



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



LIBRO DE ACTIVIDADES

El agua es vida.
El agua nutre

No dejar a nadie atrás



Cita requerida:

FAO. 2023. Libro de actividades - *El agua es vida. El agua nutre. No dejar a nadie atrás*. Roma. <https://doi.org/10.4060/cc6287es>



Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, ni sobre sus autoridades, ni respecto de la demarcación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

ISBN 978-92-5-137935-6

© FAO, 2023



Algunos derechos reservados. Esta obra se distribuye bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales (CC BY-NC-SA 3.0 IGO); <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>.

De acuerdo con las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la FAO refrenda una organización, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la FAO. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse el siguiente descargo de responsabilidad junto a la referencia requerida: "La presente traducción no es obra de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La FAO no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en inglés será el texto autorizado".

Todo litigio que surja en el marco de la licencia y no pueda resolverse de forma amistosa se resolverá a través de mediación y arbitraje según lo dispuesto en el artículo 8 de la licencia, a no ser que se disponga lo contrario en el presente documento. Las reglas de mediación vigentes serán el reglamento de mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> y todo arbitraje se llevará a cabo de manera conforme al reglamento de arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI).

Materiales de terceros. Si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, por ejemplo, cuadros, gráficos o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. El riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros recae exclusivamente sobre el usuario.

Ventas, derechos y licencias. Los productos informativos de la FAO están disponibles en la página web de la Organización (<http://www.fao.org/publications/es>) y pueden adquirirse dirigiéndose a publications-sales@fao.org. Las solicitudes de uso comercial deben enviarse a través de la siguiente página web: www.fao.org/contact-us/licence-request. Las consultas sobre derechos y licencias deben remitirse a: copyright@fao.org.

Día Mundial de la Alimentación

Cada año, el 16 de octubre, personas de más de 150 países se reúnen para conmemorar el Día Mundial de la Alimentación (DMA). Desde 1945, las naciones de todo el mundo han unido sus fuerzas con el objetivo común de crear conciencia a escala mundial y tomar medidas para acabar con el hambre y garantizar dietas saludables para todos. La FAO fue fundada ese día. ¡Pero el DMA también es TU día! Conviértete en un héroe de la alimentación e inspira a otros a tomar medidas para ayudar a crear un mundo más sostenible en el que nadie se quede atrás.

Nota para los educadores

Este libro de actividades está dirigido a un rango de edad amplio de jóvenes interesados en aprender más sobre la importancia del agua en nuestro planeta. También es una fuente de inspiración para aquellos que deseen participar en el concurso de carteles del Día Mundial de la Alimentación (DMA) 2023. Aunque está destinado a niños de entre 8 y 12 años, también constituye una valiosa ayuda didáctica para estudiantes más jóvenes y más mayores.

Agradecimientos

La FAO desea agradecer a la autora Susanna Mattiangeli y al ilustrador Lorenzo Terranera por sus contribuciones a esta publicación.

El planeta del agua

El planeta en el que vivimos puede llamarse Tierra, pero la realidad es que está compuesto principalmente de agua. Este recurso preciado cubre alrededor de las tres cuartas partes del mundo. Es en el agua donde surgieron las primeras formas de vida y en el agua nacemos nosotros. El agua nos permite crecer y vivir. Piensa en tu cuerpo: eso también es agua en su mayor parte.

¿Sabes cuánta agua hay en el mundo?

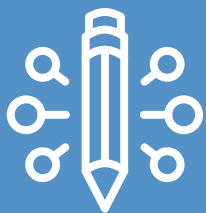
Imagina millones y millones de miles de millones de litros de agua, que ocupan mucho más espacio que todos nuestros continentes juntos. Sin embargo, solo podemos utilizar una parte pequeña de esta cantidad enorme.

¿Por qué? El agua puede ser dulce o salada, destilada o mineral, pura o contaminada. Eso depende de las sustancias que hay disueltas en ella.

La mayor parte del agua de la Tierra es salada (71 %) y se puede encontrar en los mares y océanos. Apenas hay agua dulce: solo el 3 % de toda el agua del planeta. Se almacena principalmente en glaciares y nieve, bajo tierra, en lagos, ríos y pantanos.



DMA2023 Concurso de carteles



¿Qué te viene a la cabeza cuando tratas de imaginar un mundo donde todos tengan acceso a alimentos y agua? Participa en el concurso de carteles del Día Mundial de la Alimentación. Da rienda suelta a tu creatividad diseñando un cartel que muestre tus medidas relativas al agua para los alimentos.

Para participar entra en:
www.fao.org/world-food-day/contest

El concurso está abierto a participantes de 5 a 19 años de edad y el plazo de inscripciones termina el 3 de noviembre de 2023. Tres ganadores por cada grupo de edad recibirán un certificado de reconocimiento y una bolsa de regalo sorpresa. Se mencionarán en el sitio web del Día Mundial de la Alimentación y en los canales de redes sociales de la FAO.



El agua y la agricultura

Casi todos los alimentos del mundo se producen a partir del suelo de los campos y del agua. Desde la antigüedad, la agricultura, que es la práctica de cultivar la tierra pero también de la cría de animales, ha utilizado métodos distintos para regar las hortalizas, los árboles frutales y los cultivos de cereales.

Todo comienza con una
semilla, tierra y agua.

El agua de los ríos y lagos, y las aguas subterráneas de los pozos se utilizan para la agricultura. En lugares donde las precipitaciones son escasas, el agua extraída del subsuelo es la principal forma de regar la tierra. Durante los últimos 70 años, las técnicas para perforar el suelo y bombear agua subterránea han ayudado a millones de personas a salir de la pobreza y el hambre. Pero ahora los recursos de agua dulce están disminuyendo.

El crecimiento rápido de la población mundial, el calentamiento global y el aumento de la producción de bienes y servicios en todo el mundo han reducido las reservas de esta materia prima valiosa.



La sobreexplotación de aguas subterráneas es una amenaza para la seguridad alimentaria de muchas personas. En todo el mundo, alrededor del 72 % del agua dulce disponible se utiliza en la agricultura. Solo el 12 % se utiliza en pueblos o comunidades para la vida diaria, mientras que la industria utiliza el 16 %.

Si queremos salvaguardar las reservas de agua, debemos comenzar obviamente con la agricultura y el sistema alimentario en su conjunto.

