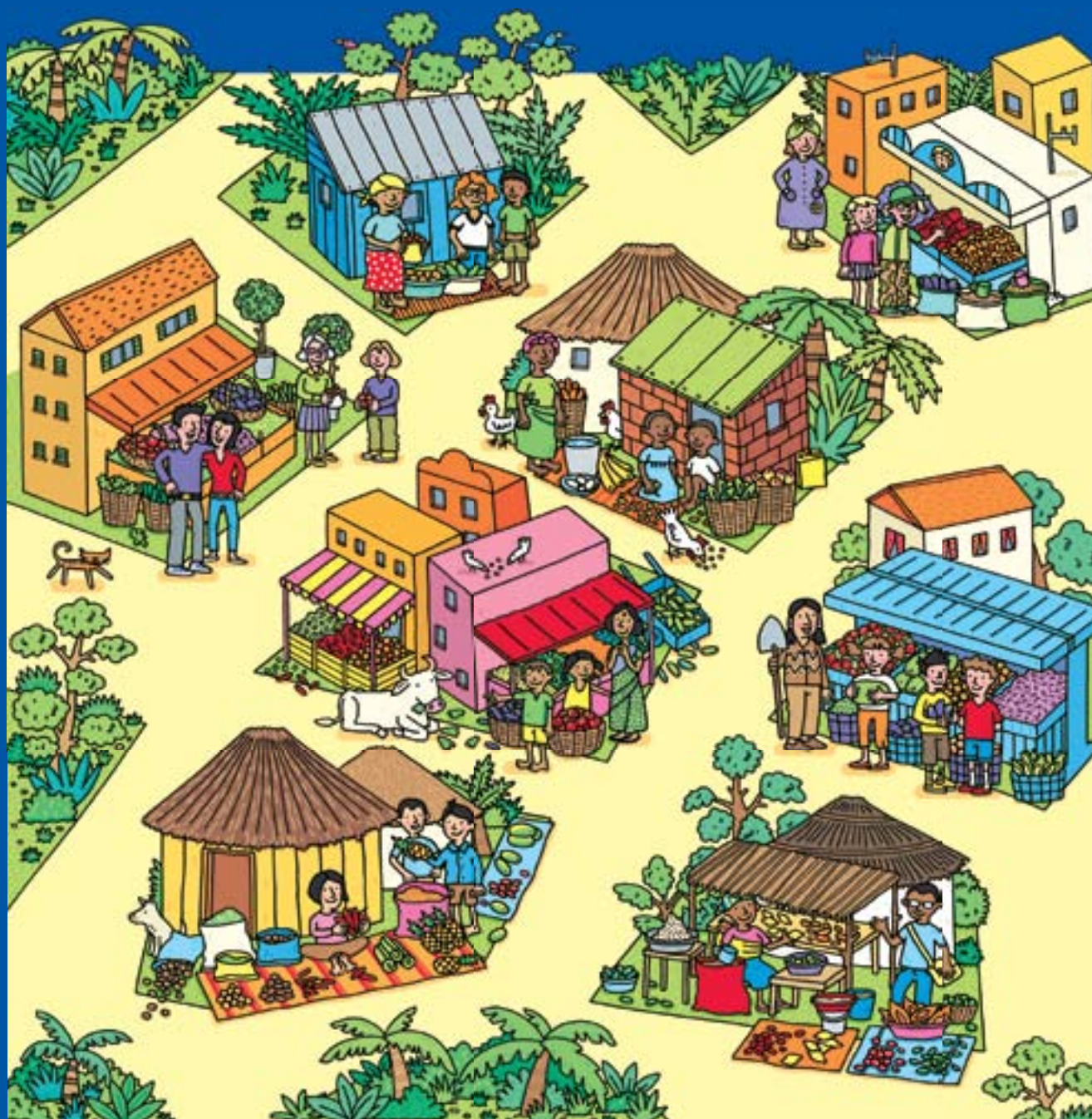


# EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

## Una ventana abierta al mundo

### Guía de referencias y actividades



girls worldwide say



World Association of Girl Guides and Girl Scouts  
Association mondiale des Guides et des Eclaireuses  
Asociación Mundial de las Guías Scouts

DEZA  
DDC  
DSC  
SDC  
COSUDE



# Uniendo nuestros esfuerzos contra el hambre

Con la iniciativa mundial "Alimentar la mente para combatir el hambre", la FAO y la AMGS unieron sus fuerzas para que los jóvenes de todo el mundo tomaran conciencia del hambre y de la malnutrición así como para motivarles a comprometerse de manera activa en la lucha contra el hambre.

Ofreciendo instrumentos prácticos como las lecciones de "Alimentar la mente para combatir el hambre", la "Ventana de la juventud", el libro y la guía de referencias y actividades "El derecho a la alimentación: una ventana abierta al mundo", estamos preparando y animando a los niños y jóvenes a empeñarse, junto con nosotros, en la lucha global contra el hambre y la malnutrición.

Los jóvenes tienen la imaginación, los ideales y la energía para transformar el mundo en un lugar mejor para sí mismos y para las generaciones futuras.  
Tienen el derecho y la responsabilidad de hablar y actuar.

Para que su tarea de jefes, guías y profesores sea determinante para los jóvenes, es preciso informarles, mancomunar los conocimientos, favorecer su compromiso y mostrarles que juegan un papel decisivo en la creación de un mundo donde no se padezca hambre.

Si creen como nosotros que el hambre y la malnutrición son inaceptables en un mundo que posee los conocimientos y los recursos para poner fin a esta catástrofe, unan sus fuerzas a las nuestras para luchar contra el hambre.

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

Las opiniones expresadas no representan necesariamente las de la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.

Todos los derechos reservados. Se autoriza la reproducción y difusión del material contenido en esta publicación 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 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, Servicio de Gestión de las Publicaciones, FAO, Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia o deberán enviarse por correo electrónico: [copyright@fao.org](mailto:copyright@fao.org)

# Índice



De qué trata esta guía ..... 2



Uno al lado del otro pero diferentes como  
la noche y el día - Brasil ..... 8



Una antigua punta de flecha - Canadá ..... 12



Árboles, peces y orangutanes - Indonesia ..... 20



La buena combinación - Italia ..... 24



Agua, agua en todas partes - Jordania ..... 28



Empezar de nuevo - Sierra Leona ..... 32



Que nadie se quede atrás - Uganda ..... 36

Saber más sobre el derecho a la alimentación.... 40

Glosario ..... 48

Referencias útiles ..... 50

Organizar acontecimientos y actividades ..... 51

# De qué trata esta guía

La guía del libro "El derecho a la alimentación: una ventana abierta al mundo" ha sido preparada para instruir a los jóvenes sobre el derecho a la alimentación y para alentarles a empeñarse en la lucha contra el hambre en el mundo.

Utilizando el libro y la guía, ustedes ayudarán a los jóvenes a comprender que cada persona tiene derecho a no padecer hambre y que todos los miembros de la sociedad tienen la responsabilidad de asegurar, proteger y promover este derecho.

La guía ofrece instrumentos educativos y sencillos para que el aprendizaje resulte interesante y divertido. Propone información y actividades adicionales para utilizar cuando se ayude a los demás a comprender asuntos como el hambre y el derecho a la alimentación.

## Cómo está organizada esta guía

La guía de referencias y actividades está organizada de la misma manera que el libro: cada capítulo de la guía corresponde a una historieta del libro.

En cada capítulo de la guía encontrarán:



### La historieta:

Un resumen para ayudarles a recordar de qué trata la historieta.

.....

### Objetivos de la historieta:

Indicaciones sobre lo que el lector debería saber tras leer las historietas.



.....



### Mensajes clave de la historieta:

Una explicación más profunda de los mensajes clave del derecho a la alimentación contenidos en la historieta.

# De qué trata esta guía



## Datos:

Mayor información para ayudar a transmitir los mensajes de la historieta.

.....

## Debates:

Puntos sacados de la página del libro "Entonces, ¿qué opinan?" que pueden utilizar como guía para el debate sobre estos temáticos sobre el mundo.

.....



## Actividades:

Una serie de juegos, ejercicios y otros instrumentos educativos.

.....



Objetivo



Tiempo



Materiales



## Recursos:

Un listado de recursos útiles si quieren saber más.

.....

Al final de la guía encontrarán:

- ✧ Saber más sobre el derecho a la alimentación
- ✧ Glosario de los términos utilizados en el libro
- ✧ Referencias útiles
- ✧ Organizar acontecimientos y actividades

# De qué trata esta guía

## Pasos para utilizar este material

### Paso 1

#### **Lean el libro y escojan una historieta.**

Todas las historietas son independientes, con distintos personajes y escenarios; cada una trata aspectos diferentes del derecho a la alimentación. Aunque sea posible leerlas y estudiarlas sin un orden preciso, se aconseja leer todas las partes de las historietas, incluso la información adicional que se proporciona en la primera y última página, para tener así una imagen más completa del derecho a la alimentación.

### Paso 2

#### **Lean el capítulo de la guía correspondiente a la historieta, escojan y preparen las actividades para su grupo.**

Utilicen las actividades que creen que tendrán mayor éxito en su grupo, adáptenlas y enriquezcanlas con canciones, juegos, representaciones, creación de pósters y dibujos, trabajo en grupo o individual, contactos con otros miembros de la comunidad para que participen en el debate.

### Paso 3

#### **Con su grupo, lean y discutan la página del libro que contiene: "Sabían qué...", "Algunos datos sobre mi país" y "Lean mi historieta para aprender..."**

Estas partes ayudarán a los lectores a aprender más sobre el país y a concentrarse sobre los mensajes clave cuando lean la historieta.

### Paso 4

#### **Lean la historieta con su grupo.**

Según su capacidad de lectura, se puede leer individualmente, en pequeños grupos, asignando los papeles o bien interpretándolos ustedes en voz alta, mientras los participantes escuchan la historieta.

### Paso 5

#### **Discutan los puntos de la página "Entonces, ¿qué opinan?"**

Esta página proporciona un seguimiento para ayudar al lector a conseguir informaciones, a reflexionar sobre ellas y ver cómo se pueden relacionar con su vida y su comunidad. En su mayor parte, este seguimiento contiene una o más actividades presentes en la guía.

### Paso 6

#### **Pongan en marcha las actividades.**

Animen a su grupo a reflexionar sobre las actividades. Dicha "reflexión" les ayudará a profundizar y comprender cómo las actividades están relacionadas con los mensajes de las historietas.

## ¡Preparen su propio cómic!

- ◆ Traduzcan en los idiomas locales y escriban sus diálogos para cada historieta.
- ◆ Dibujen sus propias viñetas para las historietas.
- ◆ Escriban su historieta sobre el derecho a la alimentación en su país y preparen el cómic.

## ¡Compartan con nosotros!

Envíen sus actividades, historias, dibujos y comentarios a la FAO y a la AMGS.



# De qué trata esta guía

Cada uno aprende de manera distinta, no existe una manera "mejor" para aprender. Cuando se necesita recordar algo importante, una persona podrá utilizar una canción, otra una lista o un gráfico, o bien un dibujo o unas fotos. Ofrecer varias actividades y muchas oportunidades de interrogarse y discutir es una forma de ayudar a las personas a desarrollar habilidades para el análisis que les ayudarán a comprender mejor lo que leen. Esto les animará a encontrar la manera de comprometerse, en su vida y en su comunidad, para que se reconozca el derecho a la alimentación para todos.

Para comprender el mensaje clave de cada historieta y lo que significa en su vida, el lector tiene que profundizar la comprensión de lo que sucede en la historieta, cosa nada fácil. Las preguntas que se pueden hacer durante el debate pueden ayudar a superar una interpretación superficial de los acontecimientos y servir para comprender los mensajes subyacentes.

## Consejos para hacer preguntas eficaces:

- ◆ Eviten preguntas a las que se puede contestar con un "Sí" o un "No".
- ◆ Expliquen a los lectores que ustedes quieren que les hagan preguntas.
- ◆ ¡Recuerden que no tienen todas las respuestas! Permitan a los lectores discutir las respuestas posibles y buscar soluciones.
- ◆ Contesten a una pregunta con otra pregunta, lo que ayuda a los lectores a profundizar su pensamiento y sus conclusiones.



## Ejemplos de preguntas:

¿Acaso había algo que no estaba claro en la historieta?  
¿En qué se fijaron cuando...?  
¿Cómo se podría explicar...?  
¿Qué opinan que pasaría si...?  
¿Qué papel tuvo...?  
¿Cómo les parece que los personajes de la historieta se sentían cuando...?  
¿Si fueran... (un personaje de la historieta) qué harían?  
¿Qué quería decir... (un personaje de la historieta) cuando afirmó...?  
¿Qué es lo que hubieran hecho de manera diferente?  
¿Cuáles son las ventajas y desventajas de...?  
¿Qué nos enseñó la historieta?  
Indiquen qué es lo que podemos hacer...  
¿Están de acuerdo con...? ¿Por qué sí o por qué no?  
Mencionen ejemplos de...

Les sugerimos utilizar el libro y esta guía para organizar sus propias actividades y eventos, involucrando a los jóvenes y a la comunidad. Véase **Organizar acontecimientos y actividades** al final de esta guía para tener más información.

