hambre en el mundo. La meta del Día Mundial de la Alimentación es crear lo antes posible en el presente milenio un mundo sin hambre. Todavía hoy, muchos millones de entre nosotros no tienen alimentos suficientes cada día. Todos debemos tratar de comprender la causa del problema. Los jóvenes poseen la creatividad y la energía necesarias para afrontar grandes problemas como el hambre. Cuando podamos compartir todos la visión de un mundo sin hambre, la confianza en que podemos cambiar la situación, el conocimiento de las medidas que se deben adoptar y la voluntad de actuar, podremos superar el reto ingente de alimentar a toda la población del mundo. Y nuestros jóvenes, que han heredado el problema del hambre en nuestro mundo, serán la clave para encontrar la solución.

FIN DEL NIVEL INTERMEDIO

NIVEL SEGUNDARIO



1

lección 1

¿Qué es el hambre y la malnutrición y quiénes son los que padecen hambre?

Tiempo total de la lección: 45-60 minutos



Objetivo 1

Comprender las consecuencias del hambre y la malnutrición

Conceptos

- Una alimentación adecuada es esencial para poder llevar una vida activa y sana
- Una alimentación inadecuada puede provocar deficiencias en materia de salud, crecimiento y desarrollo
- El hambre afecta al bienestar de las personas, de las naciones y del mundo



Objetivo 2

Conocer la magnitud del hambre en el mundo

Concepto

- Pese a que se han conseguido mejoras importantes, muchos millones de personas padecen hambre y están malnutridas



Objetivo 3

Saber quién padece hambre y está malnutrido en el mundo

Conceptos

- El hambre y la malnutrición existen de alguna forma en todos los países

2

lección 2

¿Por qué padecen hambre y están malnutridas las personas?

Tiempo total de la lección: 45 minutos



Objetivo 1

Comprender el sistema alimentario que proporciona los alimentos a las personas

Concepto

- El sistema que nos proporciona los alimentos es complejo



Objetivo 2

Comprender qué significa tener seguridad alimentaria

Conceptos

- Tener seguridad alimentaria significa tener acceso en todo momento a los alimentos que necesitamos para llevar una vida activa y sana
- La seguridad alimentaria tiene tres pilares fundamentales: disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos

3

lección 3

¿Qué podemos hacer para ayudar a erradicar el hambre?

Tiempo total de la lección: 45 minutos



Objetivo 1

Establecer la responsabilidad y capacidad de las personas para luchar contra el hambre y la malnutrición y para garantizar la seguridad alimentaria a todo el mundo

Concepto

- Todos podemos poner de nuestra parte para ayudar a erradicar el hambre y la malnutrición y cada uno de nosotros, aun a un nivel muy reducido, puede ser héroe para alguna otra persona

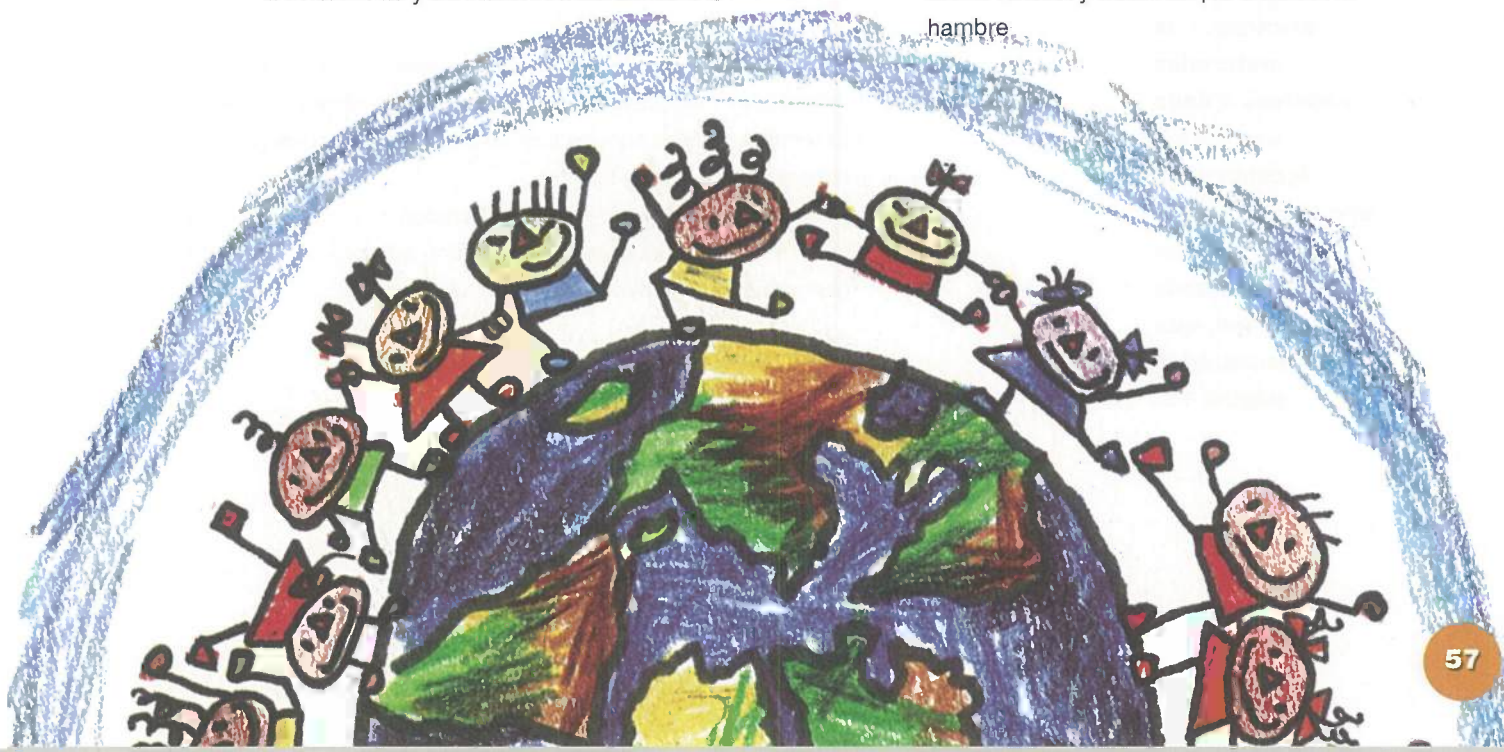


Objetivo 2

Identificar acciones concretas que podemos realizar para contribuir a erradicar el hambre y la malnutrición

Concepto

- Podemos actuar como individuos, comunidades y naciones para reducir el hambre



1

nivel secundario

lección 1

¿Qué es el hambre y la malnutrición y quiénes son los que padecen hambre?

Esta lección se ha pensado para que se pueda desarrollar en 45-60 minutos, pero se puede abordar su contenido de forma más o menos extensa en función de las necesidades de la clase. Se exhorta a los profesores a abarcar todos los objetivos y contenidos. Para cada objetivo se indican varias actividades y temas de discusión de entre los cuales los profesores pueden elegir los más apropiados para sus alumnos. Los materiales relativos a cada una de las lecciones se encontrarán en la sección denominada Materiales, que comienza en la página 75.



Información para los profesores

Los alumnos deben comprender que los alimentos nutricionalmente adecuados son fundamentales para una buena salud, para el crecimiento y el desarrollo, y que el hambre y la malnutrición son problemas graves que amenazan a largo plazo el bienestar de las personas, las naciones y el mundo.

El objetivo 1 expone de forma general los conceptos básicos de la nutrición y su relación con el hambre y la malnutrición. Los alumnos pueden o no haber estudiado nutrición previamente. Esta es una ocasión propicia para revisar o introducir conceptos básicos de nutrición y examinar la función de los alimentos en el cuerpo. Se presentan los alimentos como elementos esenciales para la vida, el crecimiento y el desarrollo, y para funciones corporales básicas como la respiración y la circulación de la sangre. Los alimentos también proporcionan la energía necesaria para trabajar, aprender y jugar. Se presentan de forma sencilla y no técnica las contribuciones de los nutrientes; se pueden introducir conceptos más avanzados de nutrición si se considera pertinente. Otros recursos que pueden utilizarse son la información sobre educación nutricional y las guías dietéticas elaboradas por la FAO, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y diferentes países.

El objetivo 2 proporciona datos sobre el hambre en el mundo y ayuda a los alumnos a identificar las zonas que tienen mayores necesidades.

El objetivo 3 identifica grupos especiales que experimentan las dificultades más graves en relación con el hambre y la malnutrición y determina quiénes son los que tienen mayor riesgo de sufrir consecuencias sobre la salud.

En la sección «El hambre y la malnutrición en el mundo», en la Introducción, se encontrará información adicional que presenta un panorama de la situación actual en el mundo.



Objetivo 1 Comprender las consecuencias del hambre y la malnutrición

Materiales



Fichas descriptivas:

- *Los alimentos nos proporcionan...*
- *Vitaminas y sales minerales*

Concepto

Una alimentación adecuada es esencial para poder llevar una vida activa y sana

Contenido



Los alimentos son esenciales para la vida. Para estar sanos y bien alimentados, necesitamos una variedad de alimentos inocuos, de buena calidad y en cantidad suficiente. Sin una nutrición adecuada, los niños y los jóvenes no pueden desarrollar todo su potencial y los adultos experimentarán dificultades para mantener o acrecentar el suyo.



Los alimentos nos proporcionan la energía que necesitamos para crecer, para la actividad física y para las funciones corporales básicas (respirar, pensar, control de la temperatura, circulación de la sangre y digestión). También nos proporcionan los materiales necesarios para desarrollar y mantener el cuerpo y para reforzar la resistencia a las enfermedades.



Estas funciones diferentes son posibles gracias a los nutrientes contenidos en los alimentos. Los nutrientes que contienen los alimentos son los hidratos de carbono, las proteínas, las grasas, las vitaminas, los minerales y el agua. Todos los alimentos contienen uno o más de esos nutrientes en cantidades distintas. Cada tipo de nutriente desempeña unas funciones concretas. Esta es la razón de la importancia de una dieta variada para gozar de buena salud. Necesitamos todos los nutrientes, aportados por una variedad de alimentos, para todos nuestros procesos corporales.



Un exceso de alimento o un equilibrio inadecuado entre los distintos alimentos puede contribuir a una mala salud y al riesgo de sufrir enfermedades crónicas como obesidad, enfermedades cardiovasculares y diabetes.



Una buena nutrición depende también de que conservemos adecuadamente los alimentos que hemos de comer y de que mantengamos su calidad nutricional.

Actividades



Discuta los puntos mencionados más arriba en la medida que el tiempo lo permita y de acuerdo con la preparación y las necesidades de los alumnos. Diga a los alumnos que los alimentos contienen sustancias que son esenciales para la vida. Algunas de ellas están presentes en cantidades tan pequeñas que no podemos verlas, pero sin ellas nuestros sistemas corporales no funcionarían. Todas estas sustancias se encuentran en los alimentos, pero en muchos alimentos diferentes. Por ello, nuestra dieta ha de ser variada para estar seguros de ingerir todas estas sustancias.



La ficha *Los alimentos nos proporcionan...* facilita información general sobre la nutrición, incluyendo las funciones de los nutrientes energéticos: proteínas, hidratos de carbono y grasas. Se enumeran las



fuentes alimentarias de esos tres nutrientes, así como de las cuatro vitaminas y minerales: la vitamina A, las vitaminas B, la vitamina C, la vitamina D y el hierro. Pida a los alumnos que confeccionen una lista de los alimentos que consumen en un día cualquiera, para comprobar si les proporcionan la variedad necesaria para obtener los nutrientes mencionados. Por ejemplo, ¿contienen sus listas alimentos ricos en proteínas, vitamina A y hierro? En caso de que no contengan alimentos ricos en uno o más de los nutrientes enumerados, examine con los alumnos qué alimentos se podrían añadir a su dieta para que aportaran los nutrientes necesarios.

Concepto

Una alimentación inadecuada puede provocar deficiencias en materia de salud, crecimiento y desarrollo

Contenido



Las principales consecuencias sanitarias y nutricionales derivadas de una cantidad insuficiente de alimentos y de una mala nutrición son las siguientes:

- **La malnutrición proteinoenergética (MPE)** causa retraso del crecimiento, trastornos circulatorios y una menor resistencia a las infecciones porque nuestra alimentación no es suficiente para satisfacer las necesidades corporales de energía y proteínas. Casi 200 millones de niños de menos de cinco años sufren MPE aguda o crónica.
- **La carencia de vitamina A** puede producir una mala visión nocturna, lesiones oculares y, en los casos más graves, ceguera permanente. Puede producir también un aumento de las enfermedades y la mortalidad debida a las infecciones. Más de 200 millones de niños de menos de cinco años están en riesgo de sufrir carencia de vitamina A.
- **La carencia de yodo** puede causar bocio (inflamación de la glándula tiroides),



retraso mental, daños cerebrales y fallos en la reproducción. En todo el mundo, 2 000 millones de personas están en riesgo de sufrir carencia de yodo.

- **La carencia de hierro** puede causar anemias nutricionales, problemas en los embarazos, retraso del crecimiento y menor resistencia a las infecciones, así como trastornos del desarrollo mental y motor a largo plazo. En todo el mundo, 3 500 millones de personas sufren carencia de hierro.
- **Los niños con bajo peso al nacer** (menos de 2,5 kg) que sobreviven después de haber nacido con un tamaño demasiado reducido probablemente seguirán estando faltos de peso y enfermizos durante la niñez y la adolescencia. Alrededor de 30 millones de niños nacen cada año en los países en desarrollo con retraso del crecimiento debido a una nutrición deficiente durante el embarazo.



Los principales riesgos para la salud derivados de una alimentación excesiva son las enfermedades cardiovasculares, los infartos, la obesidad y la diabetes. Estos problemas están en aumento tanto en los países en desarrollo como desarrollados.



La contaminación de los alimentos es un grave problema para el bienestar nutricional. Los niños son especialmente vulnerables a las enfermedades transmitidas por los alimentos, que les privan de nutrientes cruciales por efecto de la diarrea.

Actividades



La ficha *Vitaminas y sales minerales* facilita información sobre cada uno de los ocho principales nutrientes o grupos de nutrientes, su función corporal, los síntomas relacionados con su carencia y los alimentos que los contienen. Elija uno o dos nutrientes (o todos los que permita el tiempo) que pueden plantear problemas en su zona, analice el nutriente y los síntomas relativos a su carencia enumerados en la ficha y pida a los alumnos que identifiquen alimentos locales que contienen dicho nutriente. Pídales que indiquen formas en que las personas pueden ingerir una mayor cantidad de nutrientes a través de la dieta. Para determinar problemas específicos de nutrientes en su zona, póngase en contacto con el agente sanitario o de extensión local o con el Ministerio de Sanidad.

Concepto

El hambre afecta al bienestar de las personas, las naciones y el mundo

Contenido



El vigor de una nación depende del vigor de su población. Cuando las personas están sanas, fuertes y bien alimentadas, tienen la energía, creatividad, seguridad y valor necesarios para solucionar los problemas, crear grandes obras artísticas y musicales, contribuir a los adelantos científicos y llevar una vida digna y alegre, haciendo progresar a la civilización hacia más altas metas. Los ciudadanos bien alimentados son ciudadanos productivos que contribuyen a su sociedad. Las personas que no están bien alimentadas carecen de la energía necesaria para trabajar o aprender y a menudo necesitan una atención médica constante. Los costos del hambre en forma de potencial perdido, así como el costo del sistema de atención sanitaria, pueden hacer tambalearse a una sociedad.

Actividades



Discuta con los alumnos las cuestiones mencionadas más arriba. Confeccione con ellos una lista de grandes personajes de su comunidad, su país o el mundo, del pasado o el presente, que hayan contribuido a hacer del mundo un lugar mejor. Sus contribuciones pueden ser de índole social o humanitaria o en forma de creaciones científicas o artísticas. Pida a los estudiantes que imaginen qué diferente sería el mundo si esas personas también hubieran estado malnutridas, aquejadas de hambre o enfermas para hacer el trabajo que realizaron. Haga saber a los alumnos la gran importancia que tiene para todos nosotros que cada una de las personas que habitan el mundo puedan desarrollar todo su potencial. El potencial perdido nos afecta a todos.



Objetivo 2

Conocer la magnitud del hambre en el mundo

Materiales



Imagen: Mapa del hambre en el mundo

Concepto

Pese a que se han conseguido mejoras importantes, muchos millones de personas padecen hambre y están malnutridas

Contenido



La población del mundo continúa creciendo con gran rapidez. En 1999, la estimación oficial de las Naciones Unidas cifraba en más de 6 000 millones la población mundial. En los próximos 25 años aumentará en más de 2 000 millones de personas, procedentes en su mayoría de los países que actualmente tienen más dificultades para alimentar a sus poblaciones.



Aunque la población del mundo ha aumentado de forma espectacular (más del 70 por ciento) durante los últimos treinta años, se han hecho grandes progresos en lo que respecta a la cantidad y calidad del suministro mundial de alimentos y en la mejora del estado nutricional de las poblaciones.



En el mundo en desarrollo, en el que la población casi se ha duplicado durante este periodo, se ha reducido a la mitad (del 36 al 18 por ciento en 1995-97) la proporción de las personas que viven en un estado de subnutrición crónica.



De todas formas, 790 millones de personas –una de cada cinco en los países en desarrollo– no tienen todavía alimentos suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales básicas diarias. El desarrollo no ha beneficiado a todo el mundo; mientras que algunos países han hecho grandes progresos, el hambre ha aumentado en otros, especialmente en aquellos que ya afrontan las mayores dificultades para alimentar a su población.



El acceso a una variedad de alimentos inocuos y de buena calidad en cantidad suficiente es un grave problema en muchos países, incluso donde el suministro alimentario es adecuado a nivel nacional.

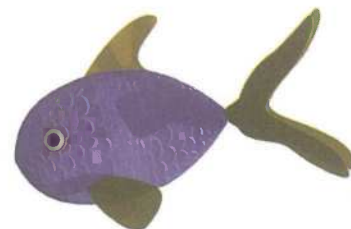
Actividades



Muestre la imagen *Mapa del hambre en el mundo*, que indica las zonas con problemas graves de hambre y malnutrición. Explique que el mapa muestra las zonas en las que muchas personas no obtienen todos los alimentos que necesitan. Señale aquellas zonas con mayor número de personas aquejadas por el hambre. Explique que en todos los países hay personas que padecen hambre.



Identifique su zona/región del mundo y analice la gravedad del problema del hambre en ella en comparación con las zonas circundantes y con el mundo en su conjunto.





Objetivo 3

Saber quién padece hambre y está malnutrido en el mundo

Materiales



Ficha descriptiva: ¿Quién es vulnerable?

Concepto

El hambre y la malnutrición existen de alguna forma en todos los países

Contenido



Aunque en algunos países hay más personas aquejadas de hambre que en otros –en número total y en porcentaje de la población–, ningún país está libre del hambre y la malnutrición. Para tratar de encontrar soluciones al problema del hambre debemos saber quiénes son los que padecen hambre.



La ficha ¿Quién es vulnerable? contiene una lista de grupos más vulnerables en todo el mundo.

Actividades



Examine la lista de grupos vulnerables de la ficha. Si dispone de tiempo suficiente, pregunte a los alumnos por qué es vulnerable al hambre y la malnutrición cada uno de esos grupos.



Relacione el problema del hambre en su zona con los grupos vulnerables. ¿Cuántas son las personas que padecen hambre que pertenecen a los grupos vulnerables enumerados? Por ejemplo, ¿está el problema del hambre en su zona más relacionado con los damnificados por conflictos, con los grupos socialmente desfavorecidos o con las poblaciones de inmigrantes? Pida a los alumnos que piensen en otros grupos de su zona que pueden ser vulnerables al hambre, y por qué.

Resumen

En la Lección 1 se ha expuesto a los alumnos la importancia de los alimentos para crecer y para el buen funcionamiento del cuerpo, con el fin de ofrecer un contexto para la discusión del problema del hambre. Se han presentado de forma general los conceptos básicos de la nutrición y sus relaciones con el hambre y la malnutrición. Se han presentado también el alcance y la perspectiva mundial del hambre, así como una información general sobre los grupos que son vulnerables al hambre en todo el mundo. Una vez concluida la lección, los alumnos deben estar en condiciones de enumerar:

- Los alimentos que contienen los principales nutrientes enumerados en la lección.
- Los nutrientes respecto de los cuales existen problemas en la dieta local de su región.
- Las consecuencias para la salud de una ingesta insuficiente de proteínas y energía, vitamina A, yodo y hierro.
- Las consecuencias para la salud de un exceso de alimentos.
- Los países en los que el problema del hambre reviste mayor gravedad.
- Los grupos más vulnerables al hambre.