Todo en el mundo está conectado, como una gran cadena: la agricultura, que contribuye al agotamiento de las reservas, se ve afectada por la escasez de agua. Las personas más afectadas por esta situación son los pequeños agricultores que luchan por satisfacer sus necesidades diarias, especialmente las mujeres, los Pueblos Indígenas, los migrantes y los refugiados.

Un tercio de los habitantes del planeta se ven afectados de diversas formas por la disminución de los recursos hídricos, mientras que una décima parte de la humanidad tiene la vida muy difícil por vivir en lugares donde el agua potable escasea. Al mismo tiempo, la necesidad de agua aumenta al ritmo de la población mundial.

Ahora hay alrededor de 8 000 millones de personas en el mundo: si, como se ha pronosticado, la población mundial alcanza los 9 000 millones en 2050, la demanda de agua aumentará en un 35 %.

Tendremos que cultivar más alimentos utilizando menos agua. ¿Pero cómo hacerlo?

Soluciones

Ampliar nuestros conocimientos

Comprender cuánta agua subterránea utilizamos, especialmente en zonas agrícolas, es muy importante si planeamos utilizarla de manera sostenible. Obtener la mayor cantidad de información posible puede ayudar a controlar la cantidad de agua que se necesita exactamente para cultivar y ayudar a los agricultores a gestionar mejor este recurso. La tecnología y la innovación pueden ser grandes aliados en este desafío importante.



Proteger los humedales

La tierra y el agua coexisten en algunos de los entornos naturales del mundo. Los pantanos, lagunas, marismas y cuencas pueden ser de agua dulce, agua salada o agua salobre, que es un punto intermedio entre las dos primeras. Estos ecosistemas son valiosos por muchos motivos. Por ejemplo, son ricos en biodiversidad o albergan una gran variedad de especies vivas y también son depósitos naturales que purifican el agua. Más de las tres cuartas partes de los humedales del mundo han desaparecido en los últimos 300 años y los que quedan están amenazados por la contaminación y el cambio climático. En un mundo amenazado por la escasez de agua, debemos hacer más para proteger estas zonas.



Hacer que la agricultura sea más eficiente

Algunos sistemas de riego en granjas no están diseñados para ahorrar agua. Como veremos con más detalle, hay formas de regar las plantas sin desperdiciar recursos. Al mismo tiempo, la producción alimentaria puede incrementarse dejando espacio para cultivos de alto valor nutricional, que no necesiten demasiada agua para crecer, tales como las legumbres.



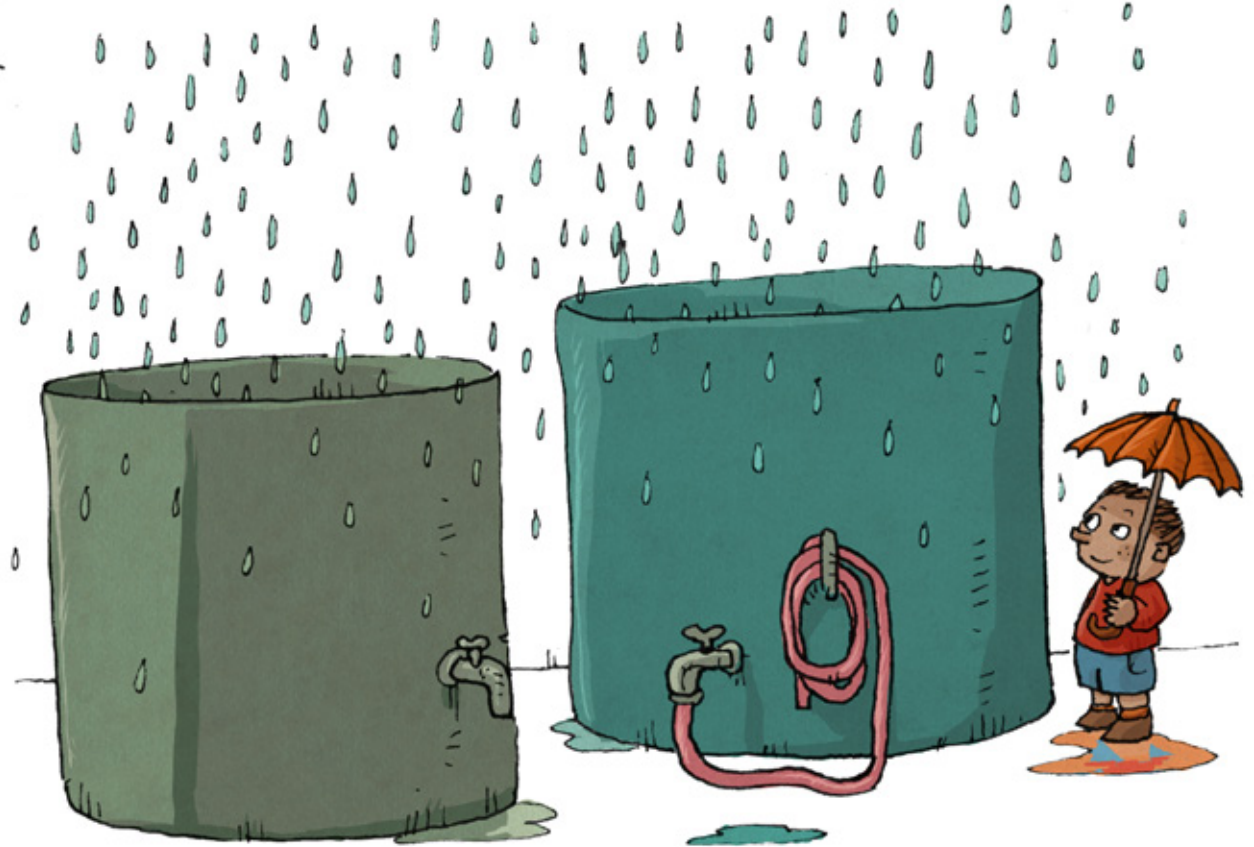
Reducir los desperdicios es un paso crucial para ahorrar agua

Anualmente se desperdician en el mundo aproximadamente 1 000 millones de toneladas de alimentos (si te resulta difícil visualizarlo, imagínate 250 000 elefantes), junto con el agua necesaria para producirlos. Los alimentos pueden perderse durante la producción o desperdiciarse en tiendas y hogares al final del ciclo. Podemos reducir todos estos residuos.



Retrasar el calentamiento global

Durante los últimos 50 años, la contaminación ha provocado que los gases se concentren en la atmósfera. Esto calienta nuestro planeta y cambia la forma de moverse de las masas de aire. Como consecuencia, el número de sequías o de largos períodos sin lluvia ha aumentado desde el año 2000 y hay más del doble de inundaciones. Actualmente, la mayoría de los desastres naturales están relacionados con el agua. Una agricultura que sea más sostenible o respetuosa con el medio ambiente puede ayudar a frenar el calentamiento global.