# De qué trata esta guía

## ¿Qué es el derecho a la alimentación?

Varios millones de personas en el mundo no poseen lo suficiente para comer. Cuando la gente no tiene bastante comida, o no disfruta de una adecuada variedad de alimentos para satisfacer sus necesidades nutricionales, se vuelve hambrienta y malnutrida, y no puede llevar una vida sana y activa. Muchas personas mueren. El hambre y la malnutrición son problemas serios que tienen consecuencias negativas a largo plazo sobre el bienestar de las personas, de las naciones y del mundo.

El derecho a la alimentación quiere decir que todos los seres humanos tienen derecho a alimentarse y a alimentar a sus familias con dignidad. La gente debe poder cultivar, cazar o conseguir los alimentos necesarios, o ganar lo suficiente para comprarlos. Reconocer el derecho a la alimentación significa asegurarse de que las personas tengan los conocimientos, capacidades, oportunidades y recursos necesarios para conseguir comida por sí mismas. También implica que, si un individuo no puede alimentarse por razones fuera de su alcance, también tiene derecho a la alimentación y a recibir ayuda hasta que pueda valerse a sí mismo nuevamente.

El derecho a una alimentación adecuada y el derecho fundamental de todo ser humano a no padecer hambre están reconocidos por el derecho internacional y las constituciones de muchos países los incluyen. Para ayudar a los países a asegurar, proteger y cumplir con el derecho a la alimentación de sus ciudadanos se han adoptado directrices internacionales. Al reconocer que las personas poseen el derecho a la alimentación, los gobiernos nacionales se empeñan en hacer todo lo posible para garantizar a todos sus ciudadanos comida suficiente.

### Los mensajes clave del libro y de esta guía son los siguientes:

**Todos tienen derecho a conseguir y disfrutar de la comida de una manera digna.**  
Es un derecho que pertenece a cada persona.

**Reconocer el derecho a la alimentación supone que todos deberían tener acceso a comida inocua y adecuada desde el punto de vista nutricional.**  
No padecer hambre y malnutrición significa que todos deben disponer de alimentos seguros, y en cantidad, calidad y variedad adecuadas para satisfacer las exigencias del organismo.

**Los gobiernos nacionales tienen que cumplir con la obligación de respetar, proteger y reconocer el derecho a la alimentación.**  
Los gobiernos tienen que hacer todo lo posible para que ninguno de sus ciudadanos padezca hambre, y todos tengan acceso a una alimentación adecuada e inocua. Deben ayudar a aquéllos que no logran procurarse una comida apropiada por sí mismos, y no deben tomar medidas que limiten el acceso a la alimentación o que violen el derecho a la alimentación.

**Cada miembro de la sociedad tiene su responsabilidad en la realización del derecho de todos a una alimentación adecuada.**  
Cada persona, cada familia, cada comunidad local, organización no gubernamental, organización de la sociedad civil o del sector privado, todos son responsables de asegurar y proteger el derecho a la alimentación, derecho del que deben gozar la comunidad local y mundial.

Véase "Saber más sobre el derecho a la alimentación" al final de esta guía.

## Las directrices voluntarias sobre el derecho a la alimentación

Los gobiernos han creado y adoptado directrices voluntarias sobre el derecho a la alimentación que indican los pasos necesarios para la realización del derecho a la alimentación.

La información sobre el derecho a la alimentación contenida en esta guía y en el libro se basa en los principios y recomendaciones de 19 directrices que se resumen a continuación.

- Directriz 1** Promover una sociedad libre y democrática con una buena gestión de los asuntos públicos, a fin de proporcionar un entorno social y político pacífico, estable y propicio.
- Directriz 2** Promover una disponibilidad sostenible de suministros suficientes de alimentos nutricionalmente adecuados e inocuos y un desarrollo económico sostenible para favorecer la seguridad alimentaria.
- Directriz 3** Adoptar una estrategia nacional para el derecho a la alimentación que aborde las necesidades de los pobres, de los grupos vulnerables y desfavorecidos.
- Directriz 4** Mejorar la agricultura y los sistemas de mercado así como el acceso a los mismos
- Directriz 5** Involucrar en todos sus niveles a las instituciones públicas y establecer mecanismos de coordinación.
- Directriz 6** Fomentar la participación directa de todos los miembros de la sociedad
- Directriz 7** Establecer un marco jurídico que defienda el derecho a la alimentación, que indique los medios de corrección de las violaciones y suministre al público la información sobre sus derechos.
- Directriz 8** Respetar y proteger el acceso de las personas a los recursos y bienes naturales
- Directriz 9** Adoptar medidas para garantizar que todos los alimentos sean inocuos; adoptar y aplicar normas de seguridad alimentaria, protección e información de los consumidores.
- Directriz 10** Mantener y fortalecer la diversidad dietética, comida y hábitos de alimentación sanos que incluyan los valores culturales y tradicionales.
- Directriz 11** Reforzar la enseñanza y las oportunidades formativas sobre todo para niñas y mujeres
- Directriz 12** Asignar recursos financieros nacionales a programas de lucha contra el hambre y la pobreza
- Directriz 13** Poner en marcha medidas para identificar, asistir y apoyar a personas malnutridas, que no gozan de seguridad alimentaria.
- Directriz 14** Aprobar normas para proteger y abastecer a quienes no puedan mantenerse por sí mismos, incluyendo la ayuda alimentaria.
- Directriz 15** Garantizar que la ayuda alimentaria internacional sea inocua, adecuada desde el punto de vista nutricional, culturalmente aceptable y que reconozca y respete los principios humanitarios.
- Directriz 16** Asegurar que los suministros alimentarios y los artículos necesarios lleguen a los civiles en caso de guerra, ocupación armada o catástrofes naturales.
- Directriz 17** Establecer mecanismos de vigilancia y puntos de referencia, sobre todo para evaluar las condiciones de seguridad alimentaria y nutricional de las mujeres, de los niños y de otros grupos vulnerables.
- Directriz 18** Incluir el principio del derecho a la alimentación en las leyes y políticas nacionales y fomentar la creación de instituciones nacionales de derechos humanos.
- Directriz 19** Alcanzar los objetivos, empeños y compromisos tomados por la comunidad internacional para asegurar comida suficiente para todos.

## La historieta



Cuando Paula, Davi, su profesora y sus compañeros van a "Vila Esperança", ven con sus propios ojos cómo vive la gente pobre, con poca comida y en chabolas. Escuchan sus relatos y descubren lo que se puede hacer para ayudarlos. Encuentran a Doña María, que sabe que los ciudadanos tienen derecho a colaborar con el gobierno para asegurarse las necesidades básicas para vivir, y que se reunió con otros habitantes para formar la Asociación y cambiar las cosas para mejorar "Vila Esperança".

## Objetivos de la historieta

Tras leer la historieta, el lector podrá:

- ◆ Nombrar varias causas del hambre y de la malnutrición.
- ◆ Describir cómo las condiciones de vida y el acceso a los servicios básicos puedan afectar la seguridad alimentaria, la salud y la nutrición.
- ◆ Indicar acciones que cada persona, familia, comunidad y gobierno pueden llevar a cabo para mejorar la alimentación, la salud y la nutrición en los barrios pobres.



## Mensajes clave de la historieta

La pobreza y la discriminación impiden un acceso adecuado a la alimentación y son algunas de las causas principales del hambre y de la malnutrición.

- ❖ Los servicios y las condiciones de vida básicas - el agua potable, un medio ambiente limpio, viviendas seguras, escuelas, servicios y centros de asistencia sanitaria - afectan el acceso a la alimentación de las personas, así como su bienestar nutricional.
- ❖ Dichos servicios y condiciones de vida deben estar al alcance de todos, incluso de los más pobres.
- ❖ Todo gobierno nacional tiene que cumplir, lo mejor que pueda, con su obligación de asegurar que todos sus ciudadanos, sin discriminación, tengan acceso a una alimentación adecuada e inocua.

Véase "Saber más sobre el derecho a la alimentación" al final de esta guía.



## Datos sobre las ciudades

- ✓ Las ciudades albergan la mitad de la población mundial. La gente se traslada a las ciudades para encontrar trabajo y mejorar sus condiciones de vida: dicho proceso se llama urbanización. En África, Asia y América Latina, las ciudades crecen más rápidamente.
- ✓ Una tercera parte de la población urbana (casi mil millones de personas) vive en barrios pobres que se encuentran, en su mayoría, en los países menos adelantados.
- ✓ Los barrios pobres carecen de servicios básicos como agua potable, instalaciones sanitarias y recogida de basuras, viviendas seguras y oportunidades de trabajo.
- ✓ Las familias pobres que viven en las ciudades a menudo gastan en alimentos el 60-80 por ciento de sus ingresos.
- ✓ En la "Declaración del Milenio", la comunidad mundial se comprometió a eliminar la pobreza poniéndose como objetivo reducir a la mitad el porcentaje de los que ganan menos de un dólar al día (mil millones de personas) para 2015.
- ✓ Otro objetivo de desarrollo del Milenio es mejorar las condiciones de vida de por lo menos 100 millones de habitantes de los barrios pobres para 2020 (ODM 7).

## Debate

Inviten a los lectores a reflexionar y discutir sobre la historieta. Como base para el debate tomen los puntos indicados en "Entonces, ¿qué opinan?" en la página 15 y en "Algunos datos sobre mi país" en la página 6 del libro.



### Se han preguntado...

- ✧ ¿Por qué la Señora Fernandes quería acompañar a Paula, Davi y sus compañeros a "Vila Esperança"?
- ✧ ¿Qué diferencias existen entre la vida de Ronaldo y la de Davi?

### Es justo que....

- ✧ ¿Algunas personas no tengan comida suficiente, mientras otras tienen en abundancia?
- ✧ ¿Los pobres no gocen del mínimo que necesitan para vivir de manera digna?
- ✧ ¿Existan niños que viven y trabajan en la calle en lugar de ir al colegio?

### Todos podemos hacer algo

- ✧ Doña María llevó a cabo muchas iniciativas para mejorar la vida en "Vila Esperança". ¿Qué se podría hacer en su comunidad?

“Hasta que uno de nuestros hermanos o hermanas brasileños pase hambre, no podemos que estar agobiados por la vergüenza.” Luiz Inácio Lula da Silva, Presidente del Brasil

## Todos tenemos los mismos derechos



### Objetivo

Experimentar lo que se siente ante un trato injusto



### Tiempo

30 minutos



### Materiales

Fichas (judías, guijarros o cualquier otro objeto pequeño)

### Realización

1. Inviten a los participantes a escoger un juego que todos quieren hacer (una carrera, una carrera de relevos, el escondite, el baile de las sillas, tirar la soga).
2. Divídanlos en tres grupos: los "ricos", los "pobres" y las "autoridades".
3. Distribuyan seis fichas a cada miembro del grupo de los "ricos", tres a cada uno de los "pobres" y diez a cada "autoridad".
4. Anuncien luego que sólo los que tienen al menos seis fichas pueden participar en el juego.
5. Participan en el juego sólo los que pueden, los demás son observadores.

### Reflexión

- ¿Qué les pareció a los participantes este trato desigual? ¿Era justo?
- ¿Hubo alguien quien se dio cuenta de que las "autoridades" tenían bastantes fichas para que todos pudiesen jugar?
- ¿Qué hubieran podido hacer las "autoridades" para permitir jugar a todos?
- ¿Qué hubieran podido hacer los "ricos"?
- ¿Qué hubiera podido hacer el grupo de los "pobres"?
- ¿Los participantes pueden indicar situaciones parecidas en la vida real?
- ¿Qué se puede hacer para que las cosas sean más justas?

## Nuestro porvenir



### Objetivo

Comprender cómo el acceso a los servicios básicos afecta a nuestra vida



### Tiempo

20 minutos



### Materiales

Papel, lápices de color o bolígrafos para cada participante

### Realización

1. Inviten a los participantes a dibujar una niña o un niño en medio de una hoja de papel.
2. En el lado izquierdo de la hoja, tienen que ilustrar cómo será la vida de su personaje dentro de diez años si: ha bebido agua potable, ha comido una variedad de alimentos, ha vivido en una casa bonita, ha ido al colegio y ha recibido cuidados médicos. En el lado derecho, lo que pasa si su personaje no ha gozado de estos bienes básicos.
3. Exhiban todos los dibujos y dejen al grupo algún tiempo para estudiarlos.

### Reflexión

- ¿Cómo se vive sin comida, agua potable y sin techo?
- ¿Cómo se vive cuando uno no puede ir al colegio?
- ¿Qué tiene que pasar para que quien haya nacido en una familia pobre salga de la pobreza?

### Consejo

Pueden invitar a los participantes a trabajar en grupos pequeños para inventar una canción o un relato sobre cuánto es distinta la vida de un niño que tiene acceso a una alimentación adecuada y a los servicios básicos.