2

nivel secundario

lección 2

¿Por qué padecen hambre y están malnutridas las personas?

Esta lección se ha pensado para que se pueda desarrollar en 45 minutos, pero se puede abordar su contenido de forma más o menos extensa en función de las necesidades de la clase. Se exhorta a los profesores a abarcar todos los objetivos y contenidos. Para cada objetivo se indican varias actividades y temas de discusión de entre los cuales los profesores pueden elegir los más apropiados para sus alumnos. Los materiales relativos a cada una de las lecciones se encontrarán en la sección denominada Materiales, que comienza en la página 75.



Información para los profesores

Los alumnos deben comprender que el hambre y la malnutrición están causadas y perpetuadas por una serie de factores, todos los cuales deben afrontarse para conseguir que todas las personas obtengan los alimentos que necesitan para llevar una vida activa y sana. La pobreza, la desigualdad social y la falta de educación ocupan un lugar de primera magnitud entre esas causas y son obstáculos importantes para erradicar el hambre y la malnutrición en el mundo.

El objetivo 1 expone de forma general el sistema de suministro alimentario para ayudar a los alumnos a comprender de dónde proceden los alimentos y que cualquier fallo en este proceso complejo puede afectar al suministro de alimentos, provocando una situación de hambre en una zona o entre determinadas poblaciones.

El objetivo 2 introduce el concepto de seguridad alimentaria –tener acceso en todo momento a los alimentos que necesitamos para llevar una vida activa y sana–, y pone de relieve la necesidad de garantizar que todas las personas estén bien alimentadas y posean seguridad alimentaria. Se examinan los tres pilares de la seguridad alimentaria –disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos– utilizando estudios de casos para extraer enseñanzas de experiencias reales de los países en la lucha contra el hambre y la malnutrición. Si se dispone de tiempo suficiente, se pueden exponer estos estudios de casos de forma detallada y analizarlos durante varias clases; de lo contrario, los profesores pueden distribuir breves resúmenes de los puntos principales de cada estudio para utilizarlos en los debates de clase.



Objetivo 1 Comprender el sistema alimentario que proporciona los alimentos a las personas

Materiales



Tabla: Cuadro del sistema alimentario

Concepto

El sistema que nos proporciona los alimentos es complejo

Contenido



Las etapas de que consta el sistema alimentario son las siguientes:

- La preparación para cultivar los alimentos
- El cultivo de los alimentos
- El transporte de los alimentos desde el campo
- La elaboración, venta o almacenamiento de los alimentos
- La preparación y el consumo de los alimentos.



Cada una de estas etapas comprende numerosos procesos y consideraciones (véase el *Cuadro del sistema alimentario*). Cada proceso puede comportar la participación de muchas personas, como banqueros, proveedores agrícolas, campesinos y trabajadores agrícolas, conductores de camión, manipuladores de los alimentos, molineros y panaderos, y diferentes condiciones, como las condiciones meteorológicas, las carreteras y la estabilidad económica y política. Es esa complejidad la causa de que el suministro de alimentos sea vulnerable.



El número de etapas y los procesos en cada etapa dependen de la situación concreta de cada comunidad y cada familia. El *Cuadro del sistema alimentario* esboza las etapas y procesos que pueden comportar los sistemas alimentarios locales y comerciales.



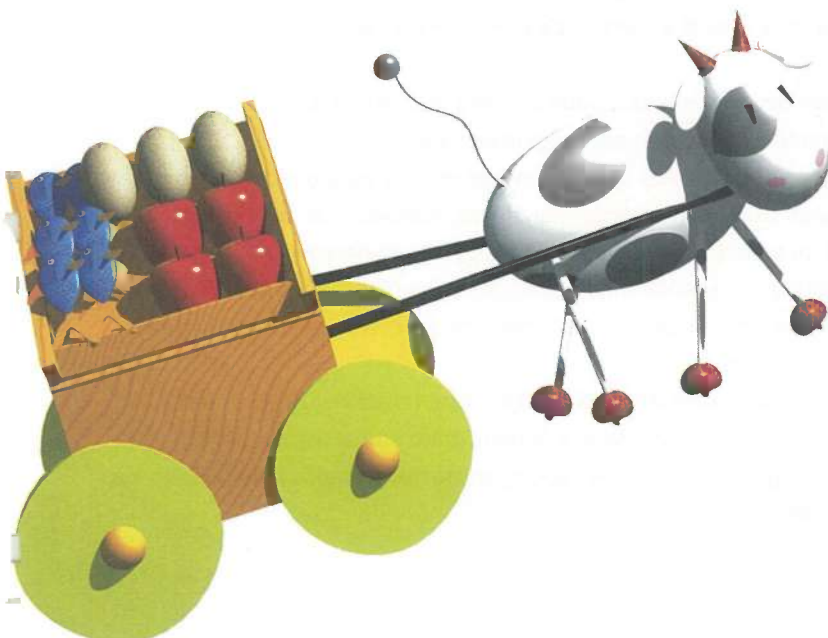
Un concepto importante que se ha de considerar es la pérdida de alimentos que se produce a causa de los insectos nocivos y el deterioro a nivel comercial y doméstico. La protección de los alimentos frente a los insectos nocivos, los roedores, los hongos y el deterioro puede aumentar enormemente la cantidad de alimentos disponibles para las personas. Todos los años, la manipulación inadecuada y la contaminación después de la cosecha suponen la pérdida de millones de toneladas de alimentos.

Actividades



Utilizando el *Cuadro del sistema alimentario*, haga que los alumnos elaboren y completen la enumeración de los procesos y consideraciones de cada una de las etapas del sistema

alimentario del que dependen para obtener los alimentos en su comunidad. Elija uno o más de los alimentos que se consumen comúnmente y siga su trayectoria desde el origen como ejemplo de la forma en que funciona el sistema alimentario local. Analice en qué punto es vulnerable el sistema alimentario. Por ejemplo, si depende fuertemente de la agricultura comercial, ¿qué ocurriría si no se pudiera disponer de mano de obra agrícola, si se produjera una grave sequía, si se cerraran súbitamente todas las carreteras que conducen a la ciudad, etc.? Si el sistema alimentario local tiene una gran dependencia de los huertos familiares, analice qué ocurriría si las condiciones (inundaciones o sequías) impidieran la cosecha.





Objetivo 2

Comprender qué significa tener seguridad alimentaria

Materiales



Fichas descriptivas: Estudios de casos por países

Concepto

Tener seguridad alimentaria significa tener acceso en todo momento a los alimentos que necesitamos para llevar una vida activa y sana

Contenido



La seguridad alimentaria se define como el acceso de todas las personas y en todo momento a alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos en cantidad suficiente (calidad, cantidad y variedad) para llevar una vida activa y sana.



Debemos crear las condiciones para que todas las personas puedan obtener los alimentos que necesitan y estar bien alimentadas de forma digna y sostenible.



Muchos factores influyen en la seguridad alimentaria. Los más importantes son el suministro de alimentos y el acceso al trabajo y a servicios básicos como la educación, la atención sanitaria, el saneamiento, agua limpia y una vivienda segura.



La pobreza, la desigualdad social y la falta de educación son las causas principales del hambre y la malnutrición y los principales obstáculos para conseguir la seguridad alimentaria.

Concepto

La seguridad alimentaria tiene tres pilares fundamentales: disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos

Contenido



Aunque ha aumentado el suministro de alimentos a escala mundial, la población mundial sigue creciendo a un ritmo acelerado. La seguridad alimentaria sólo puede conseguirse produciendo más alimentos.



Sin embargo, la seguridad alimentaria no puede asegurarse simplemente produciendo más alimentos. Por ejemplo, si las personas no pueden permitirse comprar los alimentos disponibles, si sus dietas carecen de vitaminas y minerales esenciales o si por efecto de una manipulación inadecuada durante la elaboración y distribución los alimentos que se han de consumir no son inocuos, no tendrán seguridad alimentaria.

Tener seguridad alimentaria depende de tres pilares o puntos de sustentación:

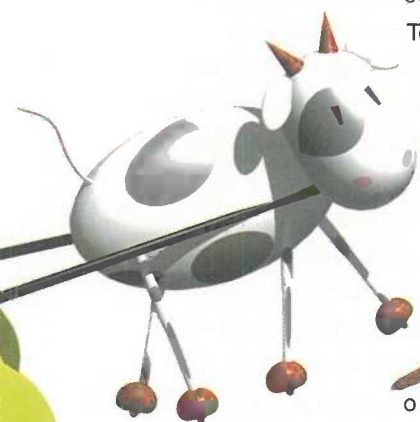
- Los alimentos deben estar **disponibles**, lo que significa que se debe producir o importar a nivel nacional o local alimentos de buena calidad e inocuos en cantidad suficiente.
- Los alimentos deben ser **accesibles**, lo que significa que deben distribuirse y estar disponibles localmente y que deben ser asequibles para todos.
- Los alimentos deben ser **utilizados** del mejor modo posible para que todas las personas estén sanas y bien alimentadas (han de ser suficientes en cantidad, calidad y variedad de acuerdo con las necesidades de cada persona).





Para conseguir la seguridad alimentaria a nivel nacional, un país debe poder producir o importar los alimentos que necesita y estar en condiciones de almacenarlos, distribuirlos y garantizar un acceso equitativo a ellos.




Para conseguir la seguridad alimentaria, las familias deben disponer de los medios para producir o adquirir los alimentos que necesitan y deben contar con el tiempo y los conocimientos precisos para asegurarse de que se satisfagan las necesidades nutricionales de todos los miembros de la familia.





 Basándose en la comprensión de la complejidad del sistema alimentario, los alumnos pueden analizar situaciones concretas que afrontan los países para determinar si los problemas del hambre guardan relación con la disponibilidad, la accesibilidad o la utilización de los alimentos. Comprender los elementos relacionados es un primer paso para encontrar soluciones.

 Se pueden extraer enseñanzas valiosas observando a los países que han conseguido reducir el hambre y contrastando su situación con las de aquellos países en los que se ha deteriorado el estado nutricional. Contrastar las situaciones y buscar ejemplos puede contribuir a ilustrar los factores que contribuyen a los problemas y soluciones del hambre en todo el mundo. Se facilitan *Estudios de casos por países* con problemas relacionados con el hambre.

Actividades

 Discuta el hecho de que las condiciones son muy diferentes según los lugares y que la combinación de determinadas situaciones provoca problemas de seguridad alimentaria. Estudiando países cuya situación en materia de seguridad alimentaria se ha modificado en grado diverso y comparando las situaciones que existen en cada país se pueden determinar tendencias que indican el futuro de la seguridad alimentaria en todos los países.

 Se presentan seis *Estudios de casos por países* que permiten contrastar las condiciones anteriores y actuales en determinados países en los que se ha modificado la situación del hambre y la seguridad alimentaria en los últimos decenios. Los estudios por países se presentan en grupos de dos, por regiones, confrontando la situación de un país en el que ha mejorado la situación del hambre con la de otro que ha experimentado un retroceso en la alimentación de su población. Haga que los alumnos individualmente, o por grupos, lean un estudio de dos países o plantee un debate de toda la clase sobre algunos casos. Con la intervención pertinente del profesor, los alumnos deben examinar los factores causantes de la situación actual del hambre en cada país. Haga que los estudiantes discutan las condiciones relacionadas con el hambre en términos de disponibilidad, accesibilidad y utilización de los alimentos.

 Basándose en la discusión del sistema alimentario, analice en qué forma un estudio similar sería aplicable a la situación local.



Resumen

Nuestro objetivo es garantizar que todas las personas tengan seguridad alimentaria. La obtención de los alimentos comprende muchas etapas. Debemos saber de dónde proceden los alimentos para adoptar decisiones correctas sobre la forma de alimentar a todo el mundo. La Lección 2 ha ilustrado la complejidad de los sistemas alimentarios para explicar las numerosas razones por las que las personas pueden padecer hambre y ha analizado los tres pilares de la seguridad alimentaria. Una vez concluida la Lección 2, los alumnos deben estar en condiciones de enumerar:

- Las etapas del sistema de suministro de alimentos.
- Para cada una de las etapas del sistema de suministro de alimentos, los factores que pueden determinar que las personas tengan el riesgo de padecer hambre e inseguridad alimentaria.
- Los tres pilares de la seguridad alimentaria.
- Los factores que pueden hacer mejorar o empeorar la seguridad alimentaria, como se muestra en los estudios de casos.

Podemos trabajar conjuntamente para reducir el hambre. La Lección 3 nos indicará qué podemos hacer cada uno de nosotros para ayudar a combatir el hambre en el mundo.

3

nivel secundario

lección 3

¿Qué podemos hacer para ayudar a erradicar el hambre?

Esta lección se ha pensado para que se pueda desarrollar en 45 minutos, pero se puede abordar su contenido de forma más o menos extensa en función de las necesidades de la clase. Se exhorta a los profesores a abarcar todos los objetivos y contenidos. Para cada objetivo se indican varias actividades y temas de discusión de entre los cuales los profesores pueden elegir los más apropiados para sus alumnos. Los materiales relativos a cada una de las lecciones se encontrarán en la sección denominada Materiales, que comienza en la página 75.



Información para los profesores

Los alumnos deben comprender que el hambre afecta en todas partes a todas las personas, que todos estamos implicados en los problemas del hambre y la malnutrición, y que cada uno de nosotros puede adoptar medidas concretas para conseguir un mundo sin hambre. La lección debe inculcar a los alumnos un sentimiento de responsabilidad y de compromiso hacia los demás seres humanos y debe mostrarles que les corresponde una función importante en la lucha contra el hambre en beneficio propio, de sus familias, de sus comunidades y del mundo entero. Estos mensajes se presentan mediante el estudio de leyendas y relatos para ilustrar las razones morales, éticas, espirituales y prácticas por las que el hambre es inaceptable y el hecho de que todos podemos ser héroes para ayudar a erradicar el hambre.

Muchas figuras legendarias, reales y mitológicas, son héroes por su labor en la lucha contra la pobreza y el hambre. Basándose en la multiplicidad de relatos locales, los profesores pueden recurrir a las leyendas, mitos o personas reales de su preferencia, o de la de sus alumnos, para introducir el concepto de héroe y discutir las cualidades que ha de tener un héroe en relación con la erradicación del hambre.

El objetivo 1 identifica a personas valerosas que a lo largo de la historia se han esforzado para transformar el mundo en un lugar mejor para todos nosotros y exhorta a los alumnos a pensar en «héroes» locales que hayan tenido una influencia determinante en sus comunidades y en los distintos países. La idea que se expone es que todos podemos hacer una contribución para erradicar el hambre y que cada uno de nosotros, aun a un nivel muy reducido, puede ser un héroe para alguna otra persona.

El objetivo 2 propone acciones concretas que pueden realizar los alumnos para ayudar a combatir el hambre en beneficio propio, de sus familias y de sus comunidades. Presenta la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial, que rubricaron los jefes de Estado de más de 180 países, como punto de partida para la discusión de los compromisos y estrategias aprobados por los dirigentes mundiales para garantizar la seguridad alimentaria para todos. Los profesores pueden seleccionar de entre las numerosas preguntas que se facilitan las que consideren oportunas para estructurar debates en la clase adecuados a su situación, en función del tiempo disponible.



Objetivo 1

Establecer la responsabilidad y capacidad que tienen las personas para luchar contra el hambre y la malnutrición y para garantizar la seguridad alimentaria para todos

Concepto

Todos podemos poner de nuestra parte para ayudar a erradicar el hambre y la malnutrición y cada uno de nosotros, aun a un nivel muy reducido, puede ser un héroe para alguna otra persona.

Contenido



En todas las épocas han existido grandes héroes. Las leyendas sobre la lucha contra el hambre y la pobreza relatan la historia de personas valerosas que han cambiado nuestro mundo.

Actividades



¿Quiénes son nuestros héroes? Pida a los alumnos que enumeren tres de sus héroes, vivos o muertos, reales o míticos. Discuta qué cualidades personales tienen en común todos esos héroes y cuáles son las cualidades personales que valoramos en las personas.



Seleccione de la lista confeccionada por los alumnos y el profesor varios héroes y dirigentes que hayan luchado contra la pobreza, el hambre o la injusticia y exponga brevemente cuáles han sido sus contribuciones. Pregunte a los alumnos si consideran que esos héroes son muy diferentes del resto de nosotros o si podemos encontrar esas cualidades en nuestro interior para contribuir a modificar la situación.



Pregunte a los alumnos si conocen a personas de su comunidad que se preocupan y tienen el valor de ayudar a otros en las situaciones de urgencia y en la vida cotidiana. ¿Consideran que son héroes? ¿Por qué sí o por qué no? Pida a los alumnos que describan las contribuciones de algunas personas de la localidad que se dedican a ayudar a los otros.



Pregunte a los alumnos qué querrían hacer para ayudar a sus familias, su comunidad o su mundo. Pídeles que escriban un relato o hagan un dibujo sobre lo que desearían hacer para erradicar el hambre.



Objetivo 2

Identificar acciones concretas que podemos realizar para contribuir a erradicar el hambre y la malnutrición

Materiales



Ficha descriptiva: *Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial*

Presentaciones:

- *El Día Mundial de la Alimentación*
- *Alimentar la mente para combatir el hambre*

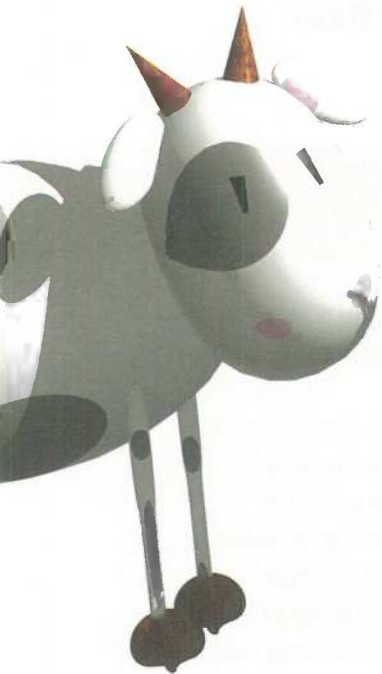
Concepto

Podemos actuar como individuos, comunidades y naciones para reducir el hambre

Contenido



Los gobiernos del mundo se han comprometido a trabajar conjuntamente sobre el problema del hambre. Los alumnos deben familiarizarse con los compromisos que han asumido su gobierno y otras naciones para erradicar el hambre.



La Conferencia Internacional sobre Nutrición. En 1992, 159 países y la Comunidad Económica Europea difundieron una Declaración Mundial sobre Nutrición. Todas las naciones participantes en la conferencia convinieron en que «el hambre y la malnutrición son inaceptables... y que el acceso a alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos es un derecho de cada persona». A la sazón se elaboró un plan de acción para combatir el hambre y aumentar la seguridad alimentaria.



La Cumbre Mundial sobre la Alimentación. En 1996, más de 180 naciones participaron en una Cumbre Mundial sobre la Alimentación y se comprometieron a reducir el número de personas subnutridas a la mitad de su nivel actual no más tarde del año 2015. Se aprobaron dos documentos: la Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial, que contiene siete compromisos que los gobiernos participantes llevarían a la práctica para aumentar la seguridad alimentaria; y el complementario Plan de Acción de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación, en el que se enumeraban objetivos específicos para alcanzar las metas establecidas en la Declaración. Todas las naciones participantes aceptaron y firmaron las declaraciones, con inclusión de la frase: «Hacemos hincapié en la urgencia de adoptar medidas ahora para cumplir con nuestro cometido de alcanzar la seguridad alimentaria para las generaciones presentes y futuras».



Se han creado muchas maneras en las que podemos extraer enseñanzas sobre el hambre. Se han creado centenares de organizaciones para ocuparse de distintos aspectos del problema del hambre. Entre ellas figuran grupos privados, organismos gubernamentales, organizaciones internacionales y coaliciones regionales. Entre sus cometidos cabe mencionar las actividades de socorro, investigación y sensibilización. Algunos grupos se concentran en países concretos y otros en esferas específicas como la educación o la agricultura.

Actividades



Entregue a cada alumno, o a grupos reducidos de alumnos, la ficha *Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial*, o lea su contenido en voz alta. Analice la participación de su gobierno en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación en 1996.