Debemos trabajar juntos

Los gobiernos de cada país deben invertir dinero para apoyar prácticas agrícolas más eficientes, que no desperdicien agua y produzcan alimentos sin dejar a nadie atrás. Se necesitan leyes para proteger los humedales, mares, lagos y reservas subterráneas.

La comunidad científica puede contribuir en gran medida a este fin, si continúa investigando, recopilando datos y haciéndolos accesibles para que la información fiable y verificada sobre el tema del agua pueda difundirse en todo el mundo.

Las empresas privadas también pueden hacer mucho: La tecnología puede seguir aportando soluciones innovadoras para mejorar la eficiencia de la agricultura.

La escasez de agua afecta a toda **la sociedad**, por lo que las organizaciones de la sociedad civil también pueden convertirse en agentes del cambio difundiendo información precisa sobre este tema, fomentando una alimentación más sostenible y un estilo de vida más respetuoso con el agua en general.

Todo esto puede marcar la diferencia siempre que cooperemos de manera universal. Solo podemos preservar el agua y garantizar que todos tengan acceso a ella formando equipos de organizaciones internacionales, gobiernos, institutos de investigación, el sector privado y asociaciones de ciudadanos.



Acercas de la FAO

La FAO es la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura. Desde hace casi 80 años, esta organización trabaja para combatir el hambre y la malnutrición, para garantizar alimentos nutritivos y una mejor gestión de los recursos naturales. Hoy en día, la organización trabaja en 130 países de todo el mundo.

Personas de todo el planeta están trabajando en nombre de la FAO con gobiernos, otras organizaciones internacionales y organizaciones de la sociedad civil para garantizar que el uso del agua en la agricultura sea más eficiente, productivo y respetuoso con el medio ambiente.

Gran parte de la labor de la FAO tiene lugar en las zonas rurales de los países donde la gente es pobre y se ve afectada por la escasez de agua. Los expertos de la FAO ayudan a las comunidades agrícolas a hacer frente a las inundaciones y las sequías, utilizar las tecnologías adecuadas para obtener agua limpia y controlar la utilización de los recursos.



- La FAO proporciona a los pequeños agricultores apoyo material y técnico para cultivar con menos agua, reducir el consumo de energía y practicar una agricultura más sostenible.
- Ayudamos a los gobiernos de muchos países a mejorar la gestión del agua y los sistemas de riego, trabajando para encontrar soluciones caso por caso.
- Trabajamos con expertos locales para ayudar a prepararnos y responder ante las crisis provocadas por los desastres naturales de manera oportuna.
- Proporcionamos cursos y oportunidades para que los países intercambien y compartan nuevas tecnologías, conocimientos y prácticas agrícolas que ahorren agua, ayudando a las poblaciones a explotar los recursos naturales de manera sostenible.
- Ayudamos a las pequeñas empresas agrícolas a que accedan a financiación para trabajar de una forma más eficiente e innovadora, evitando el desperdicio de alimentos y agua durante la producción.
- Fomentamos la inclusión de mujeres, jóvenes y Pueblos Indígenas en la búsqueda de soluciones y en las decisiones que afectan a sus territorios.



Objetivos de Desarrollo Sostenible

Las Naciones Unidas han establecido 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible que lograr en 2030 y más de 190 países se han comprometido a alcanzarlos.

¿Qué significa Desarrollo Sostenible? Significa poder garantizar una vida sana, digna y justa para todos, respetando el medio ambiente y conservando sus recursos. La FAO está comprometida con muchos de estos objetivos, porque, como hemos visto, la alimentación va de la mano con el futuro del planeta.

El Objetivo 6, Agua limpia y saneamiento, trata sobre el acceso al agua potable, al saneamiento y a los recursos hídricos inocuos. Dado que el agua ocupa un lugar central en la vida del planeta, es evidente que el desarrollo sostenible no se puede lograr sin conseguir también este objetivo.

Proyectos acerca del agua

Tecnología

Noticias desde el espacio: WaPOR es el nombre de un proyecto de la FAO, para supervisar el consumo de agua de un cultivo determinado, utilizando información proveniente de satélites espaciales. Podemos averiguar sobre la evapotranspiración de las tierras de cultivo desde las alturas. En otras palabras, podemos medir el vapor de agua que produce un campo de cultivo, para comprender cuánta agua han utilizado los cultivos en su desarrollo, desde la semilla hasta la cosecha y obtener datos que podamos utilizar para evitar los desperdicios. La FAO hace uso de esta información para producir un conjunto de datos de acceso público, que cualquier persona puede emplear para mejorar la gestión del agua.

Todo tipo de datos: AQUASTAT es el sistema mundial de información sobre el agua de la FAO, que recopila, analiza y difunde datos de todos los países y regiones del mundo. Su objetivo es proporcionar a los gobiernos, particulares, organismos internacionales y organizaciones de la sociedad civil información completa y actualizada sobre el agua y su utilización. Este portal de información es muy importante para lograr el Objetivo de Desarrollo Sostenible 6, que pretende garantizar agua limpia para todos y lograr una gestión eficiente en el uso de este recurso.



Soluciones antiguas y nuevas

Hidroponía: Este es un método para cultivar utilizando poca agua y sin suelo. Durante este proceso sencillo, las semillas se sumergen primero en agua hasta que germinan, después se colocan en un invernadero donde continúan recibiendo alimento y agua para crecer. Este método tiene muchas ventajas: las plantas tardan solo una semana en crecer en comparación con varias semanas cuando se utilizan métodos normales. No necesita combustible y poca agua, lo que lo hace ideal en épocas de sequía. Los especialistas en hidroponía de la FAO capacitan al personal técnico en muchos países para difundir esta práctica.

Acuaponía: Este método de producción agrícola no utiliza productos químicos y ahorra mucha agua: Las plantas se cultivan en tanques poblados por peces que las fertilizan mediante sus desperdicios. Este sistema es muy eficiente, siempre y cuando se controle la calidad del agua.

Alimentos de la lluvia: La FAO ha creado proyectos para introducir sistemas de recogida del agua de lluvia y nuevas técnicas de gestión del agua que se basan en métodos tradicionales. Esta es una forma de adaptarse al cambio climático, garantizando que las comunidades, especialmente las mujeres, tengan acceso habitual al agua y hagan un uso eficiente de la misma.