## El cuento de dos familias



### Objetivo

Ver cómo mejorar la seguridad alimentaria, salud y nutrición en los barrios pobres



### Tiempo

30 minutos



### Materiales

Juego de cartas para interpretar roles (pueden utilizar las cartas que se proporcionan o bien preparar sus propias cartas)

### Realización

1. Expliquen al grupo que se trata de un juego de imitación. Inviten a 8-10 voluntarios a actuar. El resto del grupo será su público.
2. Distribuyan a los actores las cartas con el rol de cada uno y déjenles diez minutos para inventar la historia de su familia y poder interpretar su rol.
3. Expliquen al público que asistirá a una discusión familiar. Invítenles a preparar el escenario y cuando esté listo empiecen el juego de imitación.

#### Familia A: Madre Padre Dos hijas Tres hijos

Su familia vive en un barrio pobre de la ciudad. En su hogar no hay agua corriente ni electricidad; a menudo tampoco hay bastante comida y no tienen tierra para cultivar. Los niños están flacos y se enferman frecuentemente. El padre y la madre no pueden contar con nadie para el cuidado de la familia. Se trasladaron de su aldea pobre a la ciudad para buscar un trabajo. El padre era aparcero de autos, pero perdió su trabajo. El dinero que gana la madre con trabajos ocasionales no es suficiente para mantener a la familia. Después del colegio, los niños trabajan en la calle, venden caramelos y lavan autos. La hija mayor quiere seguir yendo al colegio pero su trabajo es necesario para ayudar a la familia a ganar dinero.

- ◆ Tú quieres cambiar tu vida y la de tu familia: convoca una reunión para decidir qué hacer para cambiar las cosas.

#### Familia B: Madre Padre Hija Hijo

Su familia vive en una casa grande, limpia y cómoda, con televisión y teléfono, y tienen un auto. Comen alimentos sanos y beben agua potable. Si se enferman, van al médico. Los niños van al colegio, tienen un ordenador y hacen deporte. El padre y la madre tienen un trabajo que ofrece a la familia un ingreso fijo y hace la vida cómoda. Después del trabajo tienen tiempo libre para descansar y practicar sus aficiones. Su familia tiene varios amigos y parientes y puede siempre contar con su ayuda.

- ◆ El hijo, al regreso de una visita al barrio pobre de la ciudad, cuenta cómo vive la gente que encontró allá, en casas deterioradas sin agua corriente ni aseos, y con poca comida. Ustedes quieren ayudarles: convoquen una reunión para decidir qué hacer para mejorar su situación.

### Reflexión

A menudo, la pobreza va de la mano con el hambre: ¿por qué?

En el mundo, la separación entre ricos y pobres aumenta. ¿Qué se puede hacer para reducirla?

¿Qué acciones se pueden llevar a cabo para mejorar la seguridad alimentaria, la salud y la vida en lugares como "Vila Esperança"? ¿Y en su país?



### Referencias

Portal de los jóvenes UNFPA-Brasil

Ciudades amigas de la niñez del UNICEF

"Ação Brasileira Pela Nutrição e Direitos Humanos"

[www.unfpa.org.br/jovem.htm](http://www.unfpa.org.br/jovem.htm)

[www.childfriendlycities.org/sp](http://www.childfriendlycities.org/sp)

[www.abrandh.org.br](http://www.abrandh.org.br)

# Una antigua punta de flecha

## La historieta



Sara, Tommy y Sam encuentran la punta de una flecha antigua que les lleva a descubrir cómo las personas han tenido que cambiar el modo de conseguir comida durante los años. Junto con su abuelo, encuentran a un grupo comunitario que está sembrando un huerto que proporcionará más comida para el vecindario.

## Objetivos de la historieta

Tras leer la historieta, el lector podrá:

- ◆ Comprender y explicar lo que significa gozar de seguridad alimentaria.
- ◆ Definir qué es una Carta de Alimentación y cómo puede mejorar el acceso a la alimentación de la comunidad.
- ◆ Describir por qué y cómo las comunidades y las autoridades locales deberían colaborar en la elaboración y en la puesta en marcha de actividades para promover la seguridad alimentaria.
- ◆ Indicar acciones que cada persona, familia, comunidad y gobierno pueden llevar a cabo para mejorar la seguridad alimentaria de un vecindario.



## Mensajes clave de la historieta

Las personas y las comunidades tienen derecho a tener voz y voto y colaborar con las autoridades locales en las decisiones y acciones que afectan su derecho a la alimentación y su seguridad alimentaria.

- ❖ Todos los individuos y las comunidades tienen derecho a que se tengan en cuenta sus opiniones en la toma de decisiones que afectan su seguridad alimentaria.
- ❖ Las comunidades y las autoridades locales deberían colaborar en la elaboración, la planificación, la puesta en marcha y la gestión de las actividades que promueven la seguridad alimentaria y el derecho a la alimentación.

Véase "Saber más sobre el derecho a la alimentación" al final de esta guía.



## Datos sobre el acceso a la tierra

- ✓ Poseer, poder alquilar o utilizar la tierra es necesario para que la mayoría de las familias campesinas tengan la posibilidad de producir alimentos y ganarse la vida de manera sostenible.
- ✓ A menudo, las dificultades en poseer o alquilar la tierra contribuyen a la inseguridad alimentaria, limitan las oportunidades de ingresos y favorecen la pobreza.
- ✓ A las mujeres, a los pueblos indígenas y a otros grupos desfavorecidos les suele pasar con mayor frecuencia el no tener tierra o no poder reclamar su derecho a la tierra.
- ✓ Las mujeres poseen aproximadamente el uno por ciento de la tierra cultivable del mundo, aunque labren más del 50 por ciento de la misma.
- ✓ Las viudas pueden perder su acceso a la tierra desde el punto de vista legal si no pueden heredar las propiedades de sus esposos, y desde el punto de vista práctico si los parientes varones les quitan sus granjas por la fuerza.
- ✓ En las sociedades indígenas, el acceso a la tierra se basa normalmente en la tradición, las costumbres y el destino de la tierra que los líderes decidieron para los miembros de la comunidad.

## Debate

Inviten a los lectores a reflexionar y discutir sobre la historieta. Como base para el debate tomen los puntos indicados en "Entonces, ¿qué opinan?" en la página 25 y en "Algunos datos sobre mi país" en la página 16 del libro.



### Se han preguntado...

- ✧ ¿Cómo ha cambiado la vida del abuelo sobre los años?
- ✧ ¿Cómo una Carta de Alimentación puede mejorar la vida de Tommy, Sara y otros miembros de su comunidad?

### Es justo que...

- ✧ ¿La gente en muchos países alrededor del mundo es forzada de sus tierras y las sus derechos no se respetan?
- ✧ ¿La gente tenga voz y voto en lo que afecta su derecho a la alimentación?
- ✧ ¿Las poblaciones y culturas indígenas reciban protección especial?

### Todos podemos hacer algo

- ✧ Pongan en marcha un huerto comunitario o escolar, o súmense a otros que ya lo hacen.

“¿Tiene que convertirse el hambre en ira y la ira en furor antes de que se haga algo?” John Steinbeck, autor norteamericano

## Árbol genealógico de la alimentación



### Objetivo

Comparar la seguridad alimentaria de sus familias con la de sus mayores



### Tiempo

2 encuentros



### Materiales

Papel, bolígrafos o lápices

### Realización

1. En el primer encuentro expliquen a los participantes que necesitarán recoger informaciones de amigos o de los parientes mayores de la familia (tías, tíos, abuelos) o de los ancianos de su comunidad sobre qué tipo de alimentos comían cuando eran jóvenes y cómo los conseguían y los preparaban.
2. Inviten a los participantes a preparar un cuestionario utilizando las preguntas que se dan a continuación. Anímenles a rellenar varios si los miembros de su familia provienen de distintas partes del país y/o tienen culturas y tradiciones diferentes.
3. Asígnenles un tiempo suficiente para las entrevistas.
4. Durante el segundo encuentro los participantes traerán los cuestionarios rellenos y compartirán sus relatos de tradición alimentaria en pequeños grupos o con los demás.
5. Cada participante dibujará su árbol genealógico de la alimentación, escribiendo en las ramas las comidas que los miembros de la familia solían preparar. Podrán copiar la imagen siguiente o dibujar su propio árbol.

### Ejemplos de preguntas

¿Qué alimentos y comidas tenía cuando era joven?

¿Son distintos de alguna manera de los que tiene hoy en día?

¿Cómo conseguía su comida? (¿La cultivaba? ¿La compraba? ¿La recogía? ¿La cazaba? ¿La pescaba?)

¿Cómo se almacenaba y se conservaba?

¿Cómo se preparaba?

¿Tenía bastante comida?

¿Había algún período del año en el cuál la comida no era suficiente o faltaban algunos alimentos?

¿Piensa que hoy en día se alimenta mejor o peor? ¿Por qué?



## Nuestra carta de alimentación



### Objetivo

Aprender cómo una Carta de Alimentación mejora el acceso a la alimentación.



### Tiempo

45 minutos



### Materiales

Grandes hojas de papel y marcadores, bolígrafos o lápices

### Realización

1. Discutan los problemas del hambre y la seguridad alimentaria en su comunidad. Identifiquen los grupos más necesitados y analicen el motivo de su condición.
2. Pregunten ahora cómo se podrían cambiar las cosas para mejor si los ciudadanos, las instituciones locales y las autoridades trabajasen juntos. ["Podríamos expresar nuestras opiniones a los que toman las decisiones que atañen nuestra seguridad alimentaria. Todos los miembros de la sociedad tienen su responsabilidad en asegurar y proteger el derecho a la alimentación para la comunidad. Las autoridades locales representan a la comunidad y tendrían que expresar nuestras preocupaciones"].
3. Expliquen qué es una Carta de Alimentación, utilizando la información que se proporciona.
4. Utilizando el ejemplo que encuentran a continuación, preparen una Carta de Alimentación para su comunidad que trate sus problemas locales.
5. Inviten a otros a participar en la redacción de la Carta; compártanla con familias, amigos, vecinos, colegios, otros miembros de la comunidad y con las autoridades locales.

### ¿Qué es una Carta de Alimentación?

La Carta es un documento preparado por las comunidades para contribuir a mejorar la seguridad alimentaria de todos los ciudadanos. Se prepara con la participación activa de las distintas clases de miembros de la comunidad (familias, campesinos, pescadores, hortelanos, profesores, estudiantes, políticos, productores de alimentos y comerciantes, personal de salud pública que trabaja en la comunidad, organizaciones de ayuda alimentaria, autoridades locales). La Carta indica prioridades y directrices para mejorar la seguridad alimentaria local, y es también un instrumento para concienciar y centrar los esfuerzos comunitarios en lograr una alimentación adecuada e inocua para todos.

### Carta de Alimentación de la ciudad

Nosotros, los ciudadanos de (nuestra ciudad), reconocemos el derecho de todos los ciudadanos a no padecer hambre. Nos comprometemos a colaborar para proteger, promover y respetar este derecho.

En nuestra ciudad.....(indicar necesidades alimentarias y problemas de acceso a la alimentación)

Creemos que cada persona en nuestra ciudad debería poder.....

Reconocemos que somos todos responsables de colaborar en su puesta en marcha y concordamos:

Recomendar.....

Informar.....

Patrocinar.....

Adoptar.....

Asociarnos con.....

Apoyar.....

Ayudar.....

Promover.....

Colaborar.....

Crear.....

Proporcionar.....

Trabajar para.....

Alentar.....



### Referencias

Carta de Alimentación de Toronto  
Carta de Alimentación de Manitoba  
Carta de Alimentación de Saskatoon  
FAO: mujeres y acceso a la tierra  
Poblaciones Indígenas  
Los pueblos indígenas  
y los derechos territoriales

[www.toronto.ca/food\\_hunger](http://www.toronto.ca/food_hunger)  
<http://food.cimnet.ca>  
[www.fooddemocracy.org/docs/SaskatoonFoodCharter.pdf](http://www.fooddemocracy.org/docs/SaskatoonFoodCharter.pdf)  
[www.fao.org/sd/LTdirect/LTan0025.htm](http://www.fao.org/sd/LTdirect/LTan0025.htm)  
[www.unhchr.ch/spanish/indigenous](http://www.unhchr.ch/spanish/indigenous)  
[www.iwgia.org/sw403.asp](http://www.iwgia.org/sw403.asp)

# En nombre de la ley

## La historieta



Un grupo de ciudadanos acude a los tribunales para ayudar de garantizar el derecho a la alimentación a los pobres. Esto hace que se distribuyan gratuitamente almuerzos para los alumnos y en otros programas gubernamentales para los pobres. Kaushik y Gayatri podrán concentrarse mejor en sus estudios, pues ya no tendrán el estómago vacío.

## Los objetivos de la historieta

Tras leer la historieta, el lector podrá:

- ◆ Reconocer que los ciudadanos pueden actuar para que el gobierno, los políticos y los funcionarios sean responsables de lo que hacen o no hacen para asegurar el derecho a la alimentación.
- ◆ Identificar situaciones en las que la gente necesita que se les proporcione comida.
- ◆ Indicar cómo las autoridades pueden permitir y asistir a la gente a procurarse sus alimentos.
- ◆ Indicar acciones que cada persona, familia, comunidad y gobierno pueden llevar a cabo para asegurar el derecho a la alimentación a toda persona.