Examine y discuta los principales puntos reseñados en la Declaración, en la medida que el tiempo lo permita, utilizando las preguntas que se facilitan para suscitar el debate.



Este proyecto *–Alimentar la mente para combatir el hambre–* se ha elaborado con el fin de impartir educación para ayudar a erradicar el hambre. Lea o explique la presentación que contiene las metas e ideales del proyecto. Discuta sobre la forma en que los alumnos podrían beneficiarse del intercambio de información que hayan recogido sobre el hambre, la malnutrición y la seguridad alimentaria con otras clases de su país o de otras partes del mundo. Envíe estas sugerencias a los asociados de *Alimentar la mente para combatir el hambre* enumerados en la Introducción.



El Día Mundial de la Alimentación es una actividad anual de ámbito mundial cuyo objetivo es fomentar la concienciación sobre el hambre y la malnutrición en el mundo e instar a todas las personas a escala mundial a adoptar medidas para combatir el hambre. Discuta el hecho de que su clase es una más de los millares de clases de todo el mundo que participan en las lecciones del Día Mundial de la Alimentación. Alumnos de todo el planeta aprenden juntos cómo pueden trabajar mancomunadamente para contribuir a erradicar el hambre. Lea o explique a los alumnos el contenido de la presentación *El Día Mundial de la Alimentación* para que sean conscientes de algunas de las iniciativas mundiales de lucha contra el hambre.





Si bien es cierto que el hambre es un problema mundial, en parte la solución comprende una multitud de pequeñas acciones a nivel local. Se ofrecen a continuación algunos ejemplos de proyectos que han servido para aumentar la seguridad alimentaria de las familias y las comunidades. Lea a los alumnos estas descripciones de los proyectos y discuta con ellos cómo se podrían ejecutar localmente estos proyectos y otros similares.


Analice también cómo se podrían financiar proyectos de esas características.


- En Burkina Faso, algunas vendedoras de pescado compraron cajas isotérmicas para montarlas en la parte trasera de sus bicicletas. Si se llenan de hielo permiten conservar de 10 a 15 kg de pescado fresco, garantizando que se pueda obtener un precio elevado en el mercado local.
- En la República Islámica del Irán, unos apicultores pudieron comprar un enjambre de abejas y una colmena con una pequeña suma de dinero que obtuvieron en forma de donación. Además de producir 15 kg de miel cada año, las abejas polinizan los árboles frutales de las proximidades.
- En Nicaragua, unos agricultores consiguieron una pequeña donación para comprar silos metálicos con el fin de proteger de la humedad y las plagas de insectos el maíz cosechado. Cada silo tiene capacidad para contener 550 kg de maíz, suficiente para alimentar a diez personas durante un año.
- Con una pequeña financiación, 40 campesinas de Ghana compraron el material necesario para fabricar 50 cubiertas de un metro cuadrado para proteger las plántulas de banano del inclemente sol africano.
- Un grupo de agricultores senegaleses cooperaron para comprar una bomba a pedales capaz de regar un huerto de hortalizas de hasta 2 500 metros cuadrados mediante un pozo superficial excavado a mano.
- Una cooperativa de agricultores invirtió en semillas de gran calidad para plantar 20 hectáreas de coles, coliflores y papas, así como suficientes semillas de forraje para cultivar alimentos con los que dar de comer a sus animales.




 Podemos obtener de muchas fuentes información sobre el hambre en nuestras comunidades y en el mundo. Podemos escribir cartas, visitar a personas o hacer llamadas telefónicas a oficinas y bibliotecas. (Cuando sea accesible, podemos buscar en Internet.)


 Póngase en contacto, u ocúpese de que lo hagan los alumnos, con las organizaciones internacionales asociadas de *Alimentar la mente para combatir el hambre*. Algunas de esas organizaciones tienen representantes nacionales u oficiales responsables de proyectos locales con quienes se podría entrar en contacto e invitarles a la escuela para que hablaran sobre su trabajo. Pida a las organizaciones que le envíen información sobre sus proyectos o actividades encaminados a erradicar el hambre que se podrían compartir con la clase.


 Haga que la clase entre en contacto con otras personas involucradas en organizaciones que se ocupan del hambre y con dirigentes locales, nacionales, regionales o internacionales y pregunte qué se está haciendo respecto de cada uno de los pilares en los que se sustenta la seguridad alimentaria (que se han tratado en lecciones anteriores). Además, haga que los alumnos busquen o recaben información acerca de la magnitud del hambre en la zona en la que viven.


 Póngase en contacto con autoridades civiles locales e invítelas a la clase para hablar sobre las medidas que se han adoptado a nivel local para impedir el hambre y la malnutrición. Haga que los alumnos entrevisten a varios funcionarios públicos acerca de los proyectos o actuaciones locales sobre el problema del hambre. Luego, cada alumno o grupo de alumnos podrían redactar un breve informe resumido y presentarlo en la clase.




 Recolecte información (o pida a los estudiantes que lo hagan) sobre los pasos que se deben seguir para asegurar una disponibilidad constante de alimentos. Invite a los educadores a la clase para analizar cómo está realizada la seguridad alimentaria en su comunidad. Trate de descubrir qué cantidad de alimentos está depositado en su comunidad en el caso de una emergencia. ¿La gente sabe qué hacer en el caso que se presente una emergencia? Trabajando con la información sobre problemas locales de hambre y desnutrición de la Lección 1, pregunte a los estudiantes cómo se pueden mejorar estos problemas.

 Discuta la importancia de la educación en la lucha contra el hambre. En buena parte, el hambre está relacionada con la pobreza derivada de una falta de instrucción. Debe alentarse a los niños a permanecer en la escuela y aprender cuanto les sea posible sobre la agricultura y la nutrición, además de los conocimientos básicos.

 Discuta las ventajas de hacer una carrera en los servicios sociales y en la lucha contra el hambre, y cómo los alumnos pueden aprender a contribuir en ese ámbito. Invite a agentes sanitarios y de extensión locales a la clase para considerar cuántas personas hacen falta en las actividades relacionadas con la lucha contra el hambre.

 Pregunte a los alumnos sobre sus ideas relativas a las acciones que ellos, y otros, pueden realizar en sus comunidades y en el mundo para ayudar a solucionar los problemas del hambre y la malnutrición. Enumere esas acciones y determine quién podría realizarlas. A continuación se presenta una lista de algunas acciones que se están llevando a cabo en todo el mundo.

 Elija uno o dos ejemplos de la lista que hayan confeccionado los alumnos o de la lista que se facilita y analice cómo se podrían llevar a cabo esas acciones y en qué manera podrían ayudar en la lucha contra el hambre en la localidad o en el mundo.

Ejemplos de acciones:

- **Para ayudar a mejorar el suministro de alimentos aumentando la cantidad y variedad de alimentos disponibles:**
 - establece huertos en la casa, la comunidad y la escuela
 - encuentra formas de criar aves de corral, animales pequeños o peces para comer y/o vender
 - vuelve a descubrir alimentos olvidados que se cultivan en la zona
 - cultiva los mejores productos para vender y consumir
 - elige los cultivos en función de las condiciones de la tierra y el agua
 - utiliza los mejores aperos existentes para el cultivo en la región
 - alcanza el equilibrio más adecuado entre la venta de los cultivos y su utilización en el hogar
 - participa en iniciativas de colaboración para cultivar y vender alimentos
 - apoya a los agricultores locales: compra alimentos cultivados localmente
 - establece centros o bancos de alimentos para compartirlos.
- **Para ayudar a mantener la inocuidad de los alimentos que se van a comer:**
 - mantén limpios los alimentos
 - mantén limpios las zonas en las que se preparan los alimentos y los utensilios
 - mantén los alimentos almacenados secos y fuera del alcance de insectos y animales.
- **Para ayudar a todas las personas a satisfacer sus necesidades de alimentos y nutrientes:**
 - conoce tus propias necesidades de alimentos y nutrientes
 - conoce las diferentes necesidades de las distintas personas (etapas de la vida)
 - busca los alimentos disponibles más nutritivos
 - ofrécete como voluntario para trabajar sobre cuestiones relacionadas con el hambre

- ofrécete como voluntario para trabajar en centros de distribución de alimentos o comidas
 - establece centros alimentarios o bancos de alimentos para compartir los alimentos excedentes
 - colabora con la industria alimentaria para redistribuir los alimentos sobrantes
 - invita a los cultivadores comerciales de alimentos y a los productores a formar parte de la solución de los problemas del hambre en la comunidad.
- **Para aprender sobre los alimentos, la nutrición y el hambre e intercambiar conocimientos e ideas con otras personas:**
- aprende acerca del sistema alimentario de la zona en la que vives
 - conoce quiénes trabajan en la comunidad para combatir el hambre, escúchales, e intercambia ideas con ellos
 - conoce quiénes tienen en la comunidad conocimientos sobre salud y agricultura, escúchales, e intercambia ideas con ellos
 - lleva la información a casa, a las familias y los vecinos
 - comparte los proyectos e informes de la escuela en los espacios comunitarios
 - intercambia ideas con los dirigentes de la comunidad y la nación
 - insta a los dirigentes comunitarios y a los proveedores de servicios (médicos, enfermeras, trabajadores hospitalarios, bibliotecarios) a participar en proyectos escolares sobre cuestiones relacionadas con el hambre y la nutrición.



Resumen

En las tres lecciones que conforman este programa de estudios, elaborado originalmente para el Día Mundial de la Alimentación, 16 de octubre de 2000, nos hemos centrado en los problemas del hambre en el mundo. La meta del Día Mundial de la Alimentación es crear lo antes posible en el presente milenio un mundo libre del hambre. Todavía hoy, muchos millones de entre nosotros no tienen alimentos suficientes cada día. Todos debemos tratar de comprender la causa del problema. Los jóvenes poseen la creatividad y la energía necesarias para afrontar grandes problemas como el hambre. Cuando podamos compartir todos la visión de un mundo sin hambre, la confianza en que podemos cambiar la situación, el conocimiento de las medidas que se deben adoptar y la voluntad de actuar, podremos superar el reto ingente de alimentar a toda la población del mundo. Y nuestros jóvenes, que han heredado el problema del hambre en nuestro mundo, serán la clave para encontrar la solución.

FIN DEL NIVEL SECUNDARIO

MATERIALES



Estudios de casos por países 76

80

Estudios de casos por proyectos

Fichas descriptivas 82

Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial

Los alimentos nos proporcionan...

¿Quién es vulnerable?

Vitaminas y sales minerales

89

Imágenes

Las etapas del sistema alimentario

Mapa del hambre en el mundo

Necesitamos muchos alimentos diferentes

Todos necesitamos alimentos

Presentaciones 100

Alimentar la mente para combatir el hambre

El Día Mundial de la Alimentación

102

Relato

La historia de los tomates de Miguel

Tabla 105

Cuadro del sistema alimentario



Estudios de casos por países: **Cercano Oriente y África del Norte**

La mayoría de los países del Cercano Oriente y África del Norte ya han alcanzado niveles muy bajos de subnutrición. Así, 10 de los 14 países en desarrollo de todo el mundo donde la subnutrición afecta a menos del 5 por ciento de la población pertenecen a dicha región. El descenso que registró Marruecos, al pasar de un 10 por ciento a un 5 por ciento de personas subnutridas, supuso el mejor resultado dentro de este grupo de países que destacan por su buena actuación. El Afganistán e el Iraq fueron los dos únicos países que experimentaron importantes aumentos: en el primero, el porcentaje de la población aquejada de subnutrición aumentó considerablemente, pasando de un 33 por ciento en 1980 a un 62 por ciento de 1996; en el segundo, la proporción subió de un 4 a un 15 por ciento en el mismo período.

Marruecos: el incremento económico estimula la seguridad alimentaria

Gracias a su importante riqueza mineral y a su consolidada posición como centro de negocios y comercio, Marruecos ha disfrutado de un estable crecimiento económico que le ha permitido reducir la incidencia de la subnutrición hasta niveles muy bajos. En el período 1980-1996, la ingesta diaria de alimentos ascendió de 2 723 a 3 186 calorías, con lo que se alcanzaron niveles equiparables a los de ciertos países industrializados. Los avances logrados se debieron casi en partes iguales al incremento de la producción de alimentos y al comercio. La producción de cereales y patatas subió a más del doble, respaldada por un significativo aumento del rendimiento de las cosechas y de la superficie cultivada. Esta mayor producción se utilizó sobre todo para forrajes, mientras que aumentaron las importaciones para hacer frente a la creciente demanda de alimentos.

Dado el ritmo de crecimiento económico que presenta –de casi un 4 por ciento anual–, Marruecos se está convirtiendo en un país en el que predomina el medio urbano. Las mejoras que se observan en el transporte, el saneamiento y la educación son especialmente notables en las ciudades. No obstante, casi la mitad de la población permanece en zonas rurales, donde la pobreza y la vulnerabilidad persisten y afectan particularmente a los agricultores minifundistas y pastores a la antigua usanza, y a los pobres del casco urbano. La población que tiene acceso al agua potable apenas llega a la mitad, y el 56 por ciento son analfabetos.

También se vislumbran problemas relacionados con el medio ambiente; el agua para los cultivos y la tierra de pastos es escasa, y el 65 por ciento del terreno se encuentra extremadamente empobrecido. A fin de erradicar los focos de hambre que siguen existiendo, será necesario tomar medidas encaminadas a introducir métodos de cultivos más sostenibles y a fomentar los empleos e ingresos en las zonas urbanas.

El Afganistán: la guerra dejará escaso terreno para las cosechas

Tras décadas de guerra, la producción de alimentos y la seguridad alimentaria han sufrido un retroceso en el Afganistán. La producción de cereales cayó ligeramente y los refugiados que regresaron hicieron que la población aumentase en un 25 por ciento en el período 1980-1996. En consecuencia, la ingesta diaria de alimentos pasó de 2 186 a 1 710 calorías, situándose muy por debajo de las necesidades mínimas. Dos tercios de las provincias del país acusan un déficit de alimentos; la economía, gravemente dañada por la guerra, no puede recurrir a las importaciones para cubrir las carencias.

Los problemas presentes en el Afganistán no son habituales en una región con niveles de subnutrición bajos, pero son típicos de los países desgarrados por las garras que deben enfrentarse a emergencias humanitarias de gran complejidad. Más de un 40 por ciento de las tierras labrantías del Afganistán están plagadas de minas terrestres y no pueden cultivarse. Los miles de personas que se dedicaban a la agricultura para obtener su sustento emigraron a las ciudades para sumarse a las filas de una nueva subclase urbana empobrecida.

Tan sólo el 15 por ciento de la población tiene acceso al agua potable, y cerca del 70 por ciento carece de instrucción elemental. Las luchas esporádicas y las restricciones de tránsito continúan obstaculizando los esfuerzos de reconstrucción del país. Uno de cada cincuenta afganos resultó herido por minas terrestres. Cada día, las explosiones de minas matan o mutilan diez personas más, un tercio de las cuales son mujeres y niños. Muchos de los que han quedado inválidos por heridas de guerra o minas no pueden trabajar. Su situación de dependencia supone una carga adicional para los otros miembros de la familia, que deben alimentarles y atenderles.

Las cuantiosas cantidades de ayuda alimentaria no son suficientes para satisfacer las necesidades mínimas del ingente número de personas subnutridas. Hasta que se restablezca la paz hay poca esperanza de encontrar soluciones duraderas.



Estudios de casos por países: **África**

Con Ghana a la cabeza, ocho países de África occidental consiguieron reducir considerablemente la incidencia del hambre entre 1980 y 1996. De hecho, los cinco países del mundo que consiguieron los mejores resultados pertenecían a esta subregión. Sin embargo, el panorama era muy distinto en África central, oriental y meridional, donde los porcentajes y cifras de personas subnutridas aumentaron. Burundi sufrió el mayor incremento, y el porcentaje de población afectada de subnutrición pasó de un 38 a un 63 por ciento entre 1980 y 1996. Del mismo modo, otros 13 países de África central, oriental y meridional registraron elevados incrementos.

Ghana: el crecimiento económico impulsa rápidos avances

El estímulo de una economía pujante y el espectacular aumento de los rendimientos de los cultivos alimentarios básicos permitieron a Ghana reducir el problema de la subnutrición a un ritmo más rápido que cualquier otro país del mundo en el período 1980-1996. La ingesta media de alimentos aumentó considerablemente, pasando de 1 790 calorías diarias a más de 2 600. Estos avances se debieron íntegramente al incremento de la producción de alimentos, pues las importaciones se mantuvieron prácticamente al mismo nivel. La introducción de variedades seleccionadas de tapioca contribuyó a incrementar la producción de este alimento básico en casi un 40 por ciento. La producción de ñame, maíz y arroz también aumentó enormemente, y la fortaleza de la economía animó a los agricultores a incrementar la superficie cultivada en más de un 25 por ciento.

En líneas generales, la economía creció a un ritmo anual del 2,3 por ciento. El aumento del bienestar trajo consigo mejoras apreciables en el saneamiento, la salud y la educación. El porcentaje de población con acceso al agua potable se elevó de un 35 a un 65 por ciento. También disminuyó considerablemente la tasa de analfabetismo, pasando de un 57 a un 36 por ciento.

El período de rápido crecimiento experimentado por Ghana cobró mayor impulso gracias a las reformas encaminadas a fortalecer la economía tras un prolongado declive. Un programa especial orientado a mitigar el coste social del ajuste económico, así como otros programas sociales, contribuyeron a proteger a los sectores vulnerables de los posibles efectos negativos de las reformas.

Pese a los notables avances conseguidos por Ghana, casi un tercio de la población permanece en la pobreza y un 10 por ciento vive en focos de extrema pobreza en zonas rurales. Estos altos índices indican que persisten los problemas de inseguridad alimentaria y vulnerabilidad. El continuo crecimiento económico y el aumento de las oportunidades de trabajo fuera de las granjas será esencial para mantener el ritmo de los avances

Burundi: crecimiento de la población y conflictos

En Burundi, la incidencia de la subnutrición ha aumentado drásticamente y la producción de alimentos ha disminuido, al tiempo que continúan los esfuerzos por hacer frente al rápido crecimiento de la población, la intensa degradación del suelo y un conflicto civil a punto de estallar. En el período 1980-1996, la ingesta diaria de alimentos pasó de 2 020 a 1 669 calorías, cifra que no cubre ni mucho menos los requisitos mínimos. La producción de tapioca, batatas y judías, que constituyen la base de la dieta nacional, también sufrió un descenso.

A un ritmo de crecimiento anual del 2,7 por ciento, la población de Burundi ha ido aumentando mucho más deprisa de lo que avanza su economía, dando lugar a que la tasa de crecimiento por persona resulte negativa. A consecuencia de la debilidad de su economía y del aislamiento geográfico, Burundi ha mantenido su carácter de país predominantemente rural (más del 90 por ciento de la población vive en el campo), y depende casi por completo de la producción de alimentos interna.

El paso acelerado al que crece la población ha ejercido una presión excesiva sobre los limitados recursos de tierra del país. Como resultado, más del 80 por ciento de las montañosas y frágiles tierras de Burundi se encuentra extremadamente empobrecido. Tanto la superficie cultivada como los rendimientos de los cultivos están disminuyendo.

Los problemas que aquejan a la producción agrícola de Burundi se ven agravados por la insuficiencia de los sistemas de transporte y los medios de comercialización. Además, el conflicto civil desatado ha perturbado la producción y restringido aún más las oportunidades comerciales.

El aislamiento geográfico de Burundi supone una importante traba para el comercio y obstaculiza el crecimiento de los sectores ajenos a la agricultura. La espiral de problemas compuesta por el crecimiento de la población, la degradación ambiental y el descenso de la producción agrícola hace pensar que para encontrar una solución a la inseguridad alimentaria que aqueja a Burundi hay que buscar más allá del ámbito de la agricultura.



Estudios de casos por países: **América Latina y el Caribe**

Tanto los niveles como las tendencias que presenta la subnutrición varían considerablemente en América Latina y el Caribe. En la mayoría de los países de América del Sur, los niveles de subnutrición son ya bajos o están disminuyendo a buen ritmo. Sin embargo, en diversos países de América Central, estos niveles están aumentando, si bien hay que señalar que Honduras registró la mejoría más notable al conseguir reducir la prevalencia de la subnutrición de un 31 a un 21 por ciento. En el Caribe, el retroceso experimentado por Cuba, donde el porcentaje de personas subnutridas subió de un 3 por ciento a un 19 por ciento, fue en muchos aspectos semejante al de otras islas vecinas, que desde 1980 han visto aumentar la incidencia de la subnutrición.