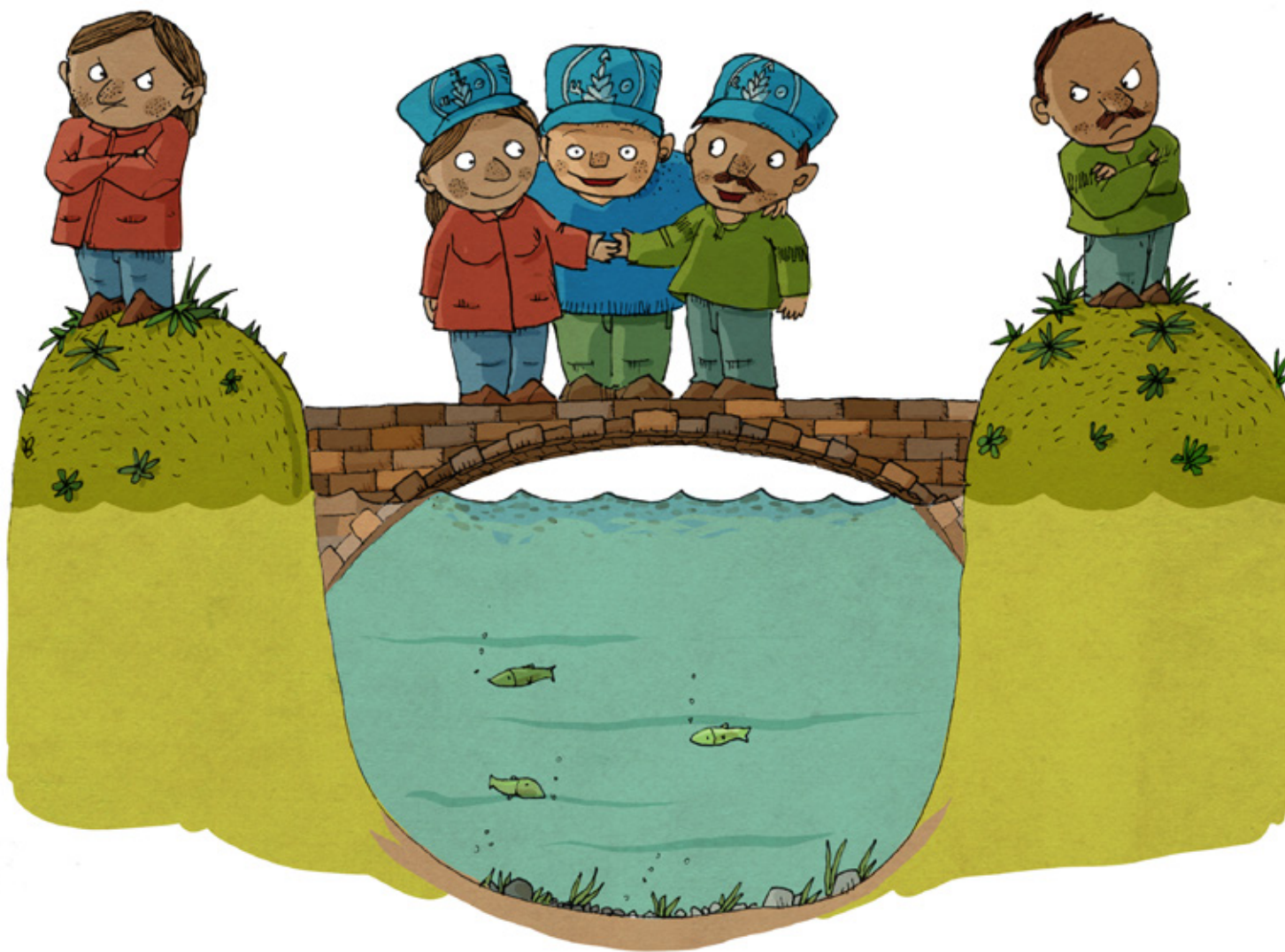
Sistemas del patrimonio agrícola: Los métodos agrícolas tradicionales pueden ser muy eficientes y respetuosos con el medio ambiente. Es por este motivo que la FAO ha compilado una lista de sistemas tradicionales sostenibles, que deben protegerse. En la actualidad existen más de 70 Sistemas Importantes del Patrimonio Agrícola Mundial (SIPAM). Estos son lugares donde las comunidades han gestionado los ecosistemas durante generaciones, ahorrando agua, respetando la salud del suelo y trabajando juntos para no dejar a nadie atrás. Proteger estos lugares y explorar los saberes ancestrales puede ayudarnos a encontrar soluciones para el presente y el futuro.



Salud y paz

El agua bajo el microscopio: “Una sola salud” es un programa de la FAO que trabaja por la salud de todos los seres vivos y ecosistemas como si fueran un solo organismo. Dado que todo en el mundo está conectado, la calidad del agua afecta a la calidad de los alimentos y es importante supervisar este aspecto, desde la producción hasta el consumo. Las enfermedades transmitidas por los alimentos son a menudo el resultado de comer alimentos contaminados por agua de mala calidad. La FAO está trabajando para estudiar la composición de los pequeños organismos que viven en el agua y que pueden causar enfermedades. La contaminación y las epidemias se pueden evitar identificando su trayectoria desde el agua hasta los alimentos.

Resolución de conflictos: En muchas partes del mundo la competencia por el agua es una causa cada vez mayor de hostilidad, que puede agravarse hasta convertirse en un conflicto abierto. Por ejemplo, en ciertas partes de África donde el agua escasea, los agricultores son reacios a compartir esta materia prima con los pastores nómadas. Incluso pueden surgir conflictos debido a las diferencias entre las antiguas leyes no escritas y las normas nuevas sobre el uso del agua. Por ese motivo la FAO propone proyectos para fomentar reuniones y el diálogo entre las distintas comunidades, ayudando a encontrar soluciones y mejorar la vida comunitaria, para que todas las personas puedan disfrutar del agua.



¡En la página siguiente encontrarás un juego divertido! Necesitarás un dado y una ficha para cada jugador.

Escribiste a tu gobierno local para sugerir soluciones de medidas con respecto al agua. Avanza dos casillas.

A menudo compras alimentos ultraprocesados, que necesitan mucha agua para su producción. Un turno sin jugar.

Echa
usado
de e
Retr

En lugar de reutilizar la comida sobrante, la tiraste. Retrocede dos casillas

Tu ropa está hecha de materiales sostenibles, como el algodón, que necesita menos agua para su producción. Avanza tres casillas.