## Mensajes clave de la historieta

Las personas que no logran procurarse una alimentación adecuada por sí mismas necesitan que se la proporcione.

- ❖ El gobierno, los políticos y los funcionarios pueden ser considerados responsables de lo que hacen o no hacen para asegurar el derecho a la alimentación a toda la población.
- ❖ Los miembros de la sociedad deberían comprometerse a actuar cuando se limita o perjudica el derecho a la alimentación.
- ❖ Cuando la gente no logra procurarse comida adecuada, tiene que recibirla y contar con ayuda para mejorar su acceso a la alimentación, de manera que pueda valerse por sí misma.

Véase "Saber más sobre el derecho a la alimentación" al final de esta guía.

## Datos sobre las comidas escolares



- ✓ Hay unos 300 millones de niños hambrientos en el mundo, de los cuales 100 millones no van al colegio. Dos tercios de los que no acuden a la escuela son niñas.
- ✓ Cuando se le proporciona un almuerzo escolar completo y equilibrado, un niño recibe por lo menos una comida nutritiva al día: así puede concentrarse y estudiar mejor.
- ✓ Las comidas escolares ayudan a los padres a mandar a sus hijos al colejo, sobre todo a las niñas.
- ✓ Por pocos centavos al día un niño puede tener una comida escolar nutritiva.
- ✓ Los huertos escolares pueden mejorar la nutrición y la educación de los niños y de sus familias.

## Debate

Inviten a los lectores a reflexionar y discutir sobre la historieta. Como base para el debate tomen los puntos indicados en "Entonces, ¿qué opinan?" en la página 35 y en "Algunos datos sobre mi país" en la página 26 del libro.

### Se han preguntado...

- ✧ ¿Por qué Gayatri y Kaushik estudian mejor ahora que pueden comer en el colegio?
- ✧ ¿Qué pueden hacer los gobiernos para ayudar a la gente hambrienta?
- ✧ ¿Qué pueden hacer los tribunales, el público y la prensa para asegurar a cada uno el derecho a la alimentación?



### Es justo que...

- ✧ ¿La gente hambrienta tiene que mendigar por comida?
- ✧ ¿Muchos niños tienen que ir a la escuela con hambre?
- ✧ ¿A las personas se les trata de manera distinta por su raza, religión, sexo, origen o ingresos?




### Todos podemos hacer algo

- ✧ Escojan un problema de su comunidad que les parece inaceptable y hagan algo para mejorar las cosas.




“ Sé el cambio que quieres ver en el mundo. ”

Mahatma Gandhi, líder político y espiritual indio

## Romper el círculo vicioso del hambre

 <b>Objetivo</b> Experimentar lo difícil que es salir del hambre y de la pobreza	 <b>Tiempo</b> 20 minutos	 <b>Materiales</b> Una tiza para marcar un círculo o un palo para dibujarlo en el suelo
<b>Realización</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dividan el grupo en dos equipos, uno que represente a los pobres y otro que represente la pobreza y el hambre.</li><li>2. Marquen un círculo en el suelo. Los "pobres" se quedarán en su interior, mientras que el equipo "pobreza y hambre" permanecerá fuera del círculo.</li><li>3. A su señal (palmada, silbato o bien grito), los que se encuentren dentro del círculo intentarán salir, mientras los que estén fuera tratarán de impedirlo.</li><li>4. Cuando un jugador rompe el círculo, se convierte en un "ayudante" e intenta ayudar a salir a los que se encuentran dentro de él. Si nadie logra salir, es necesario nombrar a uno o a dos "ayudantes".</li><li>5. Sigán jugando durante algunos minutos, luego den la vuelta y jueguen otra vez.</li></ol>		
<b>Reflexión</b> <p>¿Es fácil para una persona pobre y hambrienta romper el círculo del hambre y de la pobreza?</p> <p>¿De qué manera se puede ayudar a esta gente a salir del hambre y de la pobreza?</p> <p>¿Pueden indicar situaciones parecidas en la vida real?</p>		

## Presentar una petición

 <b>Objetivo</b> Discutir sobre cómo las autoridades pueden permitir a las personas conseguir su comida	 <b>Tiempo</b> 45 minutos	 <b>Materiales</b> Papel y lápices
<b>Realización</b> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Dividan a los participantes en pequeños grupos. Proporcionen a cada grupo un ejemplar de "Saber más sobre el derecho a la alimentación" que se encuentra al final de esta guía. Pídanles que analicen esta información.</li><li>2. Seguidamente, los grupos tendrán que preparar un breve texto con sus opiniones sobre el hambre y la malnutrición en su aldea o ciudad, y sobre lo que quieren que la comunidad y los políticos hagan para mejorar dicha situación.</li><li>3. Peguen el texto sobre algunas hojas de papel. Lleven las peticiones para que la gente las firme, comenzando por las familias, amigos y vecinos. Dejen una copia de las peticiones en las bibliotecas, colegios, tiendas y por la calle.</li><li>4. Cuando hayan juntado firmas suficientes, pidan una cita a un funcionario y entreguen las peticiones. Inviten a un periódico local a publicar una noticia o sacar fotos del acontecimiento para llamar la atención.</li></ol>		

## ¡Encontrarse con un extraterrestre!



### Objetivo

Comprender los aspectos básicos de la seguridad alimentaria y del derecho a la alimentación



### Tiempo

45 minutos



### Materiales

Grandes hojas de papel, bolígrafos o rotuladores/marcadores

### Realización

1. Repartan entre los participantes algunas copias de "Saber más sobre el derecho a la alimentación" que se encuentra al final de esta guía y pídanles que analicen esta información.
2. Preparen mientras el grupo lee, una gran hoja de papel con el alfabeto marcado en una columna vertical.
3. Pidan a los participantes que pronuncien en voz alta palabras que les vengan a la mente para cada letra cuando piensan en el derecho a la alimentación. Escriban las palabras cerca de la letra correspondiente. Se podría ayudar usando las sugerencias siguientes:

#### Derecho a la alimentación de la A a la Z

**A** es para **acceso** a la alimentación  
**B** es para **bienestar** nutricional  
**C** es para **cantidad** y **calidad** de la comida  
**D** es para **dieta** sana  
**E** es para **educación** e **información**  
**F** es para **finca**  
**G** es para **ganarse** la vida  
**H** es para **huerto** escolar  
**I** es para **igualdad**  
**J** es para **jóvenes**  
**L** es para **labrar** la tierra  
**LL** es para **llevar** una vida digna  
**M** es para **cuidados médicos**

**N** es para **nutrición** sana  
**Ñ** es para **niñas** y **mujeres**  
**O** es para **obligación**  
**P** es para **pobreza**  
**R** es para **responsabilidad**  
**S** es para **seguridad** de los alimentos  
**T** es para **tierra**  
**U** es para **unidos** contra el hambre  
**V** es para **grupos vulnerables**  
**X** es para **xeroftalmía\*** por falta de vitaminas  
**Y** es para **deficiencia** de **yodo**  
**Z** es para **zonas rurales**

\*xeroftalmía u "ojos secos" es una enfermedad de los ojos caracterizada por la falta de la vitamina A.

4. Luego los participantes trabajan en parejas: uno es un extraterrestre recién llegado con su astronave y que nunca oyó hablar del derecho a la alimentación, ya que consigue la energía que necesita del sol y no tiene que comer. El otro intenta explicarle en qué consiste el derecho a la alimentación, utilizando el alfabeto creado.

### Reflexión

En concreto, ¿qué quiere decir derecho a la alimentación para ustedes?

¿Se han dado cuenta, alguna vez, de que se violaba su derecho a la alimentación?

### Consejo

Para que lo pasen mejor, los extraterrestres podrían disfrazarse.



### Referencias

Campaña para el derecho a la alimentación de la India  
 Huertos escolares  
 Comidas escolares

[www.righttofoodindia.org](http://www.righttofoodindia.org)  
[www.fao.org/ag/agn/nutrition](http://www.fao.org/ag/agn/nutrition)  
[www.wfp.org/food\\_aid/school\\_feeding](http://www.wfp.org/food_aid/school_feeding)

# Árboles, peces y orangutanes

## La historieta



Las autoridades locales, las empresas y los particulares deben asegurarse que sus acciones no impidan el acceso a la alimentación. Las comunidades deberían estar involucradas en los planes y proyectos que afectan su seguridad alimentaria.

## Los objetivos de la historieta

Tras leer la historieta, el lector podrá:

- ◆ Defender el derecho de las personas a producir su comida o a ganar lo suficiente para comprarla.
- ◆ Reconocer que algunas medidas tomadas por las autoridades locales, las empresas o los particulares, pueden limitar la capacidad de producir o comprar alimentos.
- ◆ Comprender por qué las personas tienen que tener voz y voto en las decisiones que afectan su medio ambiente, ingresos y acceso a la alimentación.
- ◆ Indicar acciones que cada persona, familia, comunidad y gobierno pueden llevar a cabo para asegurarse de que a nadie le falte alimento.



## Mensajes clave de la historieta

Las autoridades locales, las empresas o los particulares no pueden tomar medidas que impidan a alguien el acceso a la alimentación. Las comunidades deberían estar involucradas en los planes y proyectos que afectan su seguridad alimentaria.

- ❖ Es necesario tomar medidas para asegurar que las autoridades locales, las empresas o los particulares no puedan llevar a cabo proyectos que nieguen a alguien su acceso a la alimentación.
- ❖ Deberían elaborarse y llevarse a cabo de manera participativa y responsable acciones y estrategias que afectan los ingresos y el acceso a la alimentación de una comunidad.

Véase "Saber más sobre el derecho a la alimentación" al final de esta guía.



## Datos sobre la naturaleza

- ✓ La selva alberga centenares de especies de mamíferos, aves, reptiles y anfibios, millares de insectos y otras especies de plantas.
- ✓ Recoger productos forestales es fundamental para el sustento de 500 millones de personas que viven en o cerca de las selvas tropicales.
- ✓ Las selvas ofrecen alimentos muy importantes y otros productos; regulan el clima, producen oxígeno y aseguran la protección del agua y de la tierra, así como de la biodiversidad.
- ✓ Con una buena administración y buenas normas de gestión es posible recoger productos forestales sin agotarlos, ni dañar el medio ambiente ni los ecosistemas.
- ✓ La pesca mantiene a 200 millones de personas aproximadamente en todo el mundo. Es fundamental para la seguridad alimentaria, sobre todo la de las comunidades costeras pobres.
- ✓ El pescado es una buena fuente de proteínas, minerales y ácidos grasos esenciales y es una parte importante de la dieta.
- ✓ La contaminación, la destrucción del hábitat y otras formas de daño ambiental hacen la pesca muy vulnerable.
- ✓ Los orangutanes (grandes monos) vivían en gran número en todo el sureste asiático. Hoy en día se han vuelto una especie en peligro de extinción, que se encuentra solamente en Indonesia. La palabra "orangután" significa "hombre de la selva" en el idioma indonesio.
- ✓ El objetivo de desarrollo del Milenio N. 7 quiere asegurar la sostenibilidad del medio.

## Debate

Inviten a los lectores a reflexionar y discutir sobre la historieta. Como base para el debate tomen los puntos indicados en "Entonces, ¿qué opinan?" en la página 45 y en "Algunos datos sobre mi país" en la página 36 del libro.



### Se han preguntado...

- ✧ ¿Cuántas cosas cambiaron para la comunidad cuando la selva fue talada?
- ✧ ¿Cómo la gente que perdió la manera de ganarse la vida pudo procurarse la comida necesaria?

### Es justo que...

- ✧ ¿Los líderes de las comunidades tal vez tomen decisiones importantes sin involucrar a la gente?
- ✧ ¿El gobierno ayude a la gente que está privada de su acceso a la alimentación?

### Todos podemos hacer algo

- ✧ Infórmense sobre las decisiones importantes tomadas por los líderes de su comunidad y animen a su familia, amigos, vecinos y a su colegio a interesarse.

66 Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación... 99 Declaración Universal de los Derechos Humanos, artículo 25

## Pista de supervivencia



### Objetivo

Comprender en qué medida la seguridad alimentaria depende del medio ambiente



### Tiempo

90 minutos



### Materiales

Papel resistente o cartón para preparar un juego de mesa; cartas de colores, papel, lápices o rotuladores/marcadores; un dado (pueden hacerlo o utilizar fichas).