Honduras: el crecimiento económico ayuda a paliar el hambre

El crecimiento económico continuo, unido a un eficiente programa de ayuda destinado a los ciudadanos más pobres, ha contribuido a que Honduras haya reducido en casi un tercio la proporción de sus habitantes que padece de subnutrición. El aumento de la producción alimentaria, las importaciones y la disminución de las existencias contribuyeron a que las mesas hondureñas estuvieran mejor surtidas. La producción de maíz casi se duplicó entre 1980 y 1996. En lugar de ser consumido por la población, parte de este incremento fue utilizado por la floreciente industria ganadera como forraje; de hecho, el consumo humano de maíz retrocedió ligeramente. El aumento de la ingesta de alimentos experimentado se debe en gran parte al consumo de aceites vegetales y de azúcar, al tiempo que el consumo de carne y frijoles aumentó también un tanto.

Desde que Honduras adoptó un programa de ajuste estructural de gran envergadura en 1988, la economía del país ha ido creciendo a un ritmo anual de un 2,7 por ciento. Este aumento del bienestar ha contribuido a hacer llegar agua potable al 87 por ciento de la población, y a que la tasa de alfabetización suba hasta el 70 por ciento. El Fondo de inversión social hondureño ha servido para canalizar ayuda directa a los pobres, aliviando a muchos de los sectores más necesitados. Mediante un programa de racionamiento se proporcionan cupones para ayudar a escolares, madres y ancianos en la compra de alimentos y otros artículos básicos.

A pesar de los avances logrados en los últimos tiempos, Honduras se enfrenta a retos difíciles. El crecimiento económico experimentado no ha eliminado la gran disparidad que se observa en cuanto a riqueza e ingresos. La pobreza y la inseguridad alimentaria continúan estando relativamente extendidas. Casi la mitad de la población hondureña es rural; en el campo, cerca de un 40 por ciento de la población vive en situación de extrema pobreza, y son muchos los que trabajan como jornaleros en grandes propiedades. La agricultura con vistas al comercio ofrece buenas perspectivas de crecimiento, si bien persiste el reto de conseguir una distribución más equitativa de los beneficios.

Cuba: la pérdida de relaciones comerciales erosiona la seguridad alimentaria

Desde que perdió su asociado comercial más importante, a raíz de la disolución de la Unión Soviética, Cuba ha sido testigo de la merma de su economía y del incremento de los niveles de subnutrición. Dado que gran parte de su agricultura estaba encauzada hacia la producción de productos básicos para la exportación (principalmente azúcar y tabaco), Cuba logró reducir la incidencia de la subnutrición hasta niveles muy bajos, si bien depende del comercio para conseguir más de la mitad de los alimentos.

Al quedar interrumpida la especial relación comercial que Cuba mantenía con la Unión Soviética, la ingesta diaria de alimentos descendió en más de 500 calorías por persona, sobre todo a causa del pronunciado declive de las importaciones de alimentos. Al carecer de fertilizantes importados, el rendimiento de los principales cultivos alimentarios también disminuyó, si bien Cuba se las arregló para producir cantidades casi similares aumentando la extensión de los cultivos.

El declive económico ha hecho aumentar el número de personas que dependen de los subsidios, al tiempo que ha acarreado una reducción de la productividad y de la ingesta de alimentos a numerosos trabajadores y sus familias. Además, las continuas restricciones al comercio impuestas por los Estados Unidos se suman a las dificultades económicas del país.

A pesar de los reveses sufridos recientemente, si se la compara con otros países del Caribe y América Central, Cuba se mantiene relativamente próspera y sus habitantes bien alimentados. Más de la mitad de las carreteras están asfaltadas y el 95 por ciento de la población tiene acceso al agua potable.

A partir de 1993, el Gobierno cubano concedió prioridad a las tareas de incrementar la producción de alimentos y reestructurar la industria. Empiezan a observarse indicios de que el nuevo modelo económico se está consolidando y de la recuperación de los mercados laborales. Con todo, el proceso de transición dista mucho de haberse completado.



Estudios de casos por países: **Asia**

Un período de rápido crecimiento económico ha conducido a que la seguridad alimentaria experimente importantes avances en la mayoría de los países de Asia y el Pacífico. Camboya, donde el porcentaje de personas subnutridas descendió de un 62 por ciento a un 33 por ciento entre 1980 y 1996, encabezaba esta tendencia. Otros muchos países de la región registraron asimismo importantes reducciones de estos porcentajes, entre ellos China, la India, Indonesia, Myanmar, Nepal, el Pakistán y Viet Nam. La subnutrición aumentó solamente en dos países, Mongolia y la República Popular Democrática de Corea. En este último, pasó de un 16 por ciento a un 48 por ciento. Aunque la crisis financiera haya frenado los avances en ciertos países asiáticos, la tendencia general sigue siendo positiva.

Camboya: la paz depara una cosecha de beneficios

En Camboya, a medida que el país se recupera de décadas de conflictos, se están cultivando mayores extensiones de terreno, se producen más alimentos y son menos los que padecen hambre. Entre 1980 y 1996, los agricultores casi duplicaron la superficie de cultivos alimentarios. La producción de arroz, el principal alimento básico de Camboya, aumentó en un 64 por ciento. La producción de carne de cerdo, vaca y aves de corral también creció a buen ritmo. Gracias a estos incrementos, los camboyanos se están alimentando mucho mejor, a pesar de que la población continúa aumentando con rapidez y de la reducción de las importaciones.

Camboya sigue siendo un país muy pobre, pese a los progresos más recientes, y gran parte de su población todavía sufre de inseguridad alimentaria. A pesar de haber experimentado un aumento de un 21 por ciento desde 1980, la ingesta media de alimentos en 1996 apenas era suficiente para satisfacer los requisitos mínimos diarios. Más de una tercera parte de las familias se encuentra por debajo del nivel de pobreza. Esta pobreza se ve reflejada en la falta de diversidad que caracteriza a la dieta de la población. Casi un 80 por ciento de la ingesta de calorías diarias procede del arroz.

Década tras década de guerra y contiendas civiles dejaron los sistemas tradicionales de riego en ruinas. Son muchos los campos abandonados a causa de las minas terrestres. El acuerdo de paz de 1979 brindó al país la oportunidad de recuperarse; un programa de reformas económicas introducido en 1992 consiguió frenar la inflación. Los agricultores, por su parte, respondieron ampliando la superficie de cultivo, incrementando la producción de arroz y diversificando las cosechas y los productos pecuarios con vistas a la exportación.

Los programas para retirar las minas y rehabilitar los sistemas de riego siguen adelante. También se ha puesto en marcha un programa orientado a reducir la pobreza, mediante la creación de empleo para los sectores de población más vulnerables.

La Rep. P. Dem. de Corea: una amarga cosecha

La Rep. P. Dem. de Corea resultó muy castigada durante la década de 1990 a causa de las inundaciones, la sequía y la interrupción de las relaciones comerciales que mantenía con China y la ex URSS. Las repercusiones han sido devastadoras para la producción de alimentos y el estado nutricional de la población. La producción de cereales cayó hasta quedar en menos de la mitad del nivel de 1980, y la población subnutrida aumentó hasta casi alcanzar el 50 por ciento.

El derrumbamiento de la economía dejó al país sin efectivos ni crédito para financiar los elevados volúmenes de alimentos importados. La ayuda alimentaria masiva sólo satisfizo parte de las necesidades: debido a problemas logísticos no fue posible entregarla a todas las personas que la precisaban. La crisis hizo que el sistema de distribución pública llegara al límite de su capacidad. El sistema vende raciones fijas de arroz y maíz a los residentes de las ciudades y a los que trabajan en granjas y empresas del medio rural administradas por el Estado. Al fallar las cosechas y disminuir las importaciones, las reservas almacenadas no fueron suficientes para compensar las carencias. Las raciones se redujeron y muchas personas tuvieron que reducir su consumo.

El desplome de la Rep. P. Dem. de Corea se produjo a raíz de un período de rápido crecimiento económico. Al tratarse de un país con limitadas tierras de labranza y una corta temporada de cultivo, se consiguieron incrementos de la producción de alimentos recurriendo a métodos de cultivo intensivo. Cuando el país dejó de tener acceso a piezas de repuesto, fertilizantes, plaguicidas y bombas de agua, los rendimientos de las cosechas comenzaron a caer en picado. Por si fuera poco, en 1995, dos años de tormentas torrenciales e inundaciones, seguidas de períodos de extrema sequía, devastaron grandes extensiones de cultivos.

Hoy, la Rep. P. Dem. de Corea está tratando de levantar la producción agrícola introduciendo variedades de semillas de mayor calidad y métodos para obtener varias cosechas, al tiempo que está rehabilitando los sistemas de riego y mejora la calidad del suelo.

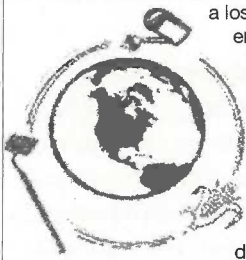


Estudios de casos por proyectos

Jóvenes científicos cultivan la comunicación

Cada año, jóvenes científicos de institutos de investigación agrícola del mundo en desarrollo, bajo el patrocinio del Banco Mundial, el Grupo Consultivo sobre Investigación Agrícola Internacional (GCI) y el Instituto Rodale son invitados a asistir

a los actos sobre «El cultivo de alimentos en el mundo» que tienen lugar en Epcot Center, popular centro turístico de carácter científico en los Estados Unidos. La finalidad de estos actos no es impartir a los científicos capacitación en investigación, sino en comunicación.



El programa incluye la construcción de reproducciones de los tipos de explotaciones agrícolas que se

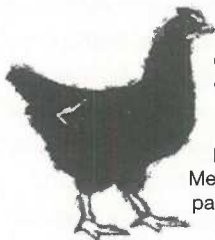
encuentran en América Latina, África, Asia y los Estados Unidos. Los científicos invitados, con sus nuevos conocimientos prácticos de comunicación, explican los problemas agrícolas de sus países de origen a los miles de personas que visitan Epcot cada día y realizan demostraciones sobre el modo en que la investigación está ayudando a resolver esos problemas. Los jóvenes científicos tienen de esta manera la oportunidad de comunicarse con un público del mundo desarrollado. Luego pueden volver a sus países mejor preparados para seguir investigando en ellos y para examinar los problemas con los encargados de formular políticas, con otros científicos y con los propios agricultores. Cuanto más amplio sea su público, más contribuirán sus investigaciones a mejorar la producción de alimentos y la seguridad alimentaria.

"Las políticas deberían tomar en cuenta a los jóvenes, y no sólo como beneficiarios de los programas de desarrollo"

Elizeu Chaves, 24 años, Presidente del Comité Juvenil Brasileño

Estudiantes prestan ayuda en aldeas de Ghana

Estudiantes de cuatro organizaciones internacionales se han unido a estudiantes de Ghana para elaborar un plan interdisciplinario de bajo costo de desarrollo comunitario rural. El proyecto constituye un excelente ejemplo de cómo hombres y mujeres jóvenes pueden trabajar en común para mejorar la salud y la nutrición de los países en desarrollo.



El proyecto, que fue iniciado por la Federación Internacional de Estudiantes de Medicina, recibió posteriormente apoyo y participación de la Asociación Internacional de Estudiantes de Agricultura, la Asociación Internacional de Estudiantes de Silvicultura y la Federación Internacional de Estudiantes de Farmacia.

Su plan, titulado «Proyectos conceptuales para aldeas», reconoce la estrecha relación que existe entre salud,

producción de alimentos y ordenación de recursos naturales. Uno de sus principales objetivos es asegurar el suministro local de proteínas. Estudiantes locales e internacionales de agricultura han colaborado con los aldeanos para plantar caupí y soja en parcelas de demostración y enseñar a los agricultores técnicas de cultivo innovadoras y ecológicamente racionales. También han creado una granja avícola modelo.

La realización de estos proyectos conceptuales para aldeas no habría sido posible sin la participación de los estudiantes de Ghana, que actuaron como coordinadores locales. Los estudiantes también cooperaron estrechamente con el Comité de Desarrollo Rural local. Sesenta y ocho estudiantes de 15 países trabajaron juntos en el primer proyecto conceptual, concebido como modelo para que estudiantes internacionales realizaran proyectos similares de desarrollo. Tuvo tanto éxito que se inició un segundo proyecto casi inmediatamente después de que se concluyó el primero.

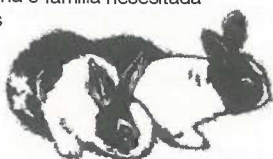
"Nosotros sabemos lo que significa ser jóvenes. Nos damos cuenta cuando se nos toma en cuenta realmente, o cuando somos utilizados únicamente como adorno, para justificar decisiones ya tomadas. Estamos llamando a la puerta, por favor hágannos entrar, y lo más pronto posible"

Camilla Lindquist, Consejo Nacional Juvenil Sueco

Alimentos y esperanzas llegan de improviso

Hace menos de cinco años, Ren Xuping, un joven maestro sin tierras de China, recibió tres conejos como obsequio del Proyecto Internacional Heifer (HPI), una ONG que cree en el espíritu de iniciativa de los jóvenes. Esta organización regaló los conejos a Ren Xuping después de que sus vecinos lo hubieran propuesto como la persona más necesitada de la aldea. Su única obligación consistió en prometer que daría a otra persona o familia necesitada la primera camada, es decir lo mismo que él había recibido.

Ren Xuping ha cumplido con creces



su promesa. Ha logrado criar más de 21 generaciones de conejos y posee una próspera granja con 200 000 conejos. Ha regalado cientos de conejos a sus vecinos y ha intercambiado también con ellos información sobre el modo de cuidar a los animales.

En otra parte de China, HPI regaló patos a una familia de jóvenes. En tres años, los jóvenes empresarios crearon una granja con una producción anual de 400 000 patos. Actualmente suministran patos reproductores a otras familias y han puesto en marcha industrias domésticas de carne, huevos y plumón de pato para el mercado.



HPI suministra a jóvenes y familias de 40 países animales de granja que les permiten obtener alimentos e ingresos.

Una vela encendida en Dominica

En la isla caribeña de Dominica se celebró un seminario para jóvenes desempleados de zonas rurales en el que se les instó a que pusieran en marcha actividades comerciales relacionadas con la agricultura, como la elaboración de fruta. Sin embargo, 10 jóvenes consideraron que había oportunidades comerciales para fabricar y vender velas. Gran parte de la isla carecía de energía eléctrica, de manera que existía una gran demanda de velas que se importaban de los Estados Unidos y del Reino Unido.



Agencia para el Desarrollo Internacional (USAID) acudió finalmente en su ayuda con una donación de 4 000 dólares EE.UU. que emplearon para comprar la materia prima –cera y cuerda–, y comenzar a trabajar. Los tenderos locales estaban encantados de vender sus velas y la cooperativa reinvertió las ganancias en la empresa. Los miembros obtuvieron un préstamo de 5 000 dólares y al cabo de un año empezaron a ganar un pequeño sueldo. Cuando el abastecimiento eléctrico de Dominica mejoró, disminuyó la demanda de velas; por lo tanto la cooperativa empezó a exportar a otras islas de la región.

Los organizadores del seminario les aconsejaron que se olvidaran de la idea, pero los jóvenes no hicieron caso de este consejo. Eligieron a tres mujeres para que dirigieran la cooperativa y aprendieron a hacer velas. Necesitaban capital para empezar. Ningún banco estaba dispuesto a prestarles dinero, pero la

En la actualidad, la cooperativa cuenta con 16 miembros y todos ellos están orgullosos de haber logrado crear una pequeña empresa que les proporciona ingresos y constituye un ejemplo de lo que puede conseguir un grupo de jóvenes por cuenta propia.

"La erradicación de la pobreza debe avanzar en la dirección de África, y no en la dirección occidental. Quienes trabajan en el desarrollo deben comprender y anteponer los valores e ideologías locales y tener en cuenta las prácticas de la juventud local al adoptar decisiones. Para ello deben aplicar un enfoque desde la base."

Benedetta Rossi,
24 años,
Organización mundial
de ex alumnos de la
enseñanza católica

Jóvenes de Bangladesh conceden créditos

Los bancos rara vez prestan dinero a los pobres de las zonas rurales para mejorar los métodos de producción de alimentos, por lo que en Bangladesh los aldeanos tienen que pagar a menudo tipos de interés exorbitantes a los prestamistas, que expropiaban sus tierras en caso de mora.

Una aldea necesitaba con urgencia una máquina para trillar arroz. Hasta entonces esa labor se había realizado a mano, procedimiento tosco y lento que entraña un gran despilfarro. Un grupo



de jóvenes creó una cooperativa de crédito a la cual los aldeanos pagaban cada semana una pequeña suma. Con el tiempo, este fondo fue suficiente para comprar la trilladora que cada hogar utilizaba por turno durante la campaña de recolección. Actualmente, el fondo presta también dinero a los aldeanos más pobres que lo utilizan para comprar aves de corral y reembolsan los préstamos con el producto de la venta de huevos.

Estas actividades no sólo han aumentado el suministro alimentario en la aldea, sino que también han dado a los aldeanos un sentido de autosuficiencia y autoestima.

Nuevas ideas de los jóvenes de las 4-H

El movimiento americano de las 4-H es la prueba de que uno de los medios más rápidos para difundir nueva tecnología alimentaria y agrícola es a través de los jóvenes. En 1898, Will Otwell, un instructor agrícola de Illinois, observó que pocos agricultores adultos estaban interesados en asistir a reuniones para aprender nuevas prácticas agrícolas. Decidió entonces olvidarse de los padres y centrarse en sus hijos.

Otwell ofreció a los jóvenes agricultores semillas

mejoradas de maíz, con la promesa de un premio a quien obtuviera el mayor rendimiento. De este modo, los jóvenes realizarían demostraciones en las explotaciones agrícolas para que sus padres comprobaran las ventajas de plantar variedades de semillas de calidad superior. En el primer año, más de 500 muchachos pidieron semillas de maíz. Para 1901, su número había aumentado a 1 500 y para 1904 a 50 000. En la actualidad, el programa 4-H cuenta con 5 millones de miembros en los Estados Unidos y la idea ha sido copiada en todo el mundo. Las 4-H corresponden a las iniciales en inglés de cabeza, mano, corazón y salud.

Las guías scouts promueven la nutrición y la solidaridad

Un grupo de 100 guías scouts están ofreciendo alimentos, ingresos y esperanzas a dos aldeas aisladas de Burundi. Con ayuda de la campaña TeleFood de la FAO, las guías han empezado a criar pollos y a cultivar frutas y hortalizas.

La Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS), que cuenta con 10 millones de muchachas y jóvenes afiliadas en 136 países, ha hecho de la lucha contra el hambre y la malnutrición el eje de las actividades locales y la solidaridad internacional.

En marzo de 1929, las Guías Scouts del Canadá ofrecieron a la Cruz Roja un cheque de 100 000 dólares como contribución a

la ayuda de socorro contra el hambre en la República Popular Democrática de Corea. Guías de todo el país han participado tanto en la recaudación de fondos como en actividades para mejorar la nutrición de sus propias comunidades, incluso trabajando con bancos locales de alimentos, ayudando a programas alimentarios para ciudadanos de más edad y planificando huertos comunitarios que proporcionan productos frescos a centros de acogida de mujeres. Asimismo, guías de Austria y Costa Rica están trabajando unidas para mejorar la nutrición y la seguridad alimentaria.

Desde 1995, la FAO y la AMGS galardonan cada año con una medalla de la nutrición a la guía o grupo de guías que realizan un proyecto destacado en el ámbito de la mejora de la nutrición o de la educación nutricional.



Ficha descriptiva: **Declaración de Roma sobre la Seguridad Alimentaria Mundial**

Nosotros, Jefes de Estado y de Gobierno, o nuestros representantes, reunidos en la Cumbre Mundial sobre la Alimentación por invitación de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), reafirmamos el derecho de toda persona a tener acceso a alimentos sanos y nutritivos, en consonancia con el derecho a una alimentación apropiada y con el derecho fundamental de toda persona a no padecer hambre.

Discusión: *¿Está de acuerdo en que todo el mundo tiene derecho a acceder a alimentos sanos y nutritivos y a no padecer hambre? ¿Por qué sí o por qué no? ¿Qué significa tener un «derecho»? ¿Qué podemos hacer para que eso se haga realidad?*

Prometemos consagrar nuestra voluntad política y nuestra dedicación común y nacional a conseguir la seguridad alimentaria para todos y a realizar un esfuerzo constante para erradicar el hambre de todos los países, con el objetivo inmediato de reducir el número de personas desnutridas a la mitad de su nivel actual no más tarde del año 2015.