Recogiste agua de lluvia para regar tus plantas. Avanza dos casillas.

Añadiste a tu dieta alimentos respetuosos con el agua, como nueces, legumbres y mijo. Vuelve a tirar.

Compraste alimentos locales y frescos que necesitan menos agua para su producción. Salta a la casilla 9.



Tomaste medicinas y aceite
y lo por el desagüe, en lugar
de eliminarlos correctamente.
Avanza una casilla.

22

Siempre cierras el grifo
mientras te cepillas
los dientes. Salta a la
casilla 24.

18

17

Te uniste a iniciativas
locales de limpieza de
ríos y lagos, para combatir
la contaminación del
agua. Vuelve a tirar.

19

16

Nunca arreglaste
la fuga de esa
tubería y el agua
sigue goteando.
Retrocede dos
casillas

Tomaste una ducha larga,
dejando el grifo abierto.
Un turno sin jugar.

Creaste una receta nueva
con las sobras, para reducir
el desperdicio de agua y
alimentos. Avanza tres casillas.

15

14

9

11

12

13

8

10



El agua nos une

El agua es el elemento que crea la vida y proporciona alimentos. Durante toda la historia de la humanidad siempre ha jugado un papel fundamental en la innovación y la invención. El agua siempre ha sido la base de todas las civilizaciones, desde los pozos del antiguo Egipto hasta los acueductos de la antigua Roma y a las prácticas nuevas como la acuaponía en la actualidad.

Los océanos, los lagos, los ríos y los humedales albergan ecosistemas importantes y una asombrosa abundancia de biodiversidad. Son una fuente esencial para la seguridad alimentaria: Más de 600 millones de personas dependen de los alimentos provenientes del agua para sobrevivir. En la actualidad, se capturan 3 000 especies diferentes de peces y se cultivan más de 650.

En muchas regiones el pescado es la principal fuente de sustancias importantes, tales como las proteínas, ácidos grasos omega 3, vitaminas y minerales que son vitales para la salud humana. Junto con los moluscos y los crustáceos, los peces juegan un papel esencial en la lucha contra la malnutrición.

Los sistemas alimentarios acuáticos, es decir, todo el trabajo realizado por los pequeños pescadores, aquellos que crían peces y los que los procesan y los conservan, garantizan los medios de subsistencia de las comunidades costeras y del interior, sustentan las economías locales e influyen en las culturas de todo el mundo.

Las personas que viven de los sistemas alimentarios acuáticos sufren los efectos de la contaminación, de la degradación de los ecosistemas, de las prácticas insostenibles y del cambio climático. Preservar y salvaguardar estos ecosistemas acuáticos y las especies que albergan no es solo una responsabilidad, sino una necesidad para el bienestar de nuestro planeta y de sus habitantes.



Cuatro pasos fundamentales para salvaguardar el agua en el planeta

Estas son las cuatro mejoras. Debemos esforzarnos por lograr una **mejor producción**, una **mejor nutrición**, un **mejor medio ambiente** y una **vida mejor juntos**, no dejando a nadie atrás.

Para combatir la escasez de agua es especialmente necesario lograr una mejor producción en el mundo.

Esto significa aumentar la producción de alimentos de manera respetuosa con el planeta, con una gestión responsable de nuestros recursos hídricos.

Como hemos visto, la agricultura sostenible produce alimentos más nutritivos y mantiene los ecosistemas saludables. Un uso eficiente del agua dulce que evita desperdicios innecesarios, permite regar los campos y garantizar la higiene y la salud de las comunidades.



¿Qué podemos hacer?

El agua es vital para todos, por lo que todos tenemos que cumplir con nuestra parte. El agua se utiliza para producir alimentos, energía e incluso la ropa que llevamos puesta. Nuestras opciones diarias tienen un efecto en los recursos naturales preciados de nuestro medio ambiente. Podemos aprender a ahorrar agua y ayudar a garantizar que nadie se quede sin esta materia prima valiosa. Tus acciones, grandes o pequeñas, pueden marcar la diferencia.

Come alimentos locales y de temporada

Opta por alimentos producidos cerca, que no han tenido que viajar largas distancias en grandes camiones. Elige frutas y verduras de temporada: Se necesita menos agua para producirlas. Si puedes, trata de comer más alimentos que crezcan con menos agua, como las legumbres, el mijo y las nueces. Esta opción es buena para nosotros y buena para el planeta.



Come más alimentos frescos

Una dieta saludable y equilibrada es importante para mantenerse sano y, al mismo tiempo, ayuda al medio ambiente. Cuando vayas de compras, escoge productos frescos, que generalmente son más saludables y están elaborados con menos agua que los productos procesados y conservados.



Reduce el desperdicio de alimentos

Se necesita mucha agua para producir alimentos y llevarlos de la granja a la mesa. Al considerar todos los alimentos perdidos y desperdiciados, no te olvides del agua desperdiciada para producirlos. Almacenar los alimentos de manera correcta te ayuda a planificar las comidas y reducir el desperdicio de alimentos. También puedes intentar utilizar las sobras para una nueva receta o tratar de compostar las cáscaras de frutas y verduras en el jardín.



No desperdicias agua

No desperdiciar agua ahorra energía y dinero. Toma duchas más cortas, no te dejes el grifo abierto y riega las plantas con el agua de lluvia que recogiste o con el agua sin sal con la que herviste las verduras. Estas son solo algunas de las muchas maneras de salvar este recurso natural preciado. Utilizar menos agua también puede ayudar a mantener saludables los hábitats de humedales del planeta.





Ahorra energía

Actualmente, el 90 % de la energía producida también necesita agua. Apaga los dispositivos electrónicos tales como teléfonos inteligentes, computadoras o tabletas cuando no los estás usando. En casa, deja las luces encendidas solo donde se necesiten. Estas pequeñas medidas pueden marcar una gran diferencia.



No contamines el agua

Puede parecer afirmar lo que es obvio, pero nunca debemos olvidar que la contaminación daña nuestro medio ambiente. En casa, hay varias formas de evitar la contaminación del agua. No arrojes desperdicios de alimentos, aceites, medicamentos y productos químicos por el inodoro o por el desagüe. Si puedes, utiliza jabones y detergentes ecológicos para lavar y limpiar tu casa. Otra buena idea es vaciar periódicamente la fosa séptica, que es el tanque que se utiliza para tratar las aguas residuales, con el fin de evitar la contaminación y los problemas para el medio ambiente.