### Realización

1. Inviten a los jugadores a preparar un juego de mesa. En una hoja grande de papel resistente o cartón tienen que dibujar un recorrido de 50 casillas (cuadrados del mismo tamaño). La primera será marcada como "casilla de salida", la última será el "final". Dibujen plantas o animales dentro de algunas casillas. Pinten diez casillas de un mismo color, diez de otro y cinco de un tercer color. Los colores tendrían que resultar mezclados.
2. Preparen cartas del mismo color que las casillas. Una serie llevará indicados acontecimientos positivos que podrían tener lugar en el medio ambiente. Por ejemplo:
  - ✧ Después de una larga sequía, este año llueve y los campesinos tienen buenas cosechas. Avancen 3 casillas.
  - ✧ El gobierno pone fin a la deforestación ilegal. Avancen 4 casillas.
  - ✧ Se limpió el río de sus contaminantes. Avancen 2 casillas.
3. Otro grupo de cartas llevará acontecimientos negativos. Por ejemplo:
  - ✧ Una empresa está contaminando el río. Permanezcan un turno sin jugar.
  - ✧ Un incendio destruyó una parte de la selva. Retrocedan dos casillas.
  - ✧ Las langostas se comieron los cultivos. Permanezcan un turno sin jugar.
4. Luego inventen cinco tareas curiosas y escríbanlas en la tercera serie de cartas. Por ejemplo: Salten por la habitación a la pata coja.
5. Dividan al grupo en dos equipos y jueguen con el juego de mesa. Cada equipo tira el dado y avanza de 1 a 6 casillas. Cada vez que se detiene en una casilla con tareas curiosas, todo el equipo tiene que hacerlas. Si se para en una casilla con plantas o animales, puede tirar el dado otra vez. Si se para en una casilla colorada, tiene que coger una carta, leerla y actuar como corresponde. El equipo que llega primero al "final" ha ganado.

### Consejo

Pueden invitar a los dos grupos a preparar su propio juego de mesa y a desafiarse a jugar con cada uno de ellos.

Se puede dibujar un gran tablero en el suelo, con las cartas sujetas por rocas y con los equipos que se convierten en "piezas movibles".

Cuando el juego se acaba, inviten a los jugadores a preparar otras cartas: ¡tendrán siempre un juego nuevo!

## Aldeanos y leñadores



### Objetivo

Discutir sobre lo que se debe hacer para asegurarse que todos gocen del acceso a la alimentación



### Tiempo

30 minutos



### Materiales

Papel adhesivo colorado o cartas, bolígrafos, un árbol, un tronco o cualquier otro objeto macizo (una roca, una silla, un banco).

### Realización

1. Dividan a los jugadores en dos equipos, los "aldeanos" y los "leñadores". Entreguen a cada jugador un trozo de papel adhesivo o una carta del color de su equipo.
2. Cada "leñador" tiene que escribir una razón para continuar a talar los árboles. Cada "aldeano" escribe una razón para salvar la selva.
3. Inviten a cada equipo a escoger un "representante", a quien vendarán los ojos y acompañarán al centro del campo de juego. Deberán colocar un gran objeto macizo delante de cada uno de los dos.
4. Asignen un límite de tiempo para el juego.
5. A su señal, los jugadores tendrán que acercarse en silencio, uno a uno, para colocar su pegatina en el objeto macizo. Si el "representante" vendado entiende que alguien se acerca, apunta en la dirección del ruido y grita: "¡orangután!". El jugador descubierto deberá comenzar de nuevo.
6. Finalizado el juego, cuenten las pegatinas o cartas y den un punto para cada una.
7. Los "representantes" deberán leer en voz alta por turnos cada una de las razones a favor y en contra de la deforestación e intentarán llegar a un acuerdo sobre qué hacer, tratando de ser justos tanto con los "leñadores" como con los "aldeanos".

### Reflexiones

¿Qué pueden hacer los leñadores y los líderes de las comunidades para asegurar el respeto de la fuente de alimentación de los aldeanos?

Los aldeanos ¿cómo pueden tener voz y voto en las decisiones que afectan al medio ambiente, sus ingresos y acceso a la alimentación?



### Referencias

Iniciativa para niños y jóvenes "Tunza", UNEP

"Orangutan Foundation International"

Iniciativa Corazón del Borneo del WWF

FAO Departamento de Pesca

La pesca y la seguridad alimentaria

FAO Departamento Forestal

"World Wildlife Fund"

[www.unep.org/Tunza](http://www.unep.org/Tunza)

[www.orangutan.org](http://www.orangutan.org)

[www.wwf.org.uk/heartofborneo](http://www.wwf.org.uk/heartofborneo)

[www.fao.org/fi/inicio.asp](http://www.fao.org/fi/inicio.asp)

[www.fao.org/focus/s/fisheries/intro.htm](http://www.fao.org/focus/s/fisheries/intro.htm)

[www.fao.org/forestry/index.jsp](http://www.fao.org/forestry/index.jsp)

[www.wwf.es](http://www.wwf.es); [www.wwfca.org](http://www.wwfca.org)

# La buena combinación

## La historieta



Como tarea, Anna y sus compañeros tienen que hacer una encuesta sobre las preferencias alimentarias de los clientes de un supermercado, de una tienda de comestibles y de un mercado. Juntos aprenderán cómo comer y vivir de una forma más sana. Más tarde, Anna podrá en práctica lo que ha aprendido durante la cena con su familia.

## Objetivos de la historieta

Tras leer la historieta, el lector podrá:

- ◆ Aprender y explicar por qué es importante tomar una cantidad suficiente de una variedad de alimentos de calidad para estar sanos y alimentarse bien.
- ◆ Discutir sobre cómo la educación y la información nos ayudan a conocer nuestras necesidades nutricionales y a preferir los alimentos que nos mantienen sanos.
- ◆ Indicar acciones que cada persona, familia, comunidad y gobierno pueden llevar a cabo para mejorar la alimentación de las personas, sus preferencias alimenticias y estilos de vida.



## Mensajes clave de la historieta

Para estar sanos y alimentarnos bien necesitamos tomar una cantidad suficiente de una variedad de alimentos seguros y de buena calidad para responder a las necesidades nutricionales y tenemos que saber qué alimentos preferir.

- ❖ El derecho a una alimentación adecuada implica que la comida tiene que estar al alcance en cantidad, calidad y variedad adecuadas para satisfacer las exigencias alimentarias de las personas, tiene que ser inocua, no contener sustancias nocivas, y ser aceptable para cada cultura.
- ❖ Las personas deben tener conocimiento y habilidades para saber lo que comen y lo que necesitan comer, para saber cómo elegir los alimentos que las mantienen sanas y bien nutridas.
- ❖ Sería necesario tomar medidas para promover dietas equilibradas, costumbres alimentarias saludables y preparación adecuada de la comida a través de la educación alimentaria y nutricional, información y reglamentos para las etiquetas alimentarias.

Véase "Saber más sobre el derecho a la alimentación" al final de esta guía.



## Datos sobre la nutrición

- ✓ La comida nos proporciona energía y nutrientes que el organismo necesita para crecer, recuperarse, hacer actividad física y protegerse de las enfermedades.
- ✓ Una dieta sana y equilibrada debería proporcionar las cantidades adecuadas de todos los nutrientes: carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua.
- ✓ Los carbohidratos son la fuente más importante de energía para la población mundial. Alimentos ricos en carbohidratos son: arroz, maíz, trigo y otros cereales, patatas, batatas, tapioca, legumbres, frutas, verduras y azúcares.
- ✓ Las proteínas sirven para constituir músculos, sangre, piel, huesos, tejidos y otros órganos. Buenas fuentes de proteínas son: carne, carne de ave, pescado, frijoles, guisantes, cacahuètes, leche, queso, yogur y huevos.
- ✓ Las grasas sirven como fuente de energía y se necesitan para absorber algunas vitaminas. Proporcionan también pequeños "ladrillos" que forman células y hormonas. Alimentos ricos en grasas son: aceites, mantequilla, ghee y otros productos lácteos, nueces, pescado y algunos tipos de carne.
- ✓ Las vitaminas y los minerales son necesarios en cantidades más pequeñas, pero son fundamentales para que el cuerpo funcione bien y se mantenga sano.
- ✓ El agua es necesaria para los líquidos de las células y del cuerpo, para que las reacciones químicas tengan lugar y para producir orina que expulsa los sedimentos acumulados.

## Debate

Inviten a los lectores a reflexionar y discutir sobre la historieta. Como base para el debate tomen los puntos indicados en "Entonces, ¿qué opinan?" en la página 55 y en "Algunos datos sobre mi país" en la página 46 del libro.

### Se han preguntado...

- ✧ ¿Por qué algunas personas pueden elegir entre una variedad de alimentos inocuos y de calidad, mientras otras no tienen muchas alternativas?
- ✧ ¿Por qué Anna cambió de opinión acerca de lo que quiere comer?
- ✧ ¿Según ustedes, cómo es una dieta buena y sana?

### Es justo que...

- ✧ ¿Los productores de alimentos sean responsables de producir comida inocua para la gente?
- ✧ ¿El gobierno se asegure de que tengamos la información correcta sobre los alimentos y las dietas sanas?

### Todos podemos hacer algo

- ✧ Lisa, Anna, Marco y Luca realizan una encuesta sobre lo que la gente compra y su manera de comer. ¿Por qué no hacen lo mismo?



“... Los jóvenes, mejor que los adultos, tienen la capacidad de entrar en acción y jugar un papel decisivo en la lucha para eliminar esta realidad trágica [el hambre y la malnutrición].”

Rita Levi Montalcini, Premio Nobel de la Medicina

## El arco iris de la alimentación



### Objetivo

Comprender cómo es una dieta sana y equilibrada



### Tiempo

45 minutos



### Materiales

Dos grandes hojas de papel, rotuladores/marcadores

### Realización

1. Los participantes forman un círculo. Uno va en el centro, apunta a otro y grita un color ("¡Rojo!"). El jugador tiene que nombrar un alimento rojo ("¡Tomate!") antes de que quien le apuntó cuente hasta diez. Si no logra nombrarlo, los dos tienen que cambiarse de sitio.
2. Pidan a un voluntario que escriba todos los alimentos que los jugadores nombran. Interrumpan el juego cuando hay 20-30 alimentos en la lista.
3. Hagan una copia del arco iris siguiente en una hoja grande de papel o en una pizarra. Inviten a los participantes a examinar la lista y a poner los alimentos en su lugar dentro del arco iris.
4. Expliquen que el arco iris representa una dieta sana y que necesitamos la buena combinación de alimentos para crecer en salud. ¡Nuestro plato tendría que parecer un arco iris!
5. Sugieran a los participantes informarse si su país ha adoptado directrices de nutrición y cuáles son.



## Puzzle de palabras



### Objetivo

Reflexionar sobre la importancia de la información para elegir alimentos sanos



### Tiempo

45 minutos



### Materiales

Papel, lápices colorados o rotuladores/marcadores, tijeras

### Realización

1. Escriban los mensajes sobre la nutrición, que se dan a continuación, en otra hoja de papel, utilizando distintos colores para cada uno de ellos y dejando bastante espacio entre las palabras.
2. Corten los mensajes en palabras separadas o en combinaciones de palabras. Doblen las cartas y escóndanlas por el campo de juego. Cuenten las cartas que han escondido e informen al grupo del número total que tienen que encontrar.
3. Dividan el grupo en equipos iguales. Los equipos tendrán que encontrar las cartas, combinarlas por colores y juntar los mensajes. Puede ser que tengan que pedir cartas a otros equipos si les faltan palabras para completar los mensajes.
4. Cada equipo tiene que leer en voz alta los mensajes que ha completado sobre la nutrición.

### Reflexión

- ¿Fue fácil comprender los mensajes aunque faltasen algunas palabras?
- ¿Es posible preferir alimentos sanos sin tener una información completa?
- ¿Dónde es posible encontrar información completa sobre alimentación y nutrición?

## Mensajes sobre la nutrición

Una alimentación adecuada es fundamental para una vida activa y sana.

Necesitamos varios alimentos diferentes para crecer y estar sanos.

Una dieta sana y equilibrada comprende una variedad de alimentos.

Una dieta equilibrada ofrece la cantidad adecuada de energía y nutrientes.

Los niños que comen bien, normalmente crecen bien.

Comer bien ayuda a luchar contra infecciones y enfermedades.

Es probable que las madres que comen bien tengan niños sanos.

La manera de almacenar, preparar y cocinar los alimentos afecta su valor nutritivo.

Una buena alimentación depende también de alimentos limpios y seguros.

Necesitamos equilibrar lo que comemos con la energía que utilizamos.

Las personas enérgicas normalmente necesitan comer más de los que son menos activos.

El ejercicio físico y una dieta equilibrada ayudan a estar sanos y en forma.

## Encontrar su equilibrio

### Objetivo



Comprender la necesidad de equilibrar lo que comemos con el movimiento que hacemos

### Tiempo



45 minutos

### Materiales



Guijarros, frijoles, u objetos pequeños; una piedra; una tabla rectangular; papel y bolígrafos

## Realización

1. Para empezar, hagan un experimento. Necesitan improvisar una báscula poniendo una regla o una tabla rectangular (de madera, plástico o cartón) sobre una piedra o similar. Inviten al grupo a observar lo que pasa. Pongan la misma cantidad de guijarros (frijoles, agua, arena o tierra) sobre ambos lados de la balanza, de manera que permanezca en equilibrio. Luego quiten algunos guijarros de un lado, lo que provocará la pérdida de equilibrio. Vuelvan a poner los guijarros en su lugar y la balanza volverá a su posición de equilibrio.
2. Expliquen al grupo que esto ilustra la necesidad de equilibrar lo que comemos con el movimiento que hacemos.
3. Luego expliquen que actividades diferentes requieren cantidades distintas de energía. Se necesita más energía para actividades físicas enérgicas y menos para las más ligeras. La energía que necesitamos depende también del tiempo que tardamos en llevar a cabo una actividad.
4. Distribuyan a cada participante un papel doblado con una de las actividades físicas siguientes que cada uno tendrá que interpretar o imitar en medio del círculo, sin hablar. Los demás tendrán que adivinar de qué actividad se trata y si es ligera, moderada o enérgica.
5. Expliquen que necesitamos equilibrar lo que comemos con la energía que utilizamos.