Discusión: *Aunque se han hecho progresos, parece que esta meta no se cumplirá. Sobre la base de lo que hemos estudiado en esta lección sobre el hambre, ¿cuándo cree que se podría reducir a la mitad de su nivel actual el número de personas desnutridas? ¿Cree que esta meta se puede alcanzar? ¿Qué se ha de hacer para conseguirla?*

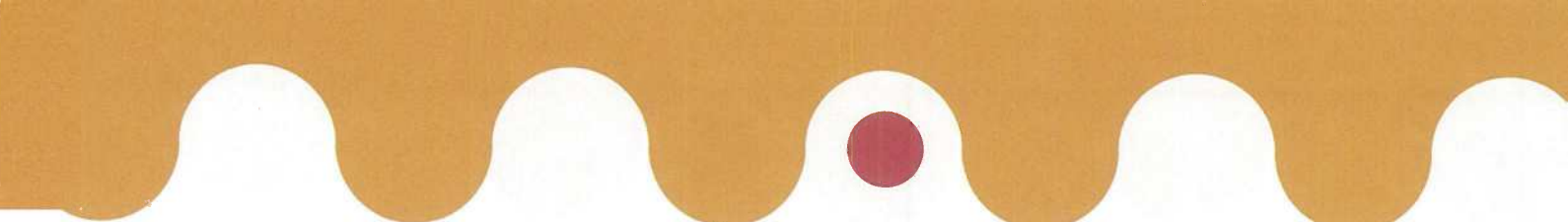
Consideramos intolerable que más de 800 millones de personas de todo el mundo, y en particular de los países en desarrollo, no dispongan de alimentos suficientes para satisfacer sus necesidades nutricionales básicas. Esta situación es inaceptable. Los suministros de alimentos han aumentado considerablemente, pero los factores que obstaculizan el acceso a ellos y la continua insuficiencia de los ingresos familiares y nacionales para comprarlos, así como la inestabilidad de la oferta y la demanda y las catástrofes naturales y de origen humano, impiden satisfacer las necesidades alimentarias básicas. Los problemas del hambre y la inseguridad alimentaria tienen dimensiones mundiales, y es probable que persistan e incluso se agraven dramáticamente en algunas regiones si no se adopta con urgencia una acción decidida y concertada, dado el incremento de la población mundial previsto y la tensión a que están sometidos los recursos naturales.

Discusión: *La declaración anterior enumera tres causas principales de inseguridad alimentaria. ¿Cuáles son? (1. Obstáculos para acceder a los alimentos e insuficiencia permanente de los ingresos familiares y nacionales para comprar alimentos; 2. Inestabilidad de la oferta y la demanda; y 3. Las catástrofes naturales y de origen humano). Analice más concretamente el significado de cada uno de esos factores y sus causas y soluciones. ¿Qué pueden hacer los gobiernos y las personas para mejorar esas situaciones?*

Reafirmamos que un entorno político, social y económico pacífico, estable y propicio constituye la base fundamental que permitirá a los Estados atribuir la debida prioridad a la seguridad alimentaria y la erradicación de la pobreza. La democracia, la promoción y protección de todos los derechos humanos y libertades fundamentales, inclusive el derecho al desarrollo, y la participación plena y equitativa de hombres y mujeres son indispensables a fin de alcanzar la seguridad alimentaria sostenible para todos.

Discusión: *Esta sección menciona cambios relacionados con la justicia social para todos: democracia, protección de los derechos humanos e igualdad de derechos para hombres y mujeres. Analicen cómo afectan estas cuestiones a la seguridad alimentaria en su región y cómo se pueden acometer localmente y en todo el mundo los cambios sociales y culturales.*

La pobreza es una causa importante de la inseguridad alimentaria, y el progreso sostenible en su erradicación es fundamental para mejorar el acceso a los alimentos. Los conflictos, el terrorismo, la corrupción y la degradación del medio ambiente contribuyen también considerablemente a la inseguridad alimentaria. Hay que esforzarse por conseguir una mayor producción de alimentos, incluidos los alimentos básicos. Esto debe realizarse dentro del marco de la ordenación sostenible




de los recursos naturales, la eliminación de modelos de consumo y producción no sostenibles, particularmente en los países industrializados, y la pronta estabilización de la población mundial. Reconocemos la aportación fundamental de las mujeres a la seguridad alimentaria, sobre todo en las zonas rurales de los países en desarrollo, y la necesidad de garantizar la igualdad entre el hombre y la mujer. Para reforzar la estabilidad social y contribuir a corregir la excesiva tasa de migración del campo a las ciudades con que se enfrentan muchos países, habrá que considerar también prioritaria la revitalización de las zonas rurales.

Discusión: *En esta sección se abordan cuestiones mundiales importantes como la pobreza, la guerra, el terrorismo, la corrupción y la degradación del medio ambiente, que son críticos en la lucha contra el hambre. Entre las soluciones que se ofrecen figuran el aumento de la producción de alimentos, la protección de los recursos naturales y la eliminación del gran abismo existente entre las naciones y poblaciones más ricas y más pobres. Se afirma nuevamente la necesidad de igualdad entre hombres y mujeres. La sección concluye con la crisis de la emigración del campo a la ciudad y propone, como prioridad, la revitalización de las zonas rurales. Discuta con los alumnos estas cuestiones generales que tienen una importancia crítica. Pídales que piensen cómo se podrían abordar. Habida cuenta de que los recursos siempre son limitados, ¿qué prioridad asignaría a cada una de ellas? ¿Qué criterios utilizaría para considerar un problema como prioritario? ¿La urgencia en afrontarlo? ¿La facilidad para solucionarlo? Con respecto a la competencia por la asignación de los recursos entre la ayuda alimentaria para las situaciones de urgencia y los fondos para las tareas de desarrollo en problemas a largo plazo, ¿a cuál de esos dos aspectos debería concedérsele la máxima prioridad y por qué?*

Hacemos hincapié en la urgencia de adoptar medidas ahora para cumplir con nuestro cometido de alcanzar la seguridad alimentaria para las generaciones presentes y futuras. Lograr la seguridad alimentaria es una tarea compleja que incumbe en primer lugar a los gobiernos. Estos han de crear un entorno favorable y aplicar políticas que garanticen la paz, así como la estabilidad social, política y económica, y la equidad y la igualdad entre los sexos. Expresamos nuestra profunda preocupación por la persistencia del hambre que, en tal escala, constituye una amenaza para las sociedades nacionales y, por distintas vías, para la estabilidad de la propia comunidad internacional. En el ámbito mundial, los gobiernos deberían asimismo cooperar activamente entre sí y con las organizaciones del sistema de las Naciones Unidas, las instituciones financieras, las organizaciones intergubernamentales y no gubernamentales y los sectores público y privado en programas encaminados a alcanzar la seguridad alimentaria para todos.

Los alimentos no deberían utilizarse como instrumento de presión política y económica. Reafirmamos la importancia de la cooperación y la solidaridad internacionales, así como la necesidad de abstenerse de aplicar medidas unilaterales que no estén en consonancia con el derecho internacional y con la Carta de las Naciones Unidas y pongan en peligro la seguridad alimentaria.

Reconocemos la necesidad de adoptar políticas favorables a la inversión en el desarrollo de los recursos humanos, en la investigación y en infraestructura para conseguir la seguridad alimentaria. Debemos impulsar la generación de empleo e ingresos y promover un acceso equitativo a los recursos productivos y financieros. Convenimos en que el comercio constituye un elemento fundamental para alcanzar la seguridad alimentaria. Convenimos en aplicar políticas de comercio alimentario y de comercio en general que alienten a nuestros productores y consumidores a utilizar de modo sostenible y económicamente sólido los recursos a su disposición. Reconocemos la importancia que tienen para la seguridad alimentaria la agricultura, la pesca, la silvicultura y el desarrollo rural sostenibles en las zonas tanto de alto como de bajo potencial. Reconocemos el papel fundamental de los agricultores, los pescadores, los silvicultores, las poblaciones indígenas y sus comunidades, y todas las demás personas que intervienen en el sector alimentario y sus organizaciones, con el apoyo de una labor eficaz de investigación y extensión, en la consecución de la seguridad alimentaria. Nuestras políticas de desarrollo sostenible promoverán la plena participación y la habilitación de la población, especialmente de las mujeres, una distribución equitativa de los ingresos, el acceso a la atención sanitaria y la educación y las oportunidades para los jóvenes. Se deberá prestar



particular atención a quienes no pueden producir o procurarse alimentos suficientes para una nutrición adecuada, incluidas las personas afectadas por guerras, disturbios civiles, catástrofes naturales o cambios ecológicos relacionados con el clima. Somos conscientes de la necesidad de tomar medidas urgentes para combatir las plagas, la sequía y la degradación de los recursos naturales, incluidas la desertificación, la sobrepesca y la erosión de la diversidad biológica.

Estamos resueltos a desplegar esfuerzos para movilizar y aprovechar al máximo la asignación y utilización de los recursos técnicos y financieros de todas las procedencias, incluido el alivio de la deuda externa para los países en desarrollo, con vistas a reforzar las acciones nacionales para aplicar políticas en pro de una seguridad alimentaria sostenible.

Convencidos de que el carácter polifacético de la seguridad alimentaria hace necesaria una acción nacional concertada, junto con iniciativas internacionales eficaces para complementar y reforzar la acción nacional, asumimos los siguientes compromisos:

- garantizaremos un entorno político, social y económico propicio, destinado a crear las mejores condiciones posibles para la erradicación de la pobreza y para la paz duradera, sobre la base de una participación plena y equitativa de las mujeres y los hombres, que favorezca al máximo la consecución de una seguridad alimentaria sostenible para todos;
- aplicaremos políticas que tengan por objeto erradicar la pobreza y la desigualdad y mejorar el acceso físico y económico de todos en todo momento a alimentos suficientes, nutricionalmente adecuados e inocuos, y su utilización efectiva;
- nos esforzaremos por adoptar políticas y prácticas participativas y sostenibles de desarrollo alimentario, agrícola, pesquero, forestal y rural, en zonas de alto y bajo potencial, que sean fundamentales para asegurar un suministro de alimentos suficiente y fiable a nivel familiar, nacional, regional y mundial y que combatan las plagas, la sequía y la desertificación, considerando el carácter multifuncional de la agricultura;
- nos esforzaremos por asegurar que las políticas de comercio alimentario y agrícola y de comercio en general contribuyan a fomentar la seguridad alimentaria para todos a través de un sistema de comercio mundial leal y orientado al mercado;
- nos esforzaremos por prevenir y estar preparados para afrontar las catástrofes naturales y emergencias de origen humano, y por atender las necesidades transitorias y urgentes de alimentos de maneras que fomenten la recuperación, la rehabilitación, el desarrollo y la capacidad para satisfacer las necesidades futuras;
- promoveremos la asignación y utilización óptimas de las inversiones públicas y privadas para fortalecer los recursos humanos, los sistemas alimentarios, agrícolas, pesqueros y forestales sostenibles y el desarrollo rural en zonas de alto y de bajo potencial;
- aplicaremos, vigilaremos y daremos seguimiento a este Plan de Acción a todos los niveles en cooperación con la comunidad internacional.

Nos comprometemos a adoptar las medidas y prestar el apoyo necesarios para aplicar el Plan de Acción de la Cumbre Mundial sobre la Alimentación.

Roma, 13 de noviembre de 1996



Ficha descriptiva: **Los alimentos nos proporcionan...**

Los alimentos nos proporcionan la energía y los nutrientes que necesita el cuerpo para mantener la salud y la vida, para crecer y desarrollarse, para moverse, trabajar, jugar, pensar y aprender.

El cuerpo necesita una variedad de nutrientes –proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y minerales– que proceden de los alimentos que consumimos.

- Las proteínas son necesarias para formar y mantener la masa muscular, la sangre, la piel y los huesos, así como otros tejidos y órganos del cuerpo.
- Los hidratos de carbono y las grasas son la fuente principal de energía, aunque algunas grasas también son necesarias como «materiales de construcción» y para ayudar al cuerpo a utilizar determinadas vitaminas.
- Las vitaminas y sales minerales son necesarias en cantidades más reducidas que las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, pero son esenciales para una buena nutrición. Ayudan al cuerpo a funcionar en forma adecuada y a mantener la salud. Algunos minerales forman parte también de los tejidos corporales; por ejemplo, los huesos y los dientes contienen calcio y flúor, y la sangre contiene hierro.
- La fibra y el agua limpia también son necesarias para una buena alimentación.

Todos los alimentos contienen nutrientes pero los diferentes alimentos contienen distintas cantidades y tipos de nutrientes.

- Los alimentos ricos en proteínas son las carnes de todo tipo, las aves de corral, el pescado, los frijoles, los guisantes, la soja, el maní, la leche, el queso, el yogur y los huevos.
- Los alimentos ricos en hidratos de carbono son el arroz, el maíz, el trigo y otros cereales, todos los tipos de papas, el ñame y las raíces amiláceas y el azúcar.
- Los alimentos ricos en grasas son los aceites, algunos tipos de carne y productos cárnicos, la grasa de cerdo, la mantequilla, el ghee y algunos otros productos lácteos, la margarina, algunos tipos de pescado, las nueces y la soja.
- Los alimentos ricos en vitamina A son las hortalizas de hoja verde oscura, la zanahoria, la batata de color amarillo oscuro, la calabaza, el mango, la papaya, los huevos y el hígado.
- Los alimentos ricos en vitaminas B son las hortalizas de hoja verde oscura, el maní, los frijoles, los guisantes, los cereales, la carne, el pescado y los huevos.
- Los alimentos ricos en vitamina C son las frutas y la mayoría de las hortalizas, incluidas las papas.
- Los alimentos ricos en hierro son la carne, el pescado, el maní, los frijoles, los guisantes, las hortalizas de hoja verde oscura y los frutos secos.



Ficha descriptiva: ¿Quién es vulnerable?

Damnificados por los conflictos

- Personas desplazadas en el interior del país
- Refugiados
- Repatriados sin tierra
- Discapacitados por causa de las minas terrestres
- Inválidos de guerra
- Viudas y huérfanos de guerra

Trabajadores emigrantes y sus familias

- Pastores emigrantes que cuidan los rebaños de otras personas
- Trabajadores emigrantes en busca de empleo estacional
- Familias encabezadas por mujeres tras la partida de los trabajadores varones emigrantes

Poblaciones marginales en zonas urbanas

- Personas que han abandonado la escuela
- Personas desempleadas
- Taxistas de calesas y motocicletas
- Emigrantes recién llegados
- Personas que residen en suburbios en las afueras de las ciudades
- Estibadores y trabajadores de la construcción
- Trabajadores del sector no estructurado
- Personas sin hogar
- Huérfanos
- Niños de la calle y personas que viven solas con ingresos fijos reducidos o sin apoyo (ancianos, pensionistas, viudos de ambos sexos, divorciados, inválidos, discapacitados)
- Mendigos

Personas que pertenecen a grupos sociales de riesgo

- Poblaciones indígenas.
- Minorías étnicas
- Familias analfabetas

Algunos o todos los miembros de las familias de bajos ingresos en sistemas de subsistencia vulnerables

- Agricultores de subsistencia o en pequeña escala
- Familias campesinas encabezadas por mujeres
- Campesinos sin tierra
- Trabajadores agrícolas
- Pescadores
- Pastores nómadas
- Pastores sedentarios, productores ganaderos en pequeña escala y agropastoralistas
- Poblaciones que habitan en los bosques
- Productores agrícolas y horticultores periurbanos en pequeña escala
- Jornaleros o trabajadores contratados

Personas dependientes que viven solas o en hogares de bajos ingresos con familias numerosas

- Personas de edad
- Mujeres en edad de procrear, especialmente embarazadas y madres lactantes
- Niños de menos de cinco años de edad, especialmente recién nacidos
- Discapacitados y enfermos



Ficha descriptiva: **Vitaminas y sales minerales**

Las vitaminas y las sales minerales reciben el nombre de micronutrientes. Se necesitan en cantidades mucho más reducidas que las proteínas, las grasas y los hidratos de carbono, pero son esenciales para una buena nutrición. Ayudan al cuerpo a funcionar de forma adecuada y mantener la salud. Algunos minerales forman parte también de los tejidos corporales; por ejemplo, los huesos y los dientes contienen calcio y flúor, y la sangre contiene hierro.

- **El hierro** es un componente importante de los glóbulos rojos y es necesario para el buen funcionamiento de todas las células corporales. La anemia por carencia de hierro es el problema nutricional más extendido en el mundo. Puede ser muy grave en los niños y las mujeres en edad de procrear, especialmente durante el embarazo, pero también afecta a los hombres y a las mujeres de mayor edad. Puede provocar un estado de letargia (capacidad reducida de trabajo), dificultades de aprendizaje, problemas en el crecimiento y el desarrollo, y aumento de la morbilidad (enfermedades) y de la mortalidad materna, especialmente durante el parto.

Las mejores fuentes de hierro son la carne, el pescado, las aves de corral, el hígado y otras vísceras de animales. También contienen hierro las legumbres, las hortalizas de hoja verde oscura y los frutos secos, pero el cuerpo no lo absorbe tan bien como el contenido en los productos animales. Aumentar la ingesta de vitamina C con las hortalizas que contienen hierro contribuye a que se absorba y utilice una mayor cantidad de este mineral.

- **La vitamina A** es necesaria para formar y mantener tejidos sanos en todo el cuerpo, en particular los ojos, la piel, los huesos y los tejidos de los aparatos respiratorio y digestivo. También reviste gran importancia para el funcionamiento eficaz del sistema inmunitario. La carencia de vitamina A puede causar mala visión por la noche (ceguera nocturna), graves lesiones oculares y, en los casos agudos, ceguera permanente. Esto ocurre principalmente a los niños subnutridos, especialmente los enfermos de sarampión y otras infecciones. La carencia de vitamina A puede aumentar también la posibilidad de contraer enfermedades e incrementar la mortalidad causada por infecciones.

La vitamina A se encuentra de forma natural únicamente en alimentos de origen animal, en particular la leche materna, el hígado, los huevos y muchos productos lácteos. Sin embargo, muchas frutas y hortalizas de color oscuro contienen elementos denominados carotenos que el cuerpo puede convertir en vitamina A. Son ricos en vitamina A la zanahoria, la batata naranja y la amarillo-oscura, el mango y la papaya.

- **La tiamina, la riboflavina, la niacina, la vitamina B6, el ácido fólico, la vitamina B12 y la biotina** pertenecen a lo que se denomina en ocasiones el grupo de vitaminas B. Las vitaminas B son necesarias para transformar los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas en energía y para utilizarlas con la finalidad de formar y reparar los tejidos corporales. La carencia de estas vitaminas puede provocar graves efectos como debilidad muscular, parálisis, confusión mental, trastornos del sistema nervioso, problemas digestivos, piel agrietada y escamosa, anemia aguda e insuficiencia cardíaca.

- **El ácido fólico** es necesario para la formación de las células de la sangre y su ausencia es una causa común de anemia entre las mujeres y los niños pequeños. La carencia de ácido fólico durante el embarazo puede causar malformaciones congénitas.

Es importante que haya una ingesta diaria suficiente de vitaminas B. Los alimentos ricos en este tipo de vitaminas son las hortalizas de color verde oscuro, el maní, los frijoles, los guisantes, los cereales, la carne, el pescado y los huevos.

- **La vitamina C** es necesaria para aumentar la absorción del hierro presente en los alimentos, para producir colágeno (tejido conectivo) que une entre sí las células corporales, y como antioxidante. Una carencia prolongada de vitamina C puede causar el escorbuto, cuyos síntomas son la sangría de las encías y la inflamación de las articulaciones, y que puede causar la muerte.

La mayor parte de las frutas, especialmente los cítricos y el guayabo, así como numerosas hortalizas, incluidas las papas, son buenas fuentes de vitamina C. Consumir fruta y hortalizas frescas es importante tanto para los adultos como para los niños.