Limpia el medio ambiente

Algunas asociaciones organizan operaciones de limpieza para reducir la contaminación en los barrios locales. Ayuda a limpiar las playas, ríos, lagos o humedales locales. Es una forma de proteger tu entorno, ayudar a tu comunidad y también aprender más sobre el efecto de nuestro comportamiento en la naturaleza.

Compra de manera sostenible

Al comprar ropa, es mejor elegir fibras naturales y orgánicas, como el algodón, en lugar de materiales sintéticos, como el poliéster o los acrílicos, que a menudo liberan microplásticos tan pequeños, que muchos de ellos se cuelan en los procesos de filtración y acaban introduciéndose en nuestros sistemas hídricos, océanos y, al final, en la cadena alimentaria.

Mantente informado

Busca noticias acerca de soluciones para preservar el agua y descubre historias sobre personas comprometidas con el medio ambiente, que nos puedan inspirar. También es importante compartir esta información para animar a otros, como amigos y familiares, a que tomen medidas contigo. Juntos podéis convertir este conocimiento en acción.



Escribe a tus líderes locales

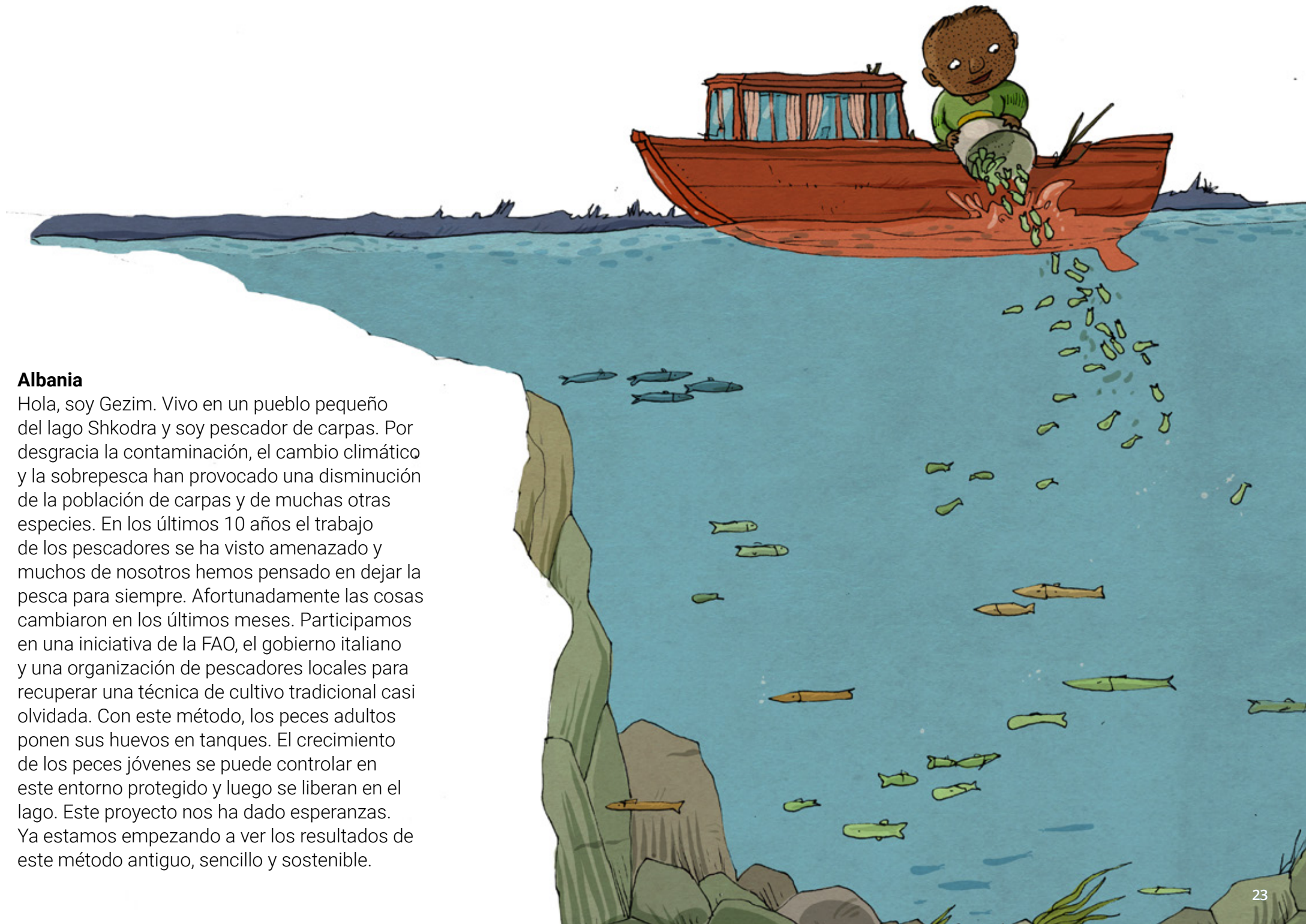
Cada ciudadano puede pedir a sus representantes que tomen medidas para proteger nuestra agua y nuestros ecosistemas. Si deseas que los encargados de adoptar decisiones cambien sus políticas, debes hacerles saber que la comunidad se preocupa por el medio ambiente. Ponerse en contacto con aquellos en posiciones de poder y compartir información fiable ayuda a lograr un cambio real.

Historias

Sri Lanka

Soy Ramani y cultivo arroz en la cuenca del río Malwathu Oya. Aquí el tiempo nos juega malas pasadas. A veces llueve demasiado arruinando las cosechas y otras veces no llueve y no podemos cultivar nada. En un momento determinado, los agricultores estábamos muy preocupados por nuestro futuro, así que pedimos ayuda a los expertos locales. Comenzaron a buscar soluciones y aprendieron a utilizar la plataforma WaPOR de la FAO, que recopila información de un satélite en el espacio. ¡Es increíble! Desde allí se puede saber cuánta agua necesita exactamente cada cultivo. Estos datos nos permiten planificar mejor nuestro trabajo. Solíamos empezar la temporada cultivando todo el arroz junto, utilizando mucha agua. Ahora trabajamos poco a poco y controlamos los desperdicios de agua. Ser más conscientes ha aumentado el rendimiento de nuestros cultivos y nuestras esperanzas.