**Actividades ligeras:** andar lentamente, cocinar, limpiar la casa, plantar flores, hacer las compras, estirar los músculos (stretching), rastrillar hojas, barrer.

**Actividades moderadas:** marchar rápido, lavar coches, fregar el suelo, lavar las ventanas, arrancar las malas hierbas, jugar a la pelota, bailar, saltar a la comba, montar en bicicleta.

**Actividades enérgicas:** llevar agua, ir por leña, sembrar, azadonar, cortar madera, hacer footing o correr, nadar, montar en bicicleta cuesta arriba, desplazar muebles, participar en competiciones deportivas.

## Referencias



FAO, División de la Nutrición y de la Protección de los Consumidores

"Cool Food"

Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación

[www.fao.org/ag/agn](http://www.fao.org/ag/agn)

[www.coolfoodplanet.org](http://www.coolfoodplanet.org)

[www.eufic.org](http://www.eufic.org)

# Agua, agua en todas partes

## La historieta



Cuando Emily llega a Jordania desde Australia, aprenderá lo importante que es el agua para la alimentación y la vida. Junto a su anfitriona Fátima, visitará un campo de refugiados y una granja y comprenderá la importancia del agua potable para las personas, la agricultura y la industria.

## Objetivos de la historieta

Tras leer la historieta el lector podrá:

- ◆ Describir causas y efectos de la falta de agua potable en la historieta y en su propia comunidad.
- ◆ Explicar por qué el agua potable es indispensable y por qué los manantiales deberían estar protegidos y puestos a disposición de todos, de manera equitativa y sostenible.
- ◆ Reconocer la necesidad de armonizar el uso del agua en la agricultura, en la industria y en el hogar, con la necesidad de proteger el medio ambiente.
- ◆ Indicar acciones que cada persona, familia, comunidad y gobierno pueden llevar a cabo para mejorar el acceso al agua potable de una comunidad.



## Mensajes clave de la historieta

El agua potable es necesaria para la vida y la salud. Los recursos hídricos deberían estar protegidos y disponibles para todos de manera justa y equitativa.

- ❖ Es necesario utilizar los recursos de manera equitativa y sostenible para armonizar la necesidad de conservar o recuperar el medio ambiente con el uso del agua en la agricultura, en la industria y en el hogar.
- ❖ Sería necesario tomar medidas para asegurar que los recursos hídricos no estuviesen contaminados.

Véase "Saber más sobre el derecho a la alimentación" al final de esta guía.



## Datos sobre los recursos hídricos

- ✓ En la tierra, nada puede sobrevivir sin agua. El 70 por ciento del planeta está cubierto por agua, de la que sólo el 2,5 por ciento es potable: el resto es agua salada.
- ✓ En todo el mundo, la agricultura utiliza el 70 por ciento del agua potable, la industria el 22 por ciento y los hogares aproximadamente el 8 por ciento.
- ✓ Un individuo necesita 2-4 litros de agua potable al día. Sin embargo, son necesarios 2 000 - 5 000 litros de agua para producir la comida cotidiana de una persona.
- ✓ Una sexta parte de la población mundial (1,2 mil millones de personas) no tiene agua potable y dos quintas partes (2,4 mil millones de personas) no poseen aseos.
- ✓ Cada año, dos millones de niños mueren por infecciones provocadas por agua contaminada o por la falta de instalaciones higiénicas.
- ✓ En muchas zonas rurales, mujeres y niñas pasan horas al día yendo por agua.
- ✓ El objetivo de desarrollo del Milenio N. 7 intenta reducir a la mitad el número de los que no tienen agua potable para 2015.

## Debate

Inviten a los lectores a reflexionar y discutir sobre la historieta. Como base para el debate tomen los puntos indicados en "Entonces, ¿qué opinan?" en la página 65 y en "Algunos datos sobre mi país" en la página 56 del libro.

### Se han preguntado...

- ✧ ¿Cómo cambia la vida cuando hay poca agua potable?
- ✧ ¿Cuánto la vida de Mahmoud es diferente, si se compara con la de Fátima y de Emily?
- ✧ ¿Lo qué quería decir el papá de Mahmoud cuando dijo que las cosas cambiarán para mejor sólo si todos se comprometen a utilizar el agua de manera inteligente?

### Es justo que...

- ✧ ¿Las comunidades pobres no tengan bastante agua potable?
- ✧ ¿Existan personas e industrias que contaminan o gastan demasiada agua?

### Todos podemos hacer algo

- ✧ Preparen un plan para utilizar mejor el agua en familia y en el colegio y póngalo en marcha.



“ El derecho humano al agua es el derecho de todos a disponer de agua suficiente, salubre, aceptable, accesible y asequible para el uso personal y doméstico.”

Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales de la ONU

## Gota a gota



### Objetivo

Comprender cómo utilizar el agua de manera inteligente, en todo su ciclo



### Tiempo

60 minutos



### Materiales

Ejemplares del gráfico del "Ciclo del agua", bolígrafos o lápices, una pelota, una piedra o un palo

## Realización

1. Dividan a los participantes en pequeños equipos y entrégueles una copia del gráfico del "Ciclo del agua" para que comprendan de dónde viene el agua y cómo circula. También tienen que hacer lo posible para rellenar el gráfico con las palabras que aparecen en la casilla.
2. Una vez rellenado el gráfico, compartan los resultados. Hagan un debate y corrijan los gráficos con las respuestas que se dan a continuación.
3. Ahora expliquen a los participantes que van a inventar una historieta sobre la aventura de una Gota. Invítenles a sentarse en círculo y, con la pelota o un palo en las manos, empiecen a contar: «Esta es la historia de una Gota (o de un Copo de nieve)...». Pasen la pelota a un participante que tiene que continuar el cuento añadiendo otra frase. Permitan a todos contribuir y concluyan la historieta.
4. Inviten a los participantes a reunirse en equipos y entreguen la siguiente lista. Comparándola con el gráfico ya rellenado, los grupos tienen que discutir y decidir de qué manera cada una de las acciones indicadas puede preservar los recursos hídricos en todo el "Ciclo del agua".

### Utilizar el agua de manera inteligente

Rieguen los cultivos y los jardines por la mañana o por la noche.  
Rodeen las plantas con tierra para dirigir el agua cerca de ellas.  
Planten cosechas que requieren menos agua.  
Rieguen mojando directamente las raíces de las plantas.  
Protejan del sol la tierra alrededor de las plantas y de los árboles.  
Recojan agua de lluvia y nieve.  
Reciclen el agua.  
Preparen zanjas para conservar el agua en la base de los árboles.  
Formen terrazas donde cultivar.  
Excaven pozos y creen abrevaderos.

### Mantener el agua limpia

Cubran los pozos.  
Alejen instalaciones higiénicas y letrinas de los manantiales.  
No dejen que los desechos humanos y animales contaminen los manantiales.  
Mantengan limpios los ríos y arroyos, libres de sustancias contaminantes.  
Mantengan limpios los recipientes para el agua.  
Impidan que contaminantes y residuos penetren en las aguas subterráneas.

**Respuestas:** A. Océano B. Evaporación C. Condensación D. Nube E. Transpiración F. Sol G. Lluvia H. Nieve I. Precipitación J. Infiltración K. Aguas subterráneas L. Aguas de superficie M. Escorrentía

### Etapas principales del "Ciclo del agua":

**Evaporación:** el sol calienta el agua de los ríos y océanos, convirtiéndola en vapor.

**Transpiración:** las plantas emanan vapor de agua de sus hojas, que vuelve a la atmósfera.

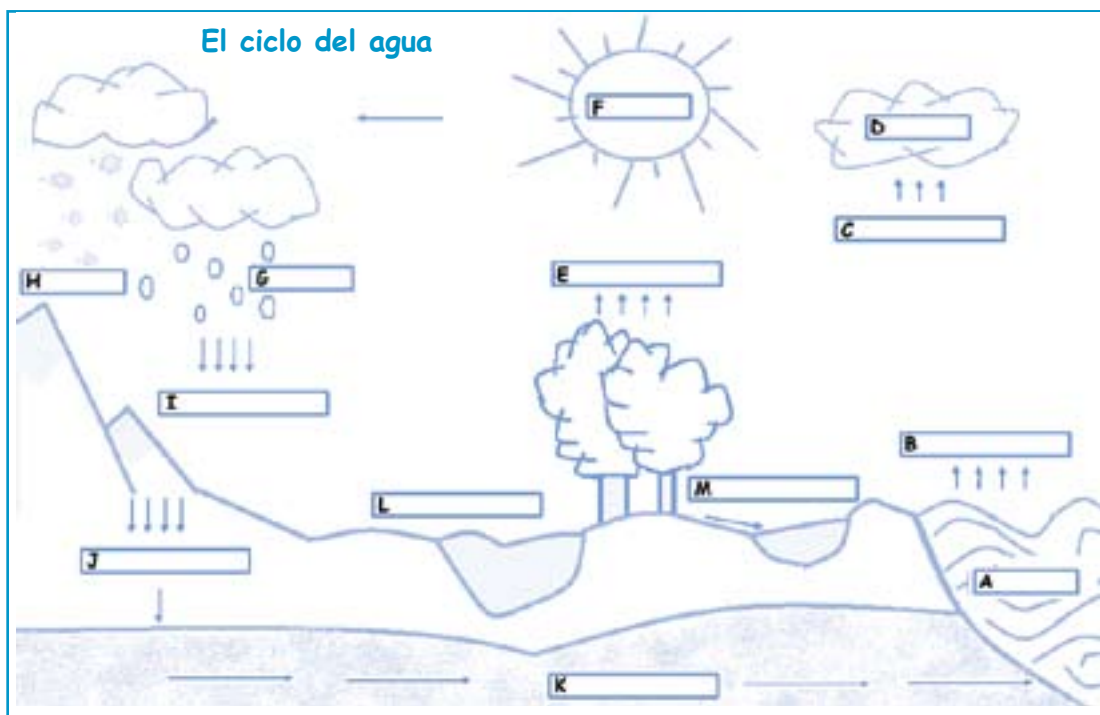
**Condensación:** el vapor del aire se enfría, formando las gotitas de agua que componen las nubes.

**Precipitación:** las nubes se vuelven pesadas por el agua, que cae en la tierra en forma de lluvia o nieve.

**Infiltración:** cuando el agua penetra en la tierra, se convierte en agua subterránea, que asimilan las plantas y beben los animales.

Cuando el agua corre por la superficie del terreno hacia los océanos, lagos o ríos, se llama escorrentía; cuando el agua vuelve al océano se convierte en agua de superficie y el ciclo empieza de nuevo.

Sol  
Evaporación  
Aguas de superficie  
Lluvia  
Condensación  
Escorrentía  
Transpiración  
Nieve  
Precipitación  
Nube  
Aguas subterráneas  
Infiltración  
Océano



## Competir por el agua



### Objetivo

Aprender que existen usos competitivos del agua



### Tiempo

45 minutos



### Materiales

3 copias de la carta, papel y bolígrafos

## Realización

1. Dividan a los participantes en tres grupos: un grupo comunitario, una asociación de campesinos y una asociación de empresas. Expliquen que todos viven en un pueblo que está experimentando importantes problemas de sequía. Cada grupo decidió escribir una carta a la municipalidad para explicar su situación.
2. Distribuyan a cada grupo un ejemplar de la carta incompleta e invítenles a rellenarla describiendo sus problemas y necesidades.
3. Lean las cartas, compárenlas y discutan, intentando resolver necesidades y exigencias opuestas.

*A las Autoridades locales:  
Les escribimos para que tomen medidas para asegurarnos un suministro de agua suficiente. Después de tres meses sin llover, nuestro pueblo está experimentando problemas importantes de sequía. No hay bastante para las necesidades de todos, y la gente está discutiendo cómo utilizarla. Lo poco que tenemos no se utiliza de manera equitativa. Nosotros queremos informarles de la situación que estamos sufriendo...*



## Referencias

"El tour del agua" de la FAO  
Agua y Naciones Unidas  
"WaterAid"  
"Water Quiz"

[www.fao.org/ag/agl/aglw/WaterTour](http://www.fao.org/ag/agl/aglw/WaterTour)  
[www.unwater.org](http://www.unwater.org)  
[www.wateraid.org/en\\_espanol](http://www.wateraid.org/en_espanol)  
[www.un.org/cyberschoolbus/waterquiz](http://www.un.org/cyberschoolbus/waterquiz)

## La historieta



La vida no es nada fácil después de la guerra. El esposo de Mariama murió y el de Adama se quedó sin una pierna. Gracias a la ayuda y a la formación, las mujeres pueden ocuparse de los cultivos, proporcionando así comida a sus hijos y logrando rehacer sus vidas.