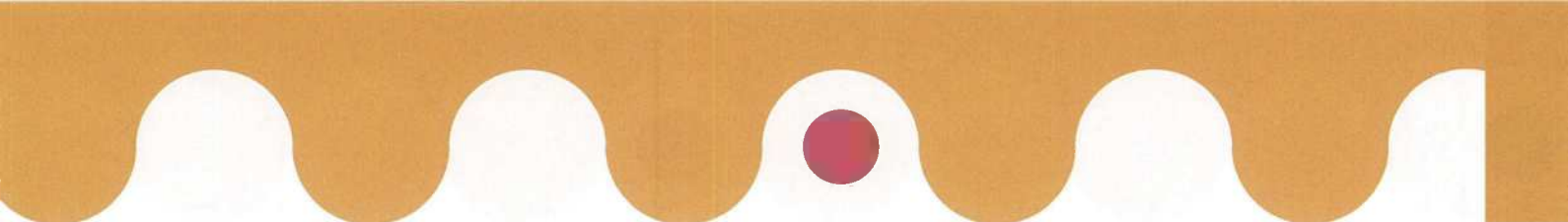
- 
- **La vitamina D** reviste una especial importancia para la utilización del calcio por el cuerpo. La vitamina D se encuentra en el aceite de pescado, los huevos y la leche, y también la produce el cuerpo cuando la piel está expuesta a la luz solar. La falta de vitamina D puede ocasionar el raquitismo, una enfermedad que provoca una calcificación insuficiente y la deformación de los huesos en los niños.
 - **El calcio y el fósforo** son importantes para el mantenimiento del cuerpo y para desarrollar unos huesos y dientes fuertes y sanos. La leche y los productos lácteos son fuentes excelentes de calcio y fósforo.
 - **El yodo** es importante para conseguir un crecimiento y desarrollo adecuados. La falta de yodo en la dieta puede causar bocio (inflamación de la glándula tiroides) y retraso mental. El yodo se encuentra en los alimentos marinos y en alimentos cultivados en suelos ricos en yodo. En las zonas en las que los suelos son pobres en yodo, es necesario introducirlo en la dieta, normalmente por medio de la sal yodada.



Imagen: Las etapas del sistema alimentario

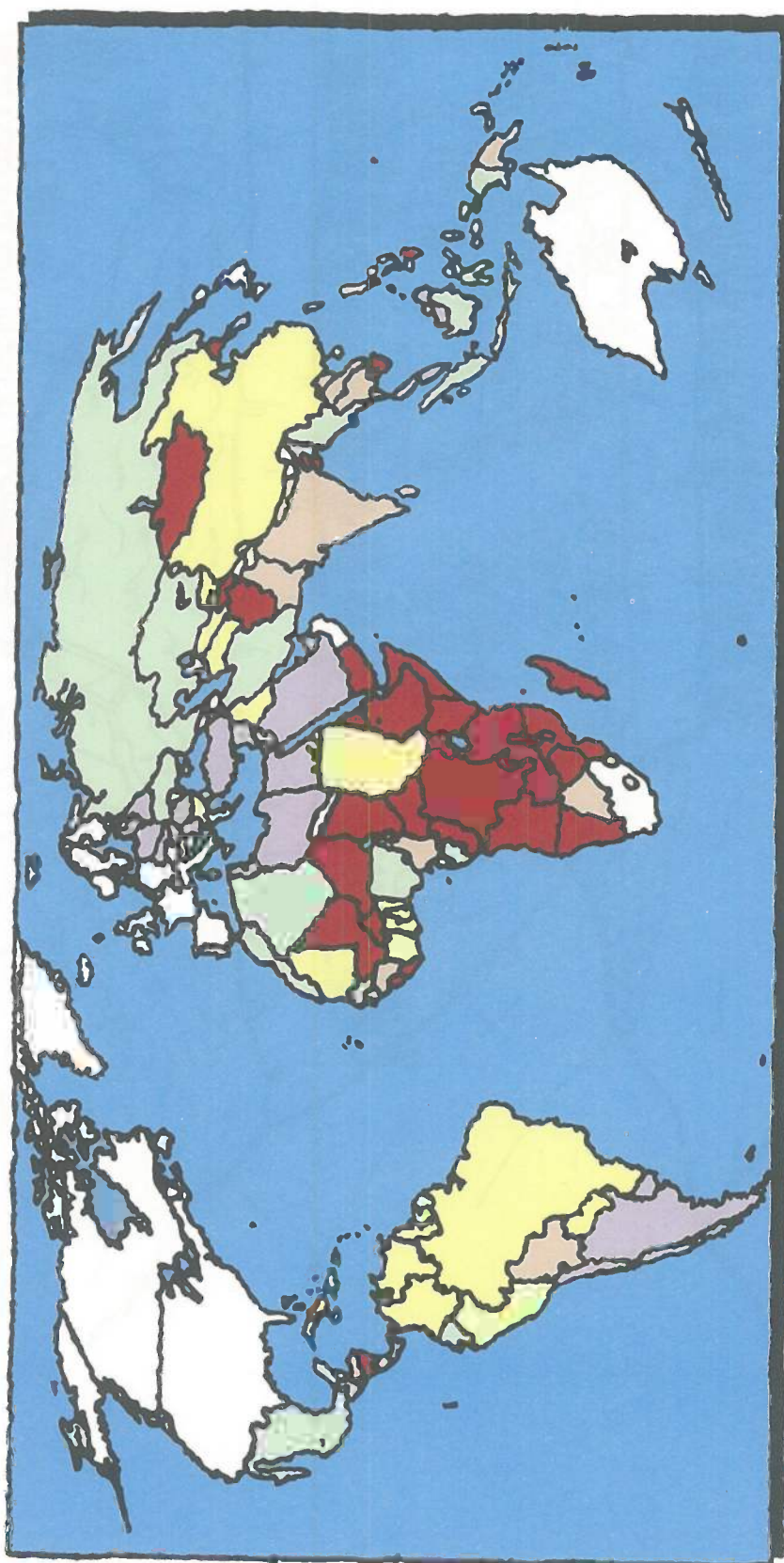


- La elaboración, venta o almacenamiento de los alimentos
- La preparación y el consumo de los alimentos

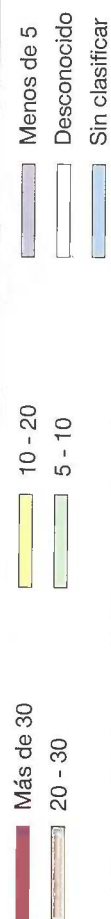
- La preparación para cultivar los alimentos
- El cultivo de los alimentos
- El transporte de los alimentos desde el campo



Imagen: **Mapa del hambre en el mundo**
Proporción de personas subnutridas (1996-98)
Todo el mundo



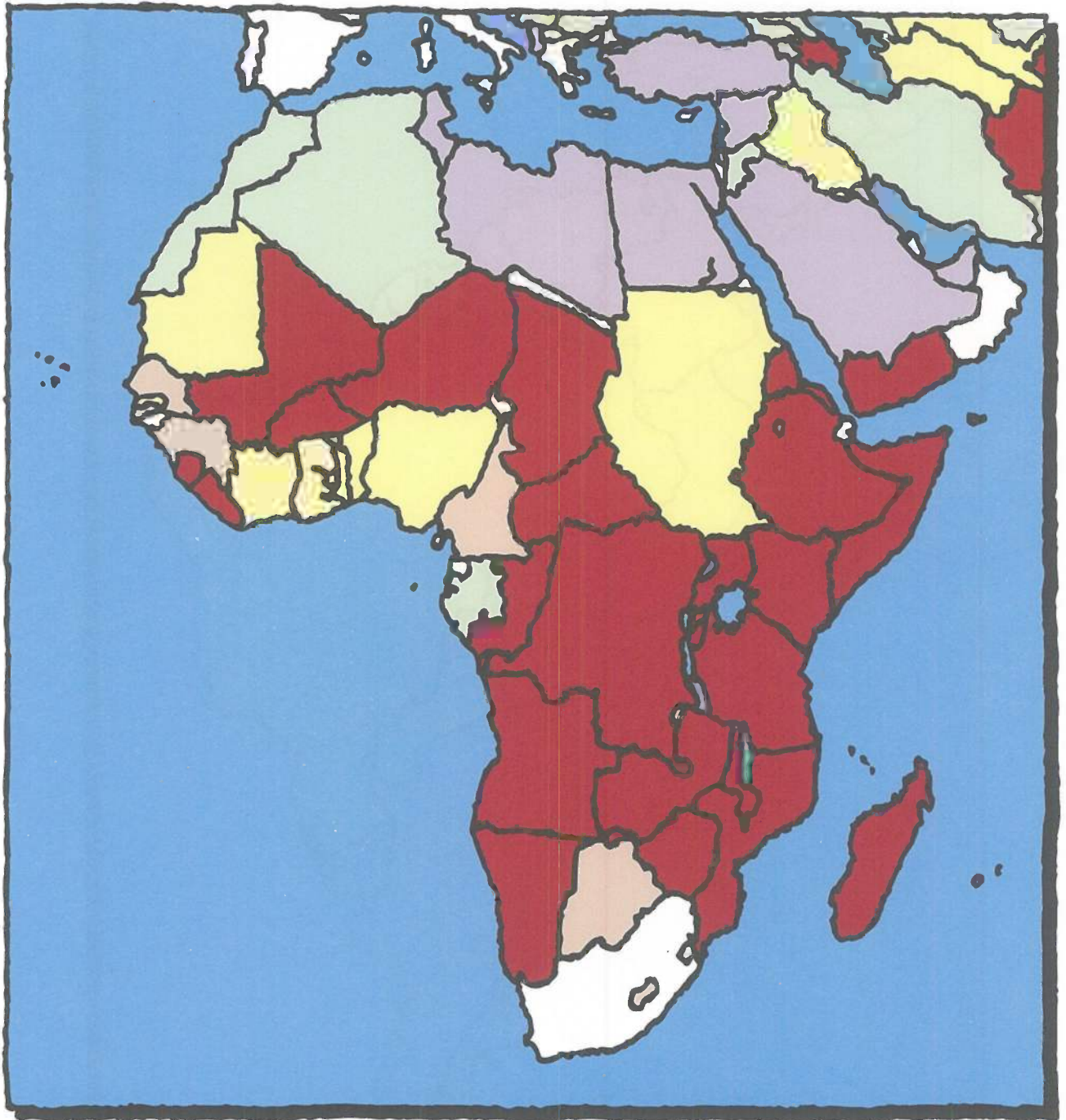
Porcentaje de personas subnutridas









Fuente: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Imagen: **Mapa del hambre en el mundo**
Proporción de personas subnutridas (1996-98)
África



Porcentaje de personas subnutridas

 Más de 30	 10 - 20	 Menos de 5
 20 - 30	 5 - 10	 Desconocido
		 Sin clasificar

Fuente: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Imagen: **Mapa del hambre en el mundo**
Proporción de personas subnutridas (1996-98)
América del Sur



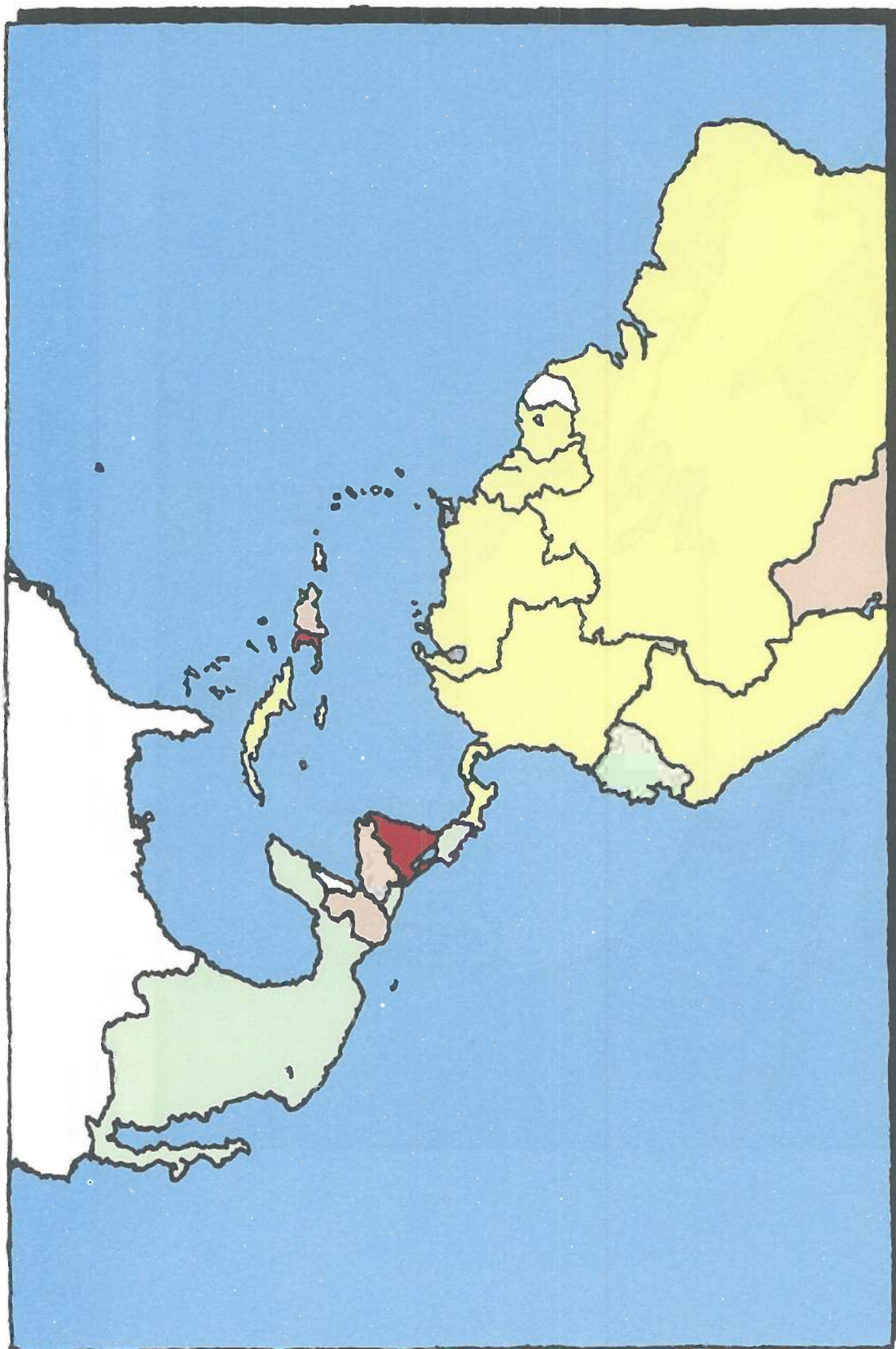
Porcentaje de personas subnutridas



Fuente: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Imagen: **Mapa del hambre en el mundo**
Proporción de personas subnutridas (1996-98)
América Central



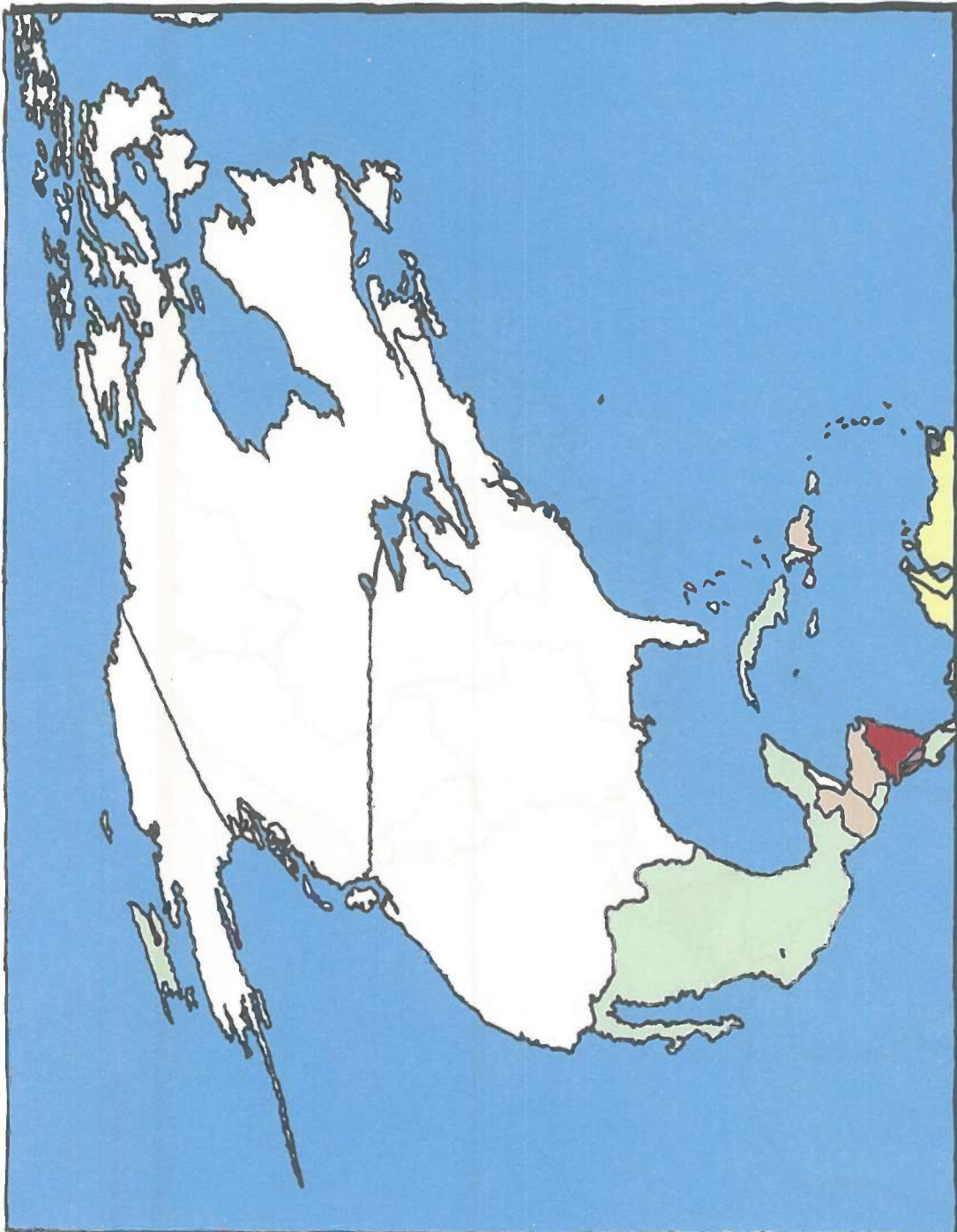
Porcentaje de personas subnutridas



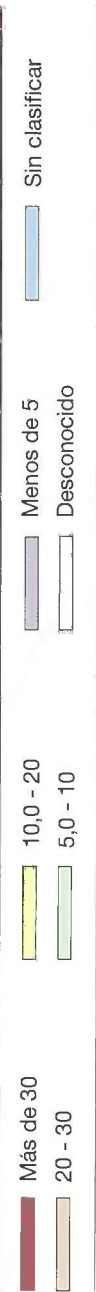
Fuente: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Imagen: **Mapa del hambre en el mundo**
Proporción de personas subnutridas (1996-98)
América del Norte