Albania

Hola, soy Gezim. Vivo en un pueblo pequeño del lago Shkodra y soy pescador de carpas. Por desgracia la contaminación, el cambio climático y la sobrepesca han provocado una disminución de la población de carpas y de muchas otras especies. En los últimos 10 años el trabajo de los pescadores se ha visto amenazado y muchos de nosotros hemos pensado en dejar la pesca para siempre. Afortunadamente las cosas cambiaron en los últimos meses. Participamos en una iniciativa de la FAO, el gobierno italiano y una organización de pescadores locales para recuperar una técnica de cultivo tradicional casi olvidada. Con este método, los peces adultos ponen sus huevos en tanques. El crecimiento de los peces jóvenes se puede controlar en este entorno protegido y luego se liberan en el lago. Este proyecto nos ha dado esperanzas. Ya estamos empezando a ver los resultados de este método antiguo, sencillo y sostenible.



Jamaica

Me llamo Howard y soy un granjero del consorcio agrícola de Mount Airy, en la región de Clarendon. Trabajar la tierra aquí es un verdadero desafío. Tenemos que solventar sequías prolongadas y gran parte del suelo en la zona se ha empobrecido debido a la extracción intensiva de bauxita, el principal recurso mineral de Jamaica. Para salvar nuestro sector agrícola, hace algún tiempo, la FAO y la Autoridad de Desarrollo Agrícola del Gobierno de Jamaica organizaron una serie de cursos para enseñar nuevas técnicas a los agricultores. Yo participé en estos cursos también y aprendí muchos sistemas, incluida la fertirrigación, que es una forma natural de fertilizar el suelo a medida que se riega. Gracias a este método, no se desperdicia agua, los suelos vuelven a ser fértiles y hemos aumentado los rendimientos en más de un 35 %. Ahora podemos pensar en expandirnos y podemos hacer planes. Ha pasado mucho tiempo desde la última vez que pudimos hacer eso.

Namibia

Hola, soy Agnes y crío vacas y cabras en Otjozondjou, un pueblo pequeño en el este de Namibia. Mis animales gozan de buena salud ahora, pero hace unos años perdí muchos a causa de la sequía. No había suficiente agua para todo el campo de cebada y la poca que teníamos no era suficiente para los animales. Fue terrible ver morir a tantos de ellos. Después, un proyecto apoyado por la FAO nos enseñó hidroponía, que permite cultivar forraje sin suelo y con poca agua. Todo lo que tienes que hacer es poner las semillas en agua hasta que germinen y luego mantenerlas en el invernadero durante una semana para obtener plántulas verdes que se puedan dar al ganado. La comunidad se unió para salvar sus granjas rápidamente y con poco gasto. Si llega otra sequía, estaremos preparados.



¡Ahora es tu turno!

1. ¿De dónde son Ramani, Gezim, Howard y Agnes?

Dibuja una flecha para conectar al personaje principal de cada historia con su país de origen.



Ramani



Gezim



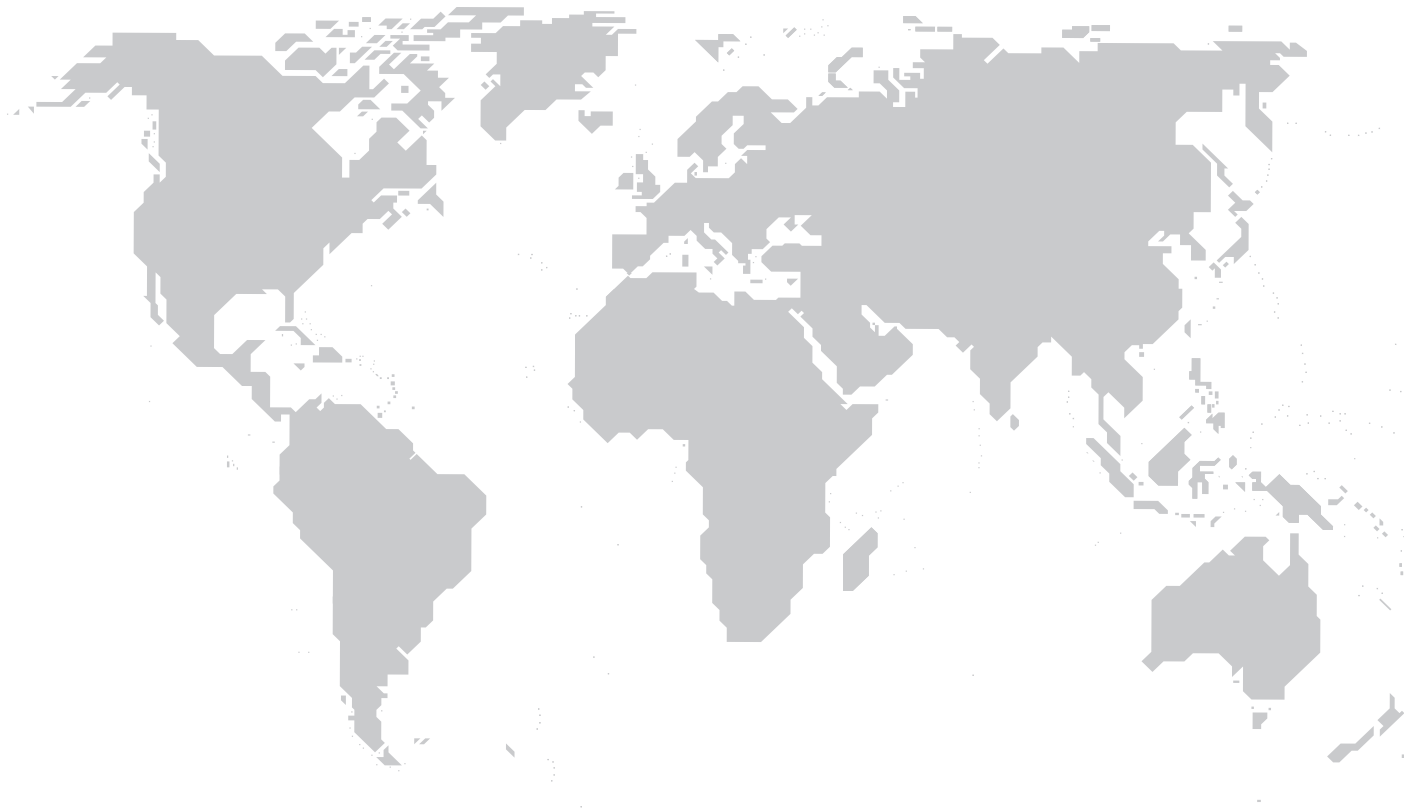
Howard



Agnes

2. Ser agradecido por el agua

Enumera cinco medidas de ahorro de agua que te gustaría proponer en tu escuela:



¿Quieres saber cómo funciona?