.....

## Objetivos de la historieta

Tras leer la historieta, el lector podrá:

- ◆ Describir de cuántas maneras la guerra puede afectar el acceso a la alimentación.
- ◆ Indicar situaciones concretas en las que hay que proporcionar ayuda alimentaria a la gente y explicar qué tipos de otras ayudas pueden necesitar.
- ◆ Indicar acciones que cada persona, familia, comunidad y gobierno pueden llevar a cabo para ayudar a la gente a rehacer su vida después de un desastre.



## Mensajes clave de la historieta

Los que se encuentran en situaciones de emergencia - como por ejemplo guerras o desastres naturales - o que se estén recuperando de ellas, a menudo no tienen comida adecuada y necesitan que se les proporcionen alimentos, así como ayuda, cuidado y formación para mejorar sus ingresos y rehacer su vida.

- ❖ Los que se encuentran en situaciones de emergencia precisan apoyo en sus esfuerzos para procurarse la comida y en crear oportunidades para mejorar sus recursos económicos.
- ❖ Los más desfavorecidos - huérfanos, enfermos, ancianos, discapacitados - necesitan ayuda, cuidados y formación adecuada para rehacer su vida. Es posible que algunos nunca logren llegar a ser independientes.

Véase "Saber más sobre el derecho a la alimentación" al final de esta guía.

## Datos sobre las emergencias



- ✓ Millones de personas son víctimas de desastres naturales o provocados por el hombre: sequías, inundaciones, terremotos, huracanes, incendios, plagas y guerras.
- ✓ Cada año, entre 30 y 40 países se encuentran en situaciones de emergencia y necesitan ayuda externa para poder hacer frente a problemas críticos de falta de seguridad alimentaria.
- ✓ En Sierra Leona, 10 años de guerra provocaron unas 50 000 víctimas, 70 000 soldados rehabilitados y miles de mutilados. La pérdida de brazos o piernas comporta que la gente ya no pueda procurarse la comida para sí misma y su familia.
- ✓ La guerra viola el derecho a la alimentación. En los países en guerra se abandona la agricultura y los pocos alimentos que se producen no bastan para las necesidades del país. Se roban animales para dar de comer a los combatientes, lo que reduce el ganado necesario para restablecer las manadas de los agricultores. Se incendian los cultivos, destruyendo así tanto la comida como el terreno y las semillas para la estación sucesiva.

## Debate

Inviten a los lectores a reflexionar y discutir sobre la historieta. Como base para el debate tomen los puntos indicados en "Entonces, ¿qué opinan?" en la página 75 y en "Algunos datos sobre mi país" en la página 66 del libro.

### Se han preguntado...

- ✧ ¿Qué pasó a los campesinos y a sus familias durante la guerra?
- ✧ ¿Por qué fue una buena idea abrir una Escuela de Campo para Agricultores en la aldea?
- ✧ ¿Cómo se puede ayudar a quién necesita reconstruir su vida tras la guerra?

### Es justo que...

- ✧ ¿Quién se encuentra en situaciones de emergencia reciba comida gratis?
- ✧ ¿Quién ha sido afectado por la guerra reciba la ayuda, el cuidado y la formación que necesita para ganarse la vida?

### Todos podemos hacer algo




- ✧ Pueden recoger información sobre las emergencias y discutir en familia, con los amigos, los vecinos y en el colegio, sobre cómo hay que reaccionar.



“Hasta con mayor resolución, prometo seguir comprometiéndome en hacer todo lo posible para asegurar que ningún sierraleonés se acueste con hambre.”

Ahmad Tejan Kabbah, Presidente de la Sierra Leona

## Avión para emergencias

 <b>Objetivo</b> Comprender que la gente durante emergencias necesita ayuda inmediata para sobrevivir y apoyo adicional para reconstruir su vida	 <b>Tiempo</b> 30 minutos	 <b>Materiales</b> Papel, dos ejemplares de la lista "Ayuda humanitaria", bolígrafos o lápices
---	---	---

**Realización**

- Dividan a los participantes en dos grupos. Inviten a un grupo a que "Imaginen que pertenecen a una organización humanitaria. Un terremoto terrible ha tenido lugar en Xland y están distribuyendo ayudas de emergencia a la población local. Han juntado muchas cosas útiles, pero el avión es demasiado pequeño para llevarlo todo. Su tarea es escoger 10 objetos para embarcar dentro de la siguiente lista".
- Inviten al otro grupo a que "Imaginen que son la población que ha sobrevivido a un terremoto desolador que azotó su pueblo o ciudad. Tienen la posibilidad de pedir ayuda externa para sus necesidades básicas. Se está preparando un avión para entregarles suministros, pero es demasiado pequeño para llevarlo todo. Su tarea consiste en escoger 10 objetos para cargar en el avión dentro de la siguiente lista".

agua potable	carpas	jabón	libros de texto	ropa
arroz	combustible	juguets	mantas	sal
azúcar	harina	lámparas a queroseno	medicamentos	semillas
bolígrafos y lápices	herramientas agrícolas	latas de comida	pasta dentífrica	zapatos




- Concedan 10-15 minutos a los grupos para que puedan hacerlo, luego comparen las listas y discutan su selección.

**Reflexión**

¿Qué necesitan de inmediato las víctimas de las emergencias?

¿Qué es necesario, después de un desastre, para ayudar a las víctimas a rehacer su vida?

## Reportaje especial

 <b>Objetivo</b> Describir los efectos de la guerra y los desastres naturales sobre el acceso a la alimentación	 <b>Tiempo</b> 45 minutos	 <b>Materiales</b> Grandes hojas de papel y marcadores; informaciones sobre guerras y desastres naturales
--	---	--

**Realización**

- Dividan a los participantes en grupos y expliquen que son reporteros de la radio o de la televisión que tendrán que preparar un programa sobre las consecuencias de la guerra y los desastres naturales. Deben tratar de reunir informaciones sobre al menos una región o un país azotado por un conflicto o por un desastre natural (ciclón, tornado, tsunami, terremoto, sequía, etc.). Podrán hablar con las autoridades locales, el gobierno, las organizaciones humanitarias, los representantes de la ONU, y buscar en periódicos y revistas.
- Cada grupo tiene que preparar un reportaje basado en la información recogida para explicar al público los efectos de los conflictos o de los desastres naturales sobre la capacidad de la población afectada para cultivar o para procurarse la comida.
- Cada grupo nombrará a un "locutor" que presentará el reportaje y sacará las conclusiones finales basadas en las siguientes preguntas:
  - ¿Existen regiones donde guerras y desastres naturales son más frecuentes?
  - ¿De qué manera guerras y desastres naturales afectan el acceso a la alimentación?
- El resto del grupo tendrá que ilustrar el reportaje representándolo, utilizando soportes visuales, música o canciones. Anímenles a ser creativos ya que se trata de un programa televisivo o radiofónico.

## Un pueblo empieza de nuevo



### Objetivo

Comprender las consecuencias de las emergencias en la vida de la gente



### Tiempo

30 minutos



### Materiales

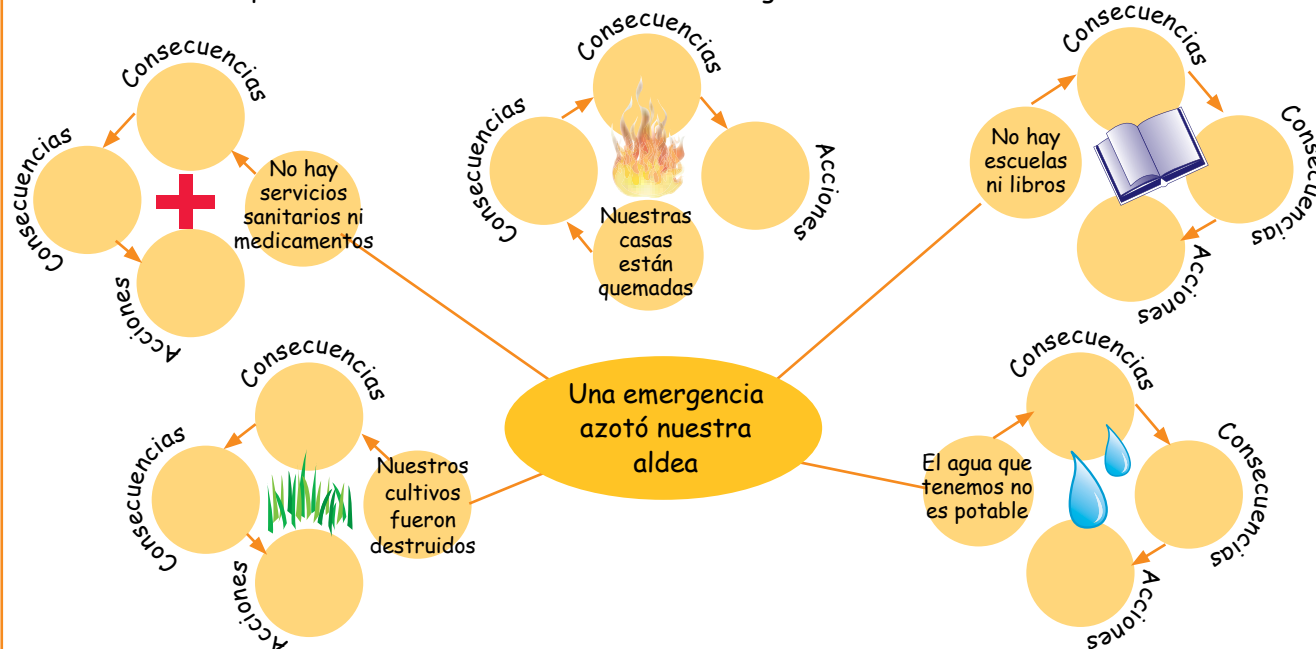
1 hoja grande de papel, rotuladores/marcadores

### Realización

1. Utilicen los datos que se dan a continuación para crear un diagrama de una situación de emergencia. En el centro de una hoja de papel grande escriban: "Una emergencia azotó nuestra aldea o ciudad".
2. Pidan al grupo que elija entre distintas emergencias: guerras, sequías, inundaciones, terremotos, etc.
3. Pidan al grupo que escriba en el diagrama los efectos principales provocados por la emergencia. Pueden escoger entre los ejemplos proporcionados, pero animen también al grupo a exponer sus propias ideas: *nuestra casa ha sido destruida. Nuestra granja ha sido quemada. Nos robaron los animales. No hay médicos ni enfermeras. Ya no hay ni escuelas, ni mercado. Los caminos son horribles. Nuestra agua no basta o no está limpia.* Podrán añadir las consecuencias y acciones que se les ocurran.
4. Discutan y escriban en el diagrama los distintos problemas que cada consecuencia presenta a las familias que viven allí. Por ejemplo: *no podemos cultivar nuestros campos. No tenemos nada que comprar o vender. No tenemos herramientas o animales para trabajar la tierra. No tenemos semillas para plantar. Tenemos hambre. No ganamos dinero. La gente se enferma por el agua que bebe. Es demasiado débil para reconstruir por falta de alimentos y de agua.*
5. Ahora anuncien al grupo que pueden escoger uno o dos tipos de asistencia para rehacer su vida. Pidan que las indique en los bocadillos del diagrama denominados "Acciones", así como sus efectos positivos para las familias de la comunidad.

### Consejo

Después de finalizar el diagrama, el grupo podría preparar e interpretar una breve obra de teatro sobre una familia que intenta rehacer su vida tras una emergencia.



### Referencias



Programa Mundial de Alimentos  
Food Force  
Sierra Leona  
"El Darfur se muere"  
AMGS "El derecho de vivir en paz"

[www.wfp.org/spanish](http://www.wfp.org/spanish)  
[www.food-force.com](http://www.food-force.com)  
[www.sierra-leone.org](http://www.sierra-leone.org)  
[www.darfurisdying.com](http://www.darfurisdying.com)  
[www.wagggsworld.org](http://www.wagggsworld.org)

# Que nadie se quede atrás

## La historieta



Tina y Jane quieren ir al colegio como su hermano Joseph, pero en casa se necesita su ayuda. Gracias al criadero de pollos de su madre y a un nuevo pozo, podrán regresar a la escuela, donde aprenderán nociones que compartirán con los demás.

## Objetivos de la historieta

Tras leer la historieta, el lector podrá:

- ◆ Discutir qué niñas y mujeres tienen los mismos derechos y tendrían que gozar de los mismos beneficios y oportunidades que niños y hombres.
- ◆ Explicar por qué los cuidados médicos y una buena nutrición son importantes para los que padecen VIH/SIDA.
- ◆ Indicar acciones que cada persona, familia, comunidad y gobierno pueden llevar a cabo para ayudar a solucionar los problemas con los que se enfrentan niñas, mujeres y otros grupos vulnerables para procurarse una comida adecuada.



## Mensajes clave de la historieta

Las niñas y las mujeres deberían gozar plenamente de los mismos derechos, beneficios y oportunidades. Se debería prestar una atención especial a los problemas con los que se enfrentan las mujeres, los grupos vulnerables y desfavorecidos, incluso los enfermos de VIH/SIDA, para alimentarse bien.