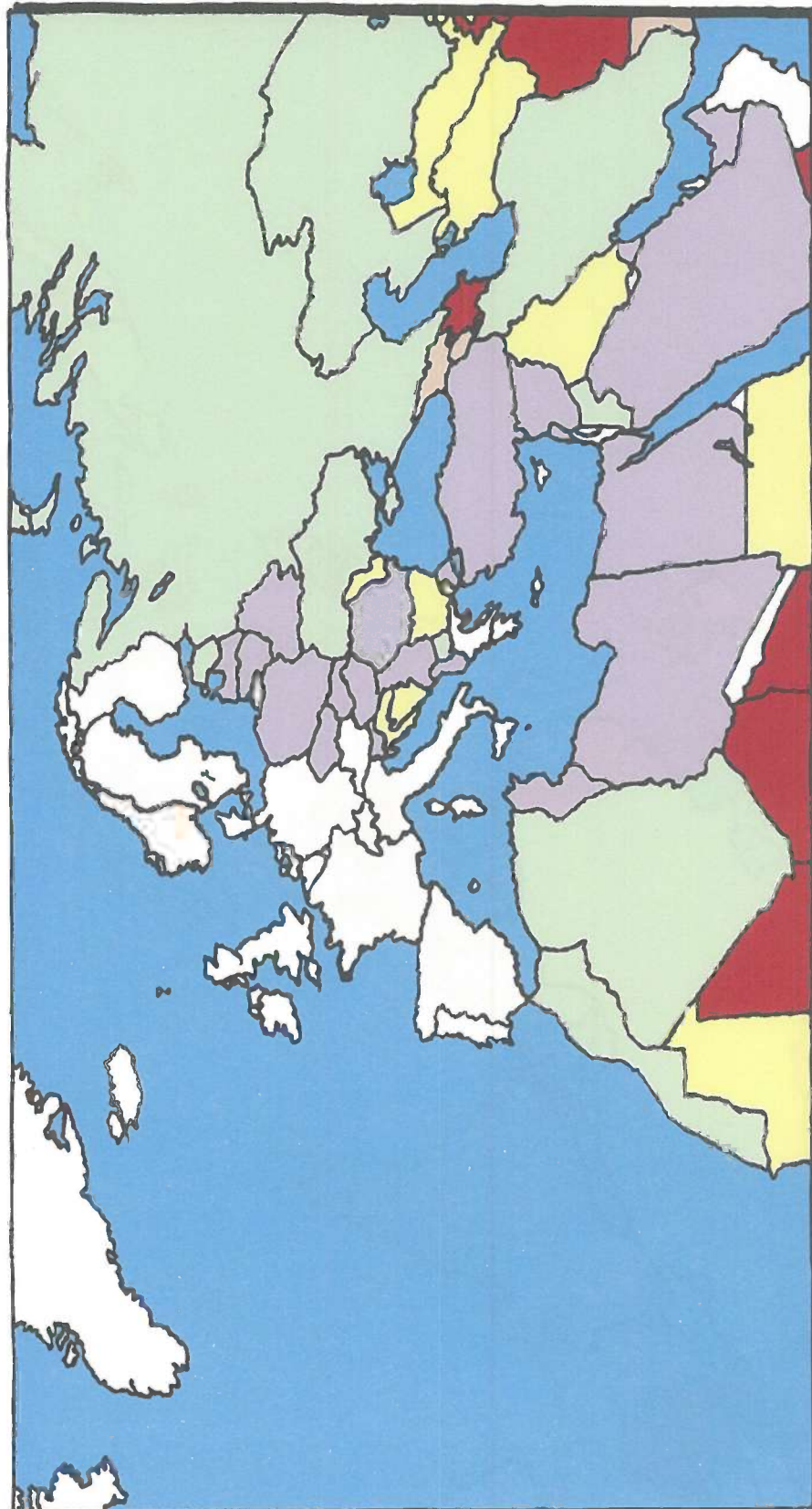
Porcentaje de personas subnutridas



Fuente: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Imagen: **Mapa del hambre en el mundo**
Proporción de personas subnutridas (1996-98)
Europa



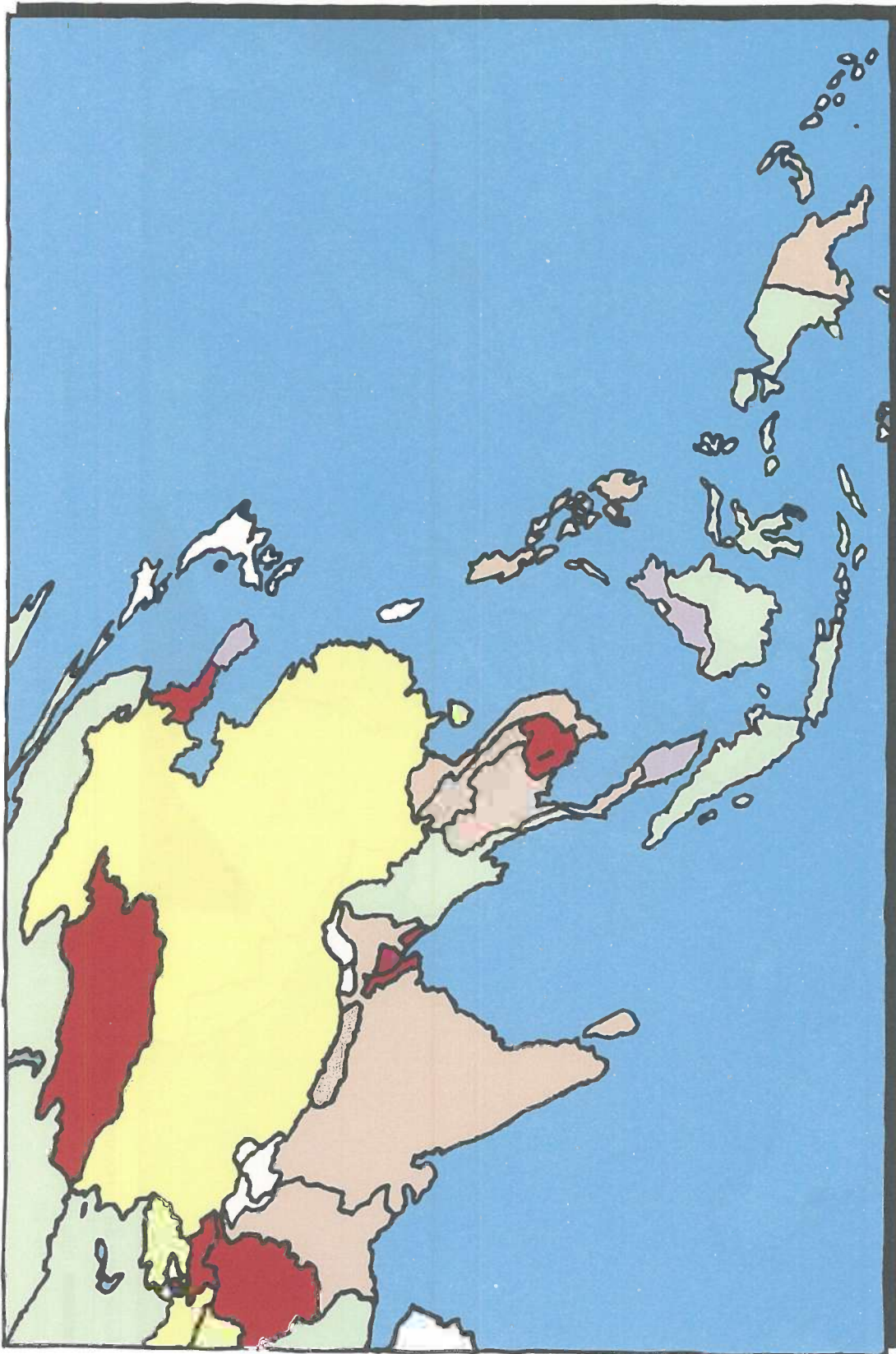
Porcentaje de personas subnutridas



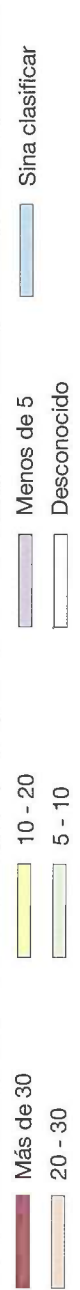
Fuente: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Imagen: **Mapa del hambre en el mundo**
Proporción de personas subnutridas (1996-98)
Asia



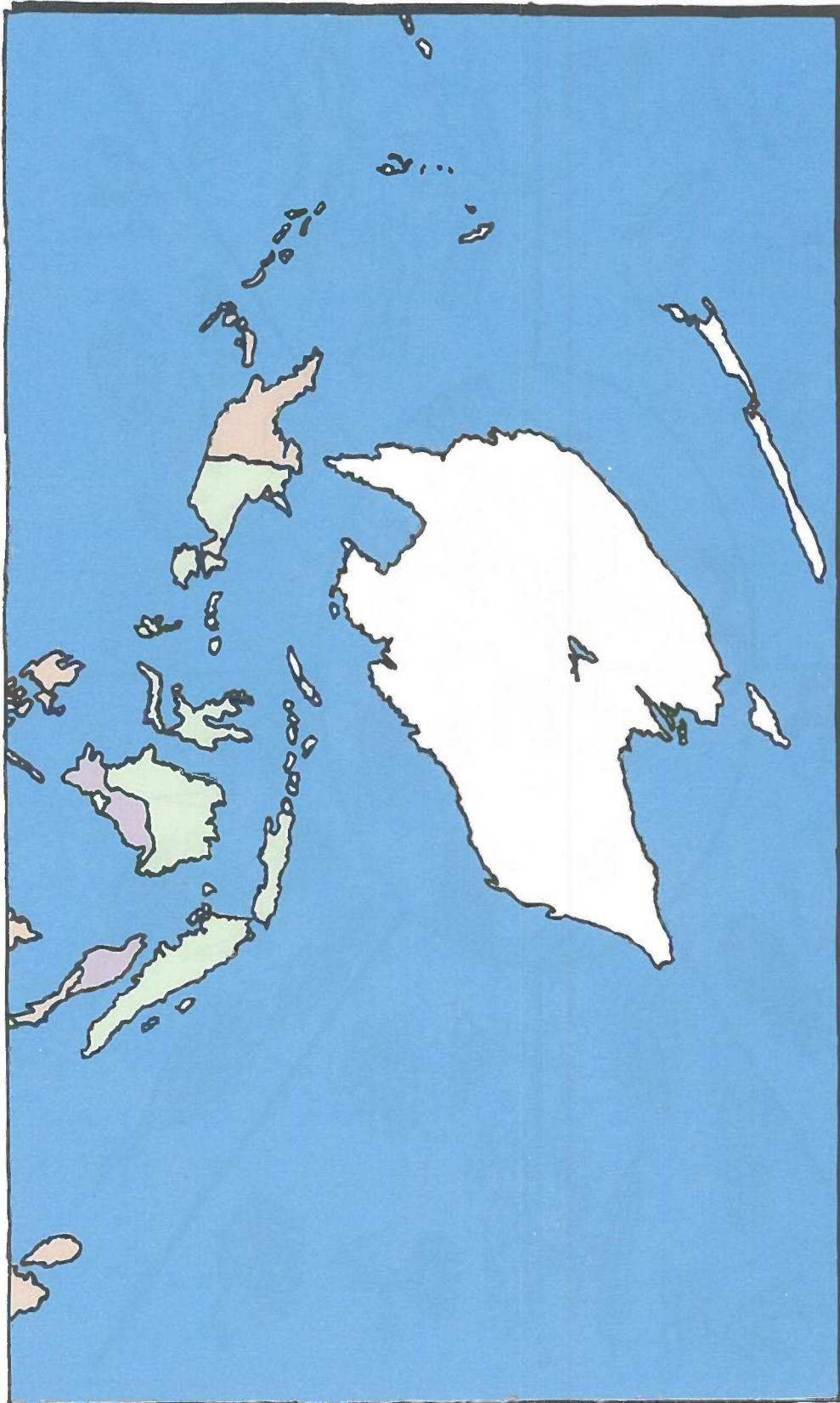
Porcentaje de personas subnutridas



Fuente: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Imagen: **Mapa del hambre en el mundo**
Proporción de personas subnutridas (1996-98)
Oceanía



Porcentaje de personas subnutridas

Más de 30

20 - 30

10 - 20

5 - 10

Menos de 5

Desconocido

Sin clasificar

Fuente: ESN/WAICENT-KIMS, 2000



Imagen: **Necesitamos muchos alimentos diferentes**

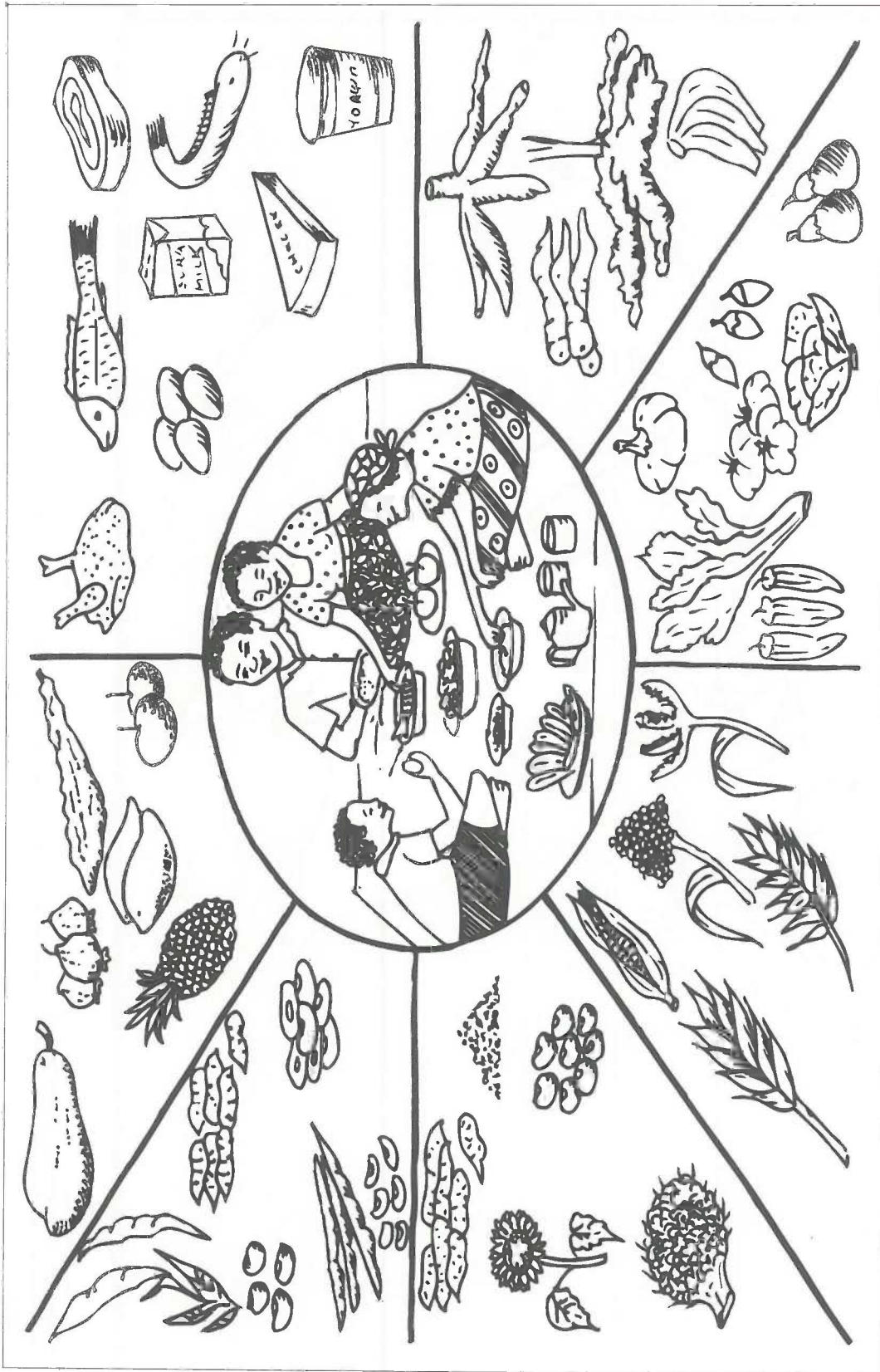
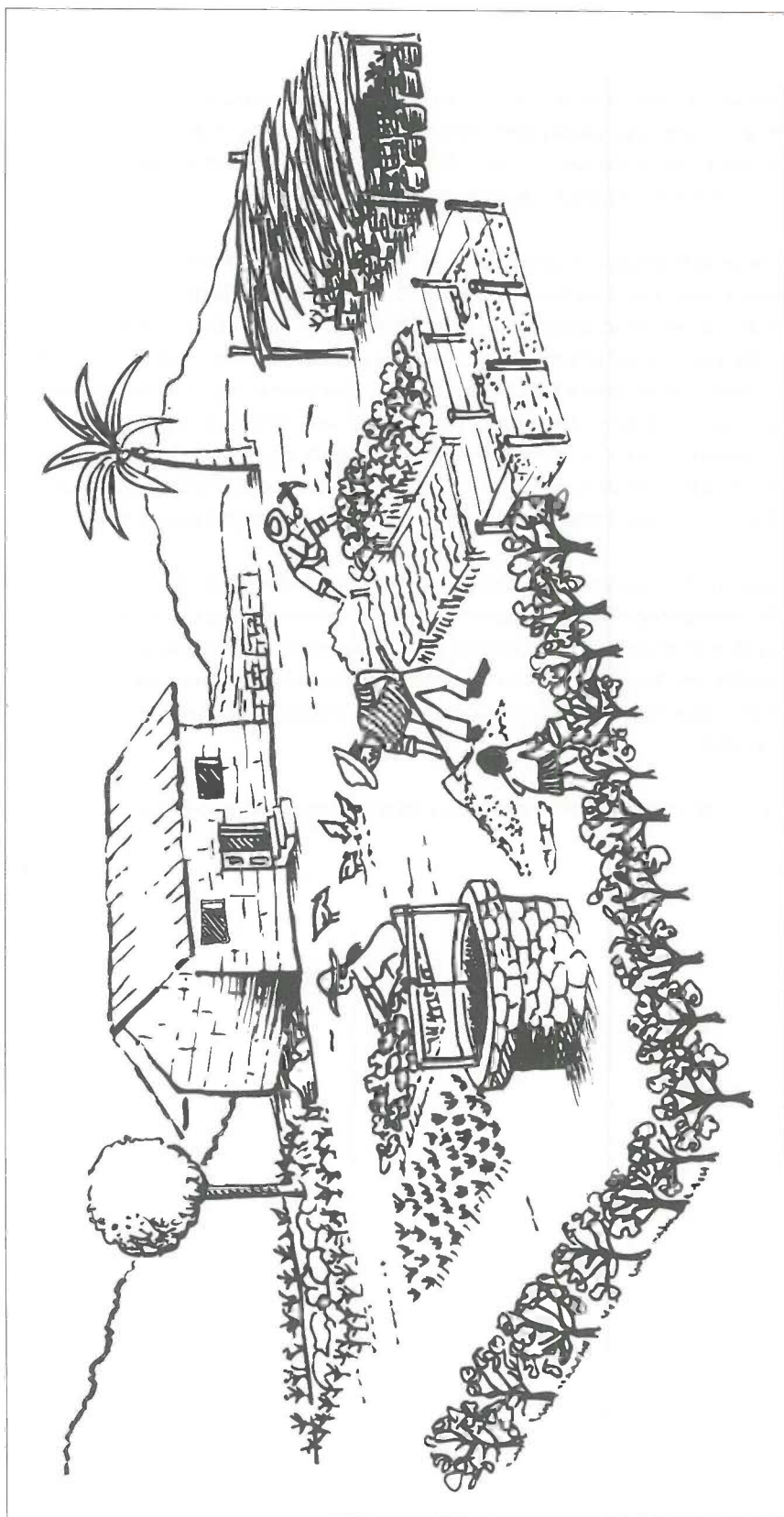




Imagen: **Todos necesitamos alimentos**





Presentación: **Alimentar la mente para combatir el hambre**

Un mundo libre del hambre

Nuestra visión es un mundo donde no haya hambre ni malnutrición, y en el que todas las personas puedan estar seguras de que disponen de los alimentos necesarios para estar sanas y bien nutridas. Nuestra visión es un mundo que procure y proteja el bienestar y la dignidad humana de todos sus habitantes. Un mundo en el que los niños puedan crecer, aprender y prosperar para convertirse en miembros sanos, activos y responsables de la sociedad.

Aunque se han hecho muchos progresos en la mitigación del hambre y la malnutrición en el mundo entero, todavía estamos lejos de tener un mundo en el que toda la población esté libre del hambre. Consideramos que la educación y la información sobre temas relacionados con el hambre, la seguridad alimentaria y la nutrición en el mundo son cruciales para hacer realidad esta visión mundial. Por lo tanto, centramos nuestros esfuerzos en los jóvenes y sus educadores. Si el 16 de octubre de cada año, para el Día Mundial de la Alimentación, se presenta a los niños un material educativo común sobre el hambre y la malnutrición, y sobre cómo se debe actuar al respecto, ¿les ayudará esto a crecer entendiendo la importancia de la interdependencia en el mundo? Si aprenden lecciones procedentes de distintas partes del mundo, de diferentes culturas y circunstancias, ¿estarán más preparados para trabajar unidos a fin de resolver el problema del hambre y la seguridad alimentaria? ¿Existen medios para formar a una generación de jóvenes como ciudadanos responsables del mundo?

Creemos que la respuesta a todas estas preguntas es positiva. Como educadores, ustedes están en una posición especial para inculcar a los jóvenes un espíritu de responsabilidad y compromiso que los impulse a sumarse a la lucha contra el hambre. La imaginación, los ideales y la energía de la juventud constituyen un recurso fundamental para el desarrollo continuo de sus comunidades y naciones. Ustedes, sus docentes, pueden contribuir de forma decisiva informando a los jóvenes, compartiendo sus conocimientos, estimulando su participación y mostrándoles el importante papel que les compete en la consecución de un mundo libre del hambre.