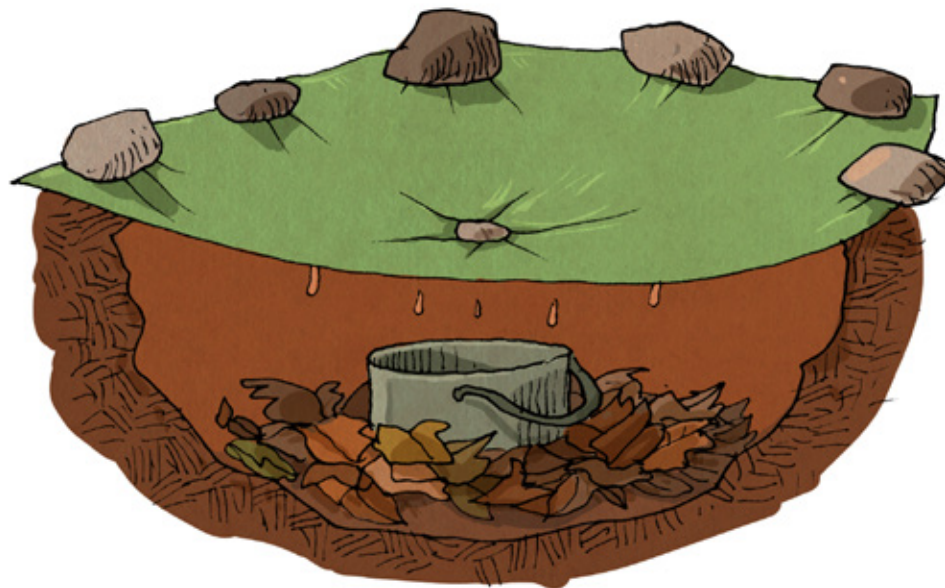
Hacer un filtro en casa

Corta una botella de plástico en dos: coloca la parte superior boca abajo sobre la parte inferior y después rellénala con seis capas: algodón, arena y grava, seguido de otra serie de capas de algodón, arena y grava. Ahora tu purificador está preparado. Añade un poco de tierra a un vaso de agua, mezcla bien y vierte el contenido en el filtro. Las capas del filtro atrapan las partículas del suelo y el agua recogida en el fondo vuelve a estar casi limpia. Ojo, está limpia pero es mejor no beberla. ¡Utilízala para regar tus plantas!



Agua de la tierra

Un destilador solar es un sistema de recogida de agua aprovechando la humedad del suelo. Si tu escuela tiene un jardín, puedes intentar construir uno. Elige un lugar soleado, haz un agujero en el suelo y coloca un cubo en el fondo. Inmediatamente después de cavar el hoyo, cúbrelo con una lámina de plástico resistente, asegurando todos los bordes con piedras y tierra para que no se escape la humedad. Coloca una piedra en el medio de la hoja, en el punto donde se encuentra el cubo, para crear una pendiente. El calor del sol hará que la humedad del suelo se evapore y se condense debajo de la lámina, formando muchas gotitas que caerán en el cubo. ¡Funciona de verdad!

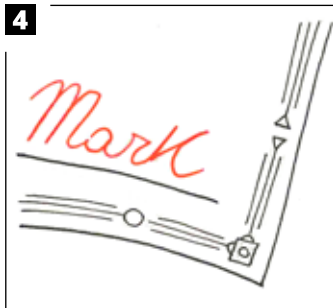
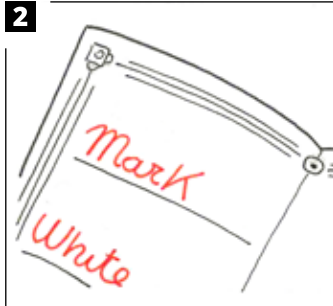
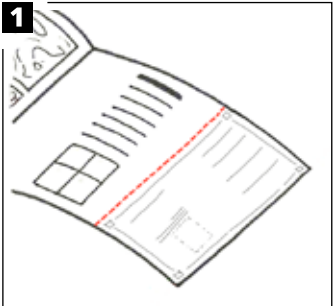


INSTRUCCIONES

Ahora que has terminado el libro de actividades, estás listo para comprometerte con las medidas relativas al agua. ¡Los héroes del agua son #HéroesdeAlimentación!

Sigue las instrucciones para acabar tu pasaporte:

1. Arranca con cuidado el pasaporte de la derecha.
2. Rellena los datos en la página interior izquierda.
3. Haz un dibujo de ti mismo o pega una foto en el cuadro proporcionado.
4. Haz una promesa. Elige entre una y tres acciones para comprometerte y escríbelas en el espacio provisto en tu pasaporte. Inspírate con las acciones de este libro de actividades, ¡O piensa en algunas medidas propias! Luego firma tu declaración.



No olvides doblar tu pasaporte por la mitad

Como héroe del agua y héroe de la alimentación,
me comprometo a:

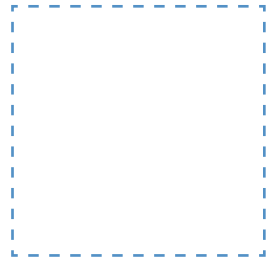
1 _____

2 _____

3 _____

Firmado en la línea de arriba _____

Nombre: _____
Edad: _____
País: _____





Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



Con tus acciones, tu pasaporte será
válido en un mundo sostenible.

Fecha . . . / . . . / . . .
#HéroesdeLaAlimentación

www.fao.org



Serie de libros de actividades

Descarga la serie de libros de actividades de la FAO para ver actividades o consejos para lecciones sobre temas mundiales importantes en el centro de la labor de la FAO: www.fao.org/documents/card/en/c/cc0239es



▶ La historia de María



▶ No dejar a nadie atrás



▶ Nuestras acciones son nuestro futuro



▶ Héroes de la alimentación



▶ Plantas sanas, planeta sano



▶ Una alimentación sana importa



▶ Cambiar el futuro de la migración



▶ El clima está cambiando



▶ Tu guía de la FAO



▶ Trabajando por el Hambre Cero

Ponte en contacto:

world-food-day@fao.org
www.fao.org

**Organización de las Naciones Unidas
para la Alimentación y la Agricultura**

Roma, Italia

ISBN 978-92-5-137935-6



9 789251 379356

CC6287ES/1/10.23