- ❖ Es necesario responder a las necesidades alimenticias y nutritivas específicas de los enfermos de VIH/SIDA o de los que padecen otras epidemias.
- ❖ Es necesario promover plenamente los mismos derechos, beneficios y oportunidades, para niñas e mujeres incluso la educación, el acceso a los recursos productivos tales como el crédito, la tierra, el agua y las tecnologías, así como el derecho de heredar y poseer la tierra y otras propiedades.

Véase "Saber más sobre el derecho a la alimentación" al final de esta guía.



## Datos sobre las mujeres

- ✓ En el mundo, siete de cada diez hambrientos son niñas y mujeres.
- ✓ En el mundo, las mujeres producen la mayoría de la comida. En África, el 80 por ciento de los campesinos son mujeres; en Asia son el 60 por ciento. Las mujeres siembran, cosechan y hacen la comida.
- ✓ Dos tercios de los 880 millones de analfabetos adultos en el mundo son mujeres.
- ✓ La tasa de empleo de las mujeres es de dos tercios con respecto a la de los hombres.
- ✓ La mitad de los seropositivos del mundo son mujeres. En África, donde la epidemia es más grave, las mujeres jóvenes tienen tres veces más probabilidades de infectarse que los jóvenes varones.
- ✓ En África hay 11 millones de huérfanos cuyos padres murieron a causa del SIDA; la mayoría de ellos nunca pudo aprender cómo sus mamás cultivaban y hacían la comida.
- ✓ Con el papel de las mujeres en alimentar, cuidar y producir alimentos para la familia, sus derechos resultan ser esenciales para asegurar el derecho a la alimentación.
- ✓ El objetivo de desarrollo del Milenio N. 3 promueve la igualdad entre los géneros y la autonomía de la mujer.

## Debate

Inviten a los lectores a reflexionar y discutir sobre la historieta. Como base para el debate tomen los puntos indicados en "Entonces, ¿qué opinan?" en la página 85 y en "Algunos datos sobre mi país" en la página 76 del libro.

### Se han preguntado...

- ✧ ¿De qué manera el proyecto de la mamá de Tina y Jane cambió la vida de toda su familia?
- ✧ ¿De qué manera ir al colegio ayudará a Tina y a Jane a tener un porvenir mejor?



### Es justo que...

- ✧ ¿Las mujeres tengan menos posibilidades que los hombres de ir a la escuela, poseer la tierra, heredar propiedades, solicitar un préstamo?
- ✧ ¿Algunas jóvenes tengan que ganarse la vida con su cuerpo, arriesgándose a contraer el VIH/SIDA?
- ✧ ¿Hay discriminación contra la gente que vive con HIV/AIDS?

### Todos podemos hacer algo

- ✧ En su comunidad, busquen a quienes necesitan ayuda y apoyo. Hagan lo que pueden para ayudarles.

“...Viajes espaciales; comunicaciones por satélite, transplantes de corazón. Hoy, hemos llegado adonde ninguna generación anterior hubiera soñado. Pero, ya ven, hoy, en el mundo, millones de personas todavía no tienen bastante para comer. Esto no tiene por qué ser así.” Miriam Makeba, cantante africana

## ¡Actuemos!

### Objetivo



Indicar acciones para llegar a solucionar los problemas que niñas y mujeres encuentran en su acceso a la alimentación

### Tiempo



20 minutos

### Materiales



Hojas de papel, bolígrafos, una tiza o un palo para marcar en el suelo

### Realización

1. Dividan el grupo en tres equipos: "Mi familia", "Mi escuela", y "Autoridades locales". Distribuyan papel y bolígrafos a todos.
2. Con una tiza o un palo, dibujen tres grandes círculos en el suelo, uno para cada equipo. Luego, marquen una línea de inicio a unos 20 pasos de los círculos.
3. Inviten a cada equipo a colocarse cerca de la línea de salida y a pensar en medidas que ellos, en cuanto familias, escuelas, autoridades, podrían tomar para contribuir a la resolución de los problemas que niñas y mujeres encuentran en su acceso a la alimentación.
4. A su señal (palmada, silbato o grito), los equipos tienen que escribir todas las medidas que se les ocurren, relativas a su papel, cada una en una hoja de papel aparte. Luego, una persona tiene que correr hacia el círculo, y dejar allí su papel. El equipo que logre entregar un mayor número de ideas gana.
5. A su señal, pongan fin al juego, recojan y cuenten las ideas de cada equipo.

### Reflexión

- ¿Es posible que sus familias, escuelas y autoridades lleven a cabo estas medidas?
- ¿Cómo podrían colaborar para hacerlo?

## El Día Mundial de la lucha contra el SIDA

### Objetivo



Concienciar acerca del VIH/SIDA

### Tiempo



3 encuentros

### Materiales



Pósteres para promocionar el acontecimiento

### Realización

1. Reúnan datos e informaciones sobre el SIDA en su país o en otros países.
2. Todo el grupo revisa y decide cómo utilizarlos para preparar un evento en ocasión del Día Mundial de la lucha contra el SIDA. Pueden organizar una reunión para concienciar a la gente sobre el VIH/SIDA, un concierto, una exposición de dibujos, una obra de teatro o cualquier otro tipo de acontecimiento.
3. Preparen y organicen el evento.
4. Promociónenlo de antemano y animen a participar a todos los que puedan.

### Consejo

El Día Mundial de la lucha contra el SIDA se celebra el 1 de diciembre de cada año. Para más información sobre cómo organizar acontecimientos y actividades consulten la página 51.

## ¡Esta tierra es nuestra!

### Objetivo



Explicar que el derecho a la alimentación de los huérfanos y las viudas debe ser protegido

### Tiempo



90 minutos

### Materiales



Materiales para hacer marionetas y un "teatro para marionetas": calcetines viejos, tela, bolsas de papel, papeles de color, palitos, papel celo, esparadrapo o cola, rotuladores/marcadores o lápices

### Realización

1. Anuncien al grupo que va a escuchar el comienzo de un cuento con los siguientes personajes:
  - ◆ Betty, una chica de 15 años.
  - ◆ Rose, su mamá
  - ◆ Los tíos de Betty
2. Inviten a todos a sentarse, cerrar los ojos e intentar imaginar lo que oyen. Lean el guión siguiente:
 

"Esta es la historia de Betty, una chica de 15 años. Un día su papá, que estaba enfermo, muere en el hospital. Betty sale corriendo para ir al campo y salvar las cabras de su familia, antes de que sus tíos vengan a quitarle los animales y la tierra a ella y a su madre Rose. La costumbre de su país permite a los parientes varones apoderarse de la tierra y de los animales de las viudas y huérfanos.

Cuando los parientes llegan, Rose les informa de que la voluntad de su esposo era que ella y Betty cuidasen su tierra y animales para comer y vivir. Pero los parientes amenazan con quemar la casa de Rose si ella intenta impedirlo. ¿Qué pueden hacer Rose y Betty para salvaguardar sus derechos? ¿A quién pueden recurrir para ayuda? ¿Qué pueden hacer los otros miembros de la comunidad?"
3. Dividan los participantes en grupos de 6-8. Cada grupo discutirá lo que Betty y Rose tendrían que hacer para salvaguardar sus derechos y escribirá una conclusión posible para la función de marionetas.
4. Preparen las marionetas, un teatro improvisado y ensayen los papeles. Pueden dibujar caras en los dedos y utilizar las manos como marionetas.
5. Realicen la función de marionetas delante del grupo o de otros niños y adultos.

### VIH/SIDA, nutrición y seguridad alimentaria

El VIH/SIDA perjudica la nutrición y la seguridad alimentaria de las personas y de las familias: reduce sus capacidades de alimentarse y de cuidarse, y resulta más difícil para las comunidades proporcionar servicios esenciales y ayuda a los que los necesiten. El VIH/SIDA normalmente afecta primero a los miembros más productivos de las familias, dañando su capacidad de trabajo, suministro de comida y cuidado a la familia. Esto puede llevar a la malnutrición, lo que puede acelerar el avance del SIDA. La enfermedad misma puede contribuir a la malnutrición, ya que reduce el apetito, así como la asimilación de los nutrientes y solicita mucho la condición nutricional del cuerpo. Es sumamente importante que los enfermos de VIH/SIDA tomen alimentos sanos y equilibrados: en efecto, una buena alimentación previene la disminución de peso y ayuda a las personas a estar sanas durante mucho tiempo.

### Referencias



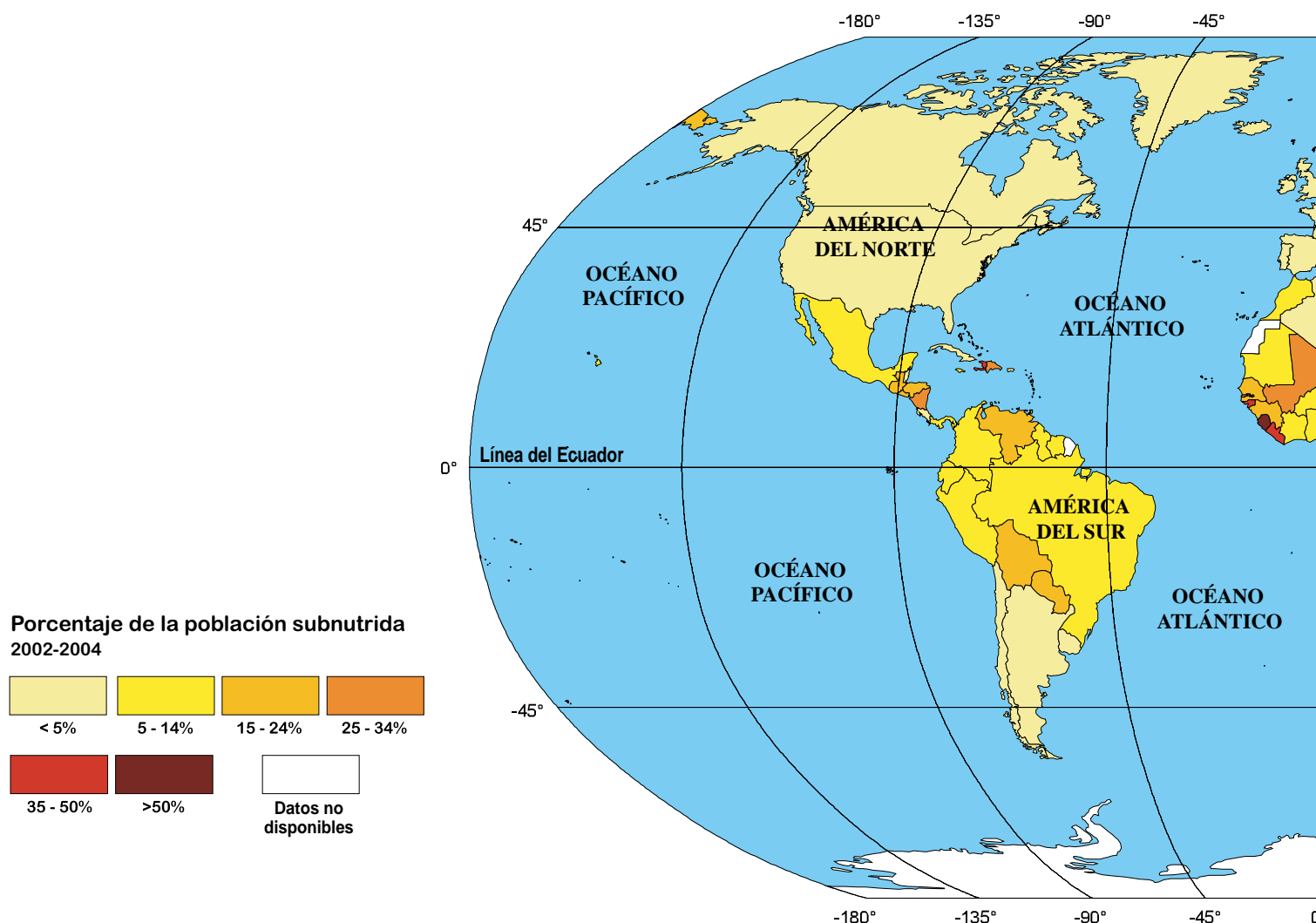
VIH/SIDA y seguridad alimentaria  
Aprender a vivir con el VIH/SIDA  
Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA  
Coalición Juvenil en contra del SIDA  
"UN WomenWatch"  
"Food for Women"  
"UN and Status of Women"

[www.fao.org/hivaids](http://www.fao.org/hivaids)  
[www.fao.org/docrep](http://www.fao.org/docrep)

[www.unaids.org](http://www.unaids.org)  
[www.youthaidscoalition.org](http://www.youthaidscoalition.org)  
[www.un.org/spanish/womenwatch](http://www.un.org/spanish/womenwatch)  
[www.wfp.org/food\\_aid/food\\_for\\_women](http://www.wfp.org/food_aid/food_for_women)  
[www.un.org/Conferences/Women](http://www.un.org/Conferences/Women)

# Saber más sobre el derecho a la alimentación

## Mapa del hambre