Les invitamos a unirse a los profesores y estudiantes de todo el mundo y participar en el proyecto Alimentar la mente para combatir el hambre.



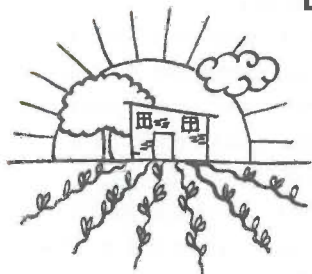
Presentación: **El Día Mundial de la Alimentación**

El 16 de octubre de cada año se celebra el Día Mundial de la Alimentación para conmemorar el establecimiento, en 1945, de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO). El objetivo del Día Mundial de la Alimentación es crear mayor conciencia de la difícil situación en que viven las personas que pasan hambre y están malnutridas, y promover en todo el mundo la participación de la población en la lucha contra el hambre. Más de 150 países celebran este evento todos los años. En los Estados Unidos, 450 organizaciones de voluntarios nacionales y privadas patrocinan el Día Mundial de la Alimentación, y en casi todas las comunidades hay grupos locales que participan activamente. En el Día Mundial de la Alimentación, celebrado por primera vez en 1981, se resalta cada año un tema en el que se centran todas las actividades. El tema del año 2000 fue «Un milenio sin hambre», mientras que los de los dos años anteriores fueron: «La juventud contra el hambre» (1999) y «La mujer nutre al mundo» (1998).

Una iniciativa conexas es la Campaña TeleFood, que utiliza programas de televisión y radio, conciertos, llamamientos de personalidades famosas, eventos deportivos y otros acontecimientos a fin de transmitir el mensaje de que ya es hora de actuar para resolver el problema del hambre en el mundo. El objetivo de TeleFood consiste en fomentar la concienciación y movilizar recursos para microproyectos de seguridad alimentaria. Las donaciones que se reciben se utilizan en cientos de pequeños proyectos en países en desarrollo a fin de ayudar a los campesinos pobres a producir más alimentos o a generar ingresos para adquirir suficientes productos alimenticios y dar de comer a sus familias. El sitio Web de la FAO contiene información adicional sobre los temas recientes del Día Mundial de la Alimentación y TeleFood.



Relato: La historia de los tomates de Miguel



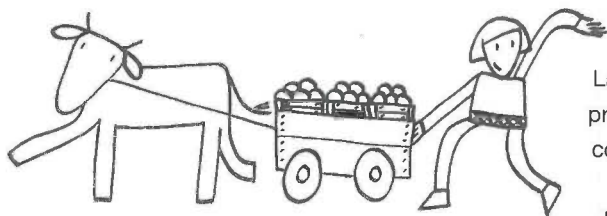
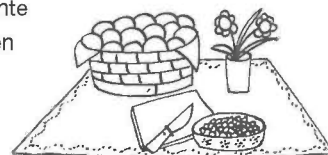
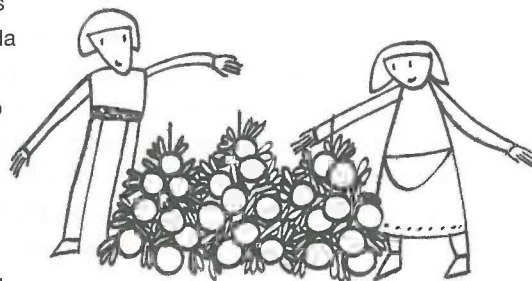
Los tomates crecen en el campo

El sol brillaba sobre el campo que se extendía junto a una pequeña casa de madera. La tierra estaba húmeda por efecto de la lluvia y abonada con el estiércol de los animales. Miguel empujaba lentamente por el campo su nuevo arado hacia adelante y hacia atrás, labrando largas hileras que parecían pequeñas montañas en la tierra parda. Satisfecho de que sus montañitas estuvieran rectas y bien trazadas, plantó con cuidado pequeñas plantas de tomate que había obtenido de las semillas. Pasaron muchos días y muchas noches. La lluvia iba y venía y las plantas crecían altas y se llenaban de hojas. Miguel recorría las hileras de tomates, cuidando las plantas y añadiendo estiércol para aportar nutrientes al suelo. Un día, vio

cómo asomaban pequeñas flores entre las hojas verdes. Muy pronto había tantas flores que parecían estrellas en el cielo. Luego, como por arte de magia, bajo cada una de esas flores como estrellas apareció un tomate pequeño, verde y redondo. Los tomates crecían y crecían y cambiaban de color con el paso de los días. Uno tras otro, pasaron del verde oscuro al amarillo y luego al rojo anaranjado.

Cuando los tomates se volvieron grandes y rojos, Miguel supo que estaban blandos y jugosos, y prontos para comer. Recorrió de arriba abajo las hileras y recogió los tomates que estaban rojos y listos para que su familia pudiera comerlos ese día. Miguel llevó a la casa un pequeño cuenco lleno de tomates. Su mujer, Ana, se sintió contenta al ver cuán grandes y rojos eran los tomates y sabía que serían dulces y gustosos. Lavó con todo cuidado los tomates para eliminar la tierra y los cortó en pequeños trozos para preparar una salsa para la cena.

Después de muchos días, el campo había adquirido el color de los tomates rojos brillantes que colgaban de las plantas verdes dispuestas a lo largo de las hileras largas y bien trazadas. Eran ya muchos los tomates que estaban listos para ser recogidos. Aquella noche, Ana no pudo utilizar todos los tomates maduros en la cena. A la mañana siguiente, Miguel y Ana fueron temprano al campo con unas cajas grandes y planas. Lentamente recorrieron las hileras de las tomateras, recogiendo con cuidado los tomates y colocándolos en las cajas. Luego, cargaron las cajas de tomates maduros en su vieja carreta y, tras despedirse de Ana, Miguel empujó lentamente su carreta por el camino polvoriento que conducía al mercado de la aldea.



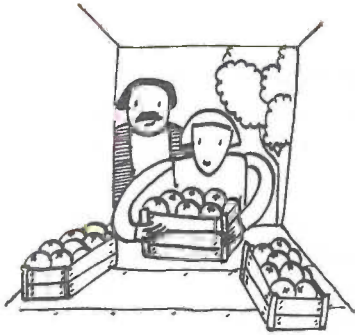
Los tomates llegan al mercado de la aldea

La plaza del mercado estaba llena de gente que descargaba sus productos para venderlos. Vestidos y joyas, cinturones y zapatos, así como pan y pasteles elaborados esa mañana temprano, estaban expuestos en mesas y mantas bajo los parasoles de brillantes colores. Los huevos, la carne y el queso se conservaban frescos bajo unos

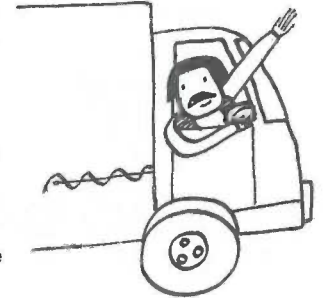
paños húmedos y las frutas y hortalizas estaban dispuestas cuidadosamente en cajas apiladas unas sobre otras. Algunas personas, entre ellos Miguel, descargaron sus cajas en un lado de la plaza del mercado y esperaron a las personas que llegaban en camiones para comprar alimentos y otros artículos y transportarlos a las grandes ciudades.

Miguel, de pie junto a sus cajas de tomates, contempló cómo un viejo camión ingresaba ruidosamente en la



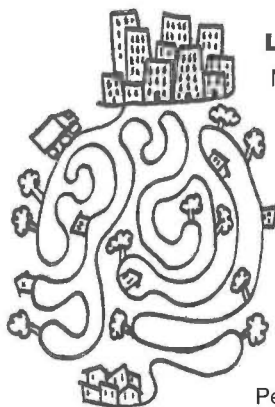


pequeña plaza y se detenía con un resoplido. Pedro saludó con la mano a los aldeanos mientras descendía de un salto del camión y cerraba la puerta con ruido. Estaba contento de ver a tanta gente en el mercado con las cajas apiladas llenas de frutas y hortalizas frescas y maduras. Pedro y Miguel conversaron sobre el precio y la calidad de los tomates. Cuando convinieron el precio, Pedro se avino a comprar todos los tomates de Miguel, que le ayudó a cargar las cajas de tomates en el camión. Pedro habló con otras personas del mercado y compró muchas más frutas y hortalizas. Muy pronto, la caja del camión se llenó de frutas y hortalizas frescas cultivadas en los huertos de la aldea.



Pedro sabía que debía comenzar el largo viaje de regreso a la ciudad. Se sintió satisfecho al pensar que obtendría beneficios por la venta de los productos que había adquirido en la aldea de Miguel. Subió de un salto a su camión, puso en marcha el motor y salió lentamente de la plaza del mercado, saludando amistosamente con la mano a Miguel, que empujaba su carreta de regreso a su pequeña vivienda.

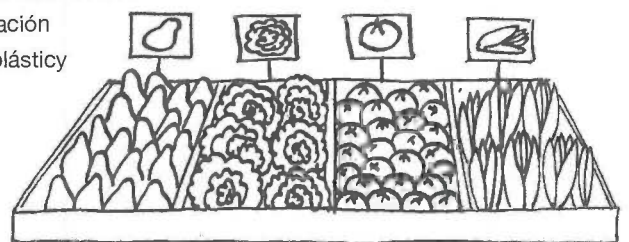
Mientras Miguel estaba en el mercado, Ana cogió más tomates maduros para preparar salsa. Lavó concienzudamente los recipientes con agua caliente y preparó los tomates para hacer la salsa. Cuando Miguel regresó del mercado, Ana ya había preparado botes de salsa roja de tomate que consumirían mucho después, cuando el sol del verano hubiera desaparecido y sus campos estuvieran cubiertos de nieve. Ana se sintió contenta de que Miguel hubiera podido vender todos los tomates. Era consciente de que ahora tendrían dinero para comprar otros alimentos y artículos necesarios para la familia. Tras una larga jornada, Miguel y Ana se sentían cansados y hambrientos y se sentaron satisfechos para tomar su cena compuesta de productos cultivados en su huerto, incluida la salsa que Ana había preparado con sus tomates de color rojo brillante.



Los tomates llegan a la gran ciudad

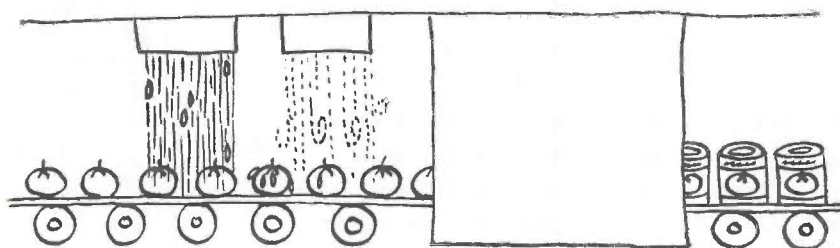
Mientras Miguel y Ana estaban cenando, los tomates de Miguel prosiguieron su largo viaje hacia la gran ciudad. Cuidadosamente envasados en las cajas, los frescos tomates rojos recorrían con estruendo los caminos polvorientos y los puentes de madera, y atravesaban pequeños pueblos. Una gran parte de la población de la ciudad no cultiva sus propios alimentos y debe comprar todo lo necesario en el nuevo y gran supermercado del centro o en los puestos del mercado dispuestos a lo largo de las murallas de la ciudad desde tiempo inmemorial. Desde hace muchos años, Pedro recorre las aldeas para comprar hortalizas que vende en la ciudad. Vende sus hortalizas frescas al jefe de compras del nuevo supermercado, a las personas que tienen puestos en el mercado y a las fábricas de elaboración de alimentos emplazadas fuera de la ciudad.

Pedro detuvo su camión lentamente en el muelle de carga del nuevo supermercado. El hombre del supermercado contempló con satisfacción los tomates rojos y frescos de Miguel y las demás hortalizas que llenaban el gran camión de Pedro. Este descargó algunas de las cajas de tomates y otras hortalizas y frutas frescas, y las colocó en una sala oscura y fresca donde había más cajas de tomates y hortalizas. Cerró la pesada puerta de madera y la habitación quedó a oscuras y en silencio. Por la mañana, los trabajadores del supermercado colocarían los tomates en los aparadores bien lustrados bajo las luces brillantes del gran supermercado. La población atareada de la ciudad introduciría los tomates rojos en bolsas de plástico los llevaría a casa para comer.



Los tomates llegan a la fábrica de elaboración de alimentos

Los restantes tomates de Miguel continuaron su viaje por las calles atestadas de la ciudad. Alrededor del camión de Pedro sonaban las bocinas y el tráfico discurría velozmente mientras un policía dirigía a Pedro hacia la carretera que conducía a la fábrica del distrito, alejada del centro de la ciudad. El camión se introdujo en el muelle de carga de la fábrica de elaboración de alimentos en el momento en que el sol se ocultaba detrás de la ciudad.



En la fábrica, unos hombres vigorosos transportaron las cajas de tomates del camión de Pedro hasta el almacén, conversando y riendo mientras hacían su trabajo. Largas filas de cajas llenas de tomates y otras hortalizas se apiñaban unas junto a otras, a la espera de ser introducidas en la fábrica para convertirse

en alimentos en conserva. Vaciaron en la cinta transportadora las cajas de tomates, que recorrieron poco a poco la fábrica pasando por las fases sucesivas de elaboración. Los tomates de Miguel se mezclaron con los procedentes de otras partes. La cinta transportadora llevó lentamente los tomates rojos y brillantes hasta los encargados de seleccionarlos. Estos los examinaban mientras avanzaban como si fuera un río de tomates rojos. Sus manos, cubiertas con guantes de plástico, se movían velozmente para retirar los tomates dañados. Poco a poco, los tomates avanzaron hacia el siguiente puesto de trabajo, donde los escaldaron con agua caliente y retiraron la piel. Luego fueron introducidos en una gran caldera donde los cocieron y les añadieron sal y especias. Los tomates de Miguel borboteaban dentro de la gran caldera con los demás tomates, blandos e hinchados en el jugo rojo con especias. Continuaron su viaje hacia la zona de envasado donde cayeron de forma sonora dentro de filas y filas de brillantes latas redondas. Las latas fueron selladas con un ruido seco y en cada una de las latas se pegó una brillante etiqueta colorada con la imagen de un tomate. Luego, los trabajadores cogieron rápidamente las latas y las colocaron dentro de unas sólidas cajas marrones de cartón.

Los tomates regresan al hogar

Los tomates de Miguel, introducidos en las latas redondas dentro de las cajas de cartón, fueron apilados en una carretilla eléctrica que los condujo hasta un gran almacén, donde permanecerían hasta que fueran vendidos. Los tomates podrían permanecer allí durante muchos meses hasta que alguien hiciera un pedido de tomates. Podría comprarlos alguna persona de la ciudad, o podrían ser transportados a un lugar distante, tal vez un lugar en que nunca se hubieran cultivado tomates. Podrían ser transportados en camión, por tren, por avión o por barco. Podrían ser adquiridos y servidos en la comida en un hospital, una escuela, un restaurante o una familia.

Es posible incluso que un día Miguel y Ana vayan a la tienda de comestibles de su pequeña aldea y compren una lata de tomates envasados cuando hayan terminado la salsa que Ana preparó. Se sentarán a la mesa con la salsa preparada con los tomates envasados. Y Miguel le dirá a Ana que esos tomates son deliciosos, aunque no tan buenos como los suyos. Y Ana responderá que, en efecto, no son tan buenos, pero son realmente excelentes. Y no serán conscientes de que sus tomates han regresado al hogar.





Tabla: **Cuadro del sistema alimentario**

Procesos y consideraciones:		
Etapas	Sistema alimentario local	Sector alimentario comercial
La preparación para cultivar los alimentos	Semillas Herramientas Tierra ¿Otros?	Semillas Fertilizantes Plaguicidas Equipo agrícola Tierra ¿Otros?
El cultivo de los alimentos	Trabajo Condiciones meteorológicas Seguridad ¿Otros?	Trabajo Condiciones meteorológicas Seguridad ¿Otros?
El transporte de los alimentos desde el campo	Cestas Cajas Carretas Camiones ¿Otros?	Camiones Carreteras Almacenes ¿Otros?
La elaboración, venta o almacenamiento de los alimentos	Botes Espacio para almacenamiento Plaza del mercado Estabilidad económica Estabilidad política ¿Otros?	Almacenes Fábricas Plaza del mercado Estabilidad económica Estabilidad política ¿Otros?
La preparación y el consumo de los alimentos		Lugar para cocinar Conocimiento de los alimentos y la nutrición Reparto de los alimentos ¿Otros?

Agradeceremos sus observaciones

Estamos muy interesados en conocer cómo se utilizan los materiales y las lecciones. Sus observaciones sobre cualquier aspecto relacionado con estos materiales –como el formato, las ilustraciones, el contenido y el lenguaje– serán recibidas con gran interés. Háganos llegar sus observaciones, ideas y sugerencias. La información que recibamos de los profesores y de los alumnos se utilizará para mejorar las lecciones, con el fin de que se adecuen mejor a sus necesidades y las de otros en todo el mundo.

Desearíamos recibir lecciones, relatos y actividades que hayan utilizado usted y sus alumnos sobre los temas del hambre, la nutrición y la inseguridad alimentaria en el mundo. Si ha utilizado las lecciones que se proponen como modelo en Alimentar la mente para combatir el hambre, desearíamos saber qué modificaciones o adiciones ha introducido en estos materiales.

También nos complacería recibir los relatos o ensayos que hayan podido escribir los propios alumnos. Elabore sus propias lecciones de Alimentar la mente para combatir el hambre y envíenlas. Las compilaremos para que puedan ser compartidas por otros profesores y alumnos del mundo entero.

Además, puede utilizar el formulario que figura a continuación para evaluar los materiales de Alimentar la mente para combatir el hambre. Le rogamos que responda a las preguntas sobre el nivel con el que esté más familiarizado o en el que desarrolle su actividad docente. Si nos hace llegar ejemplos y sugerencias será de gran ayuda para perfeccionar estos materiales.

Envíe sus observaciones y su evaluación a:

Feeding Minds - Fighting Hunger, Dirección de Nutrición y Alimentación, FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00100 Roma, Italia; por correo electrónico: fmfh@fao.org

Le rogamos que nos facilite información completa sobre la forma de entrar en contacto con usted.

Muchas gracias



1. ¿En qué nivel/es da clase y qué edad tienen sus alumnos?

.....

¿Qué idioma se habla en la escuela y en la comunidad?

.....

2. Describa su escuela/clase:

¿Dónde está situada?

.....

¿Tienen acceso a computadoras e impresoras en su escuela?

.....

¿Cuál es el tamaño de la escuela y de su clase?

.....

3. ¿Qué lecciones de *Alimentar la mente para combatir el hambre* ha impartido?

Lección 1:
¿Qué es el hambre y quiénes son los que padecen hambre?

Lección 2:
¿Por qué padecen hambre y están malnutridas las personas?

¿Cuál es el nivel económico de la comunidad en la que se encuentra su escuela?

.....

¿Se encuentra su escuela en una zona rural, suburbana o urbana?

.....

Lección 3:
¿Qué podemos hacer para ayudar a erradicar el hambre?

10. Indique y describa cualesquiera actividades o materiales adicionales que haya utilizado o quiera utilizar para complementar las lecciones.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. ¿Qué otros conceptos querría que se introdujeran en las lecciones?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

11. ¿Qué partes de las lecciones fueron de mayor interés para sus alumnos?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

14. Califique las lecciones en una escala de 1 a 5, siendo 1 la calificación más baja y 5 la más alta, en cada uno de los aspectos que se indican a continuación (*rodee con un círculo el número apropiado*):

a. Utilidad	1	2	3	4	5
b. Claridad de los mensajes	1	2	3	4	5
c. Claridad del lenguaje	1	2	3	4	5
d. Idoneidad cultural	1	2	3	4	5
e. Adecuación a la edad	1	2	3	4	5
f. Facilidad de utilización	1	2	3	4	5
g. Adaptabilidad	1	2	3	4	5
h. Formato	1	2	3	4	5
i. Ilustraciones	1	2	3	4	5

12. ¿Tuvo alguna dificultad con alguno de los conceptos o actividades presentados en las lecciones? Especifique qué fue lo que no funcionó correctamente en su situación y por qué.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

15. A su juicio, ¿son estas lecciones útiles para profesores y alumnos en diferentes lugares del mundo? Razone su respuesta.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Alimentar la mente
para combatir el hambre**

www.feedingminds.org
fmfh@fao.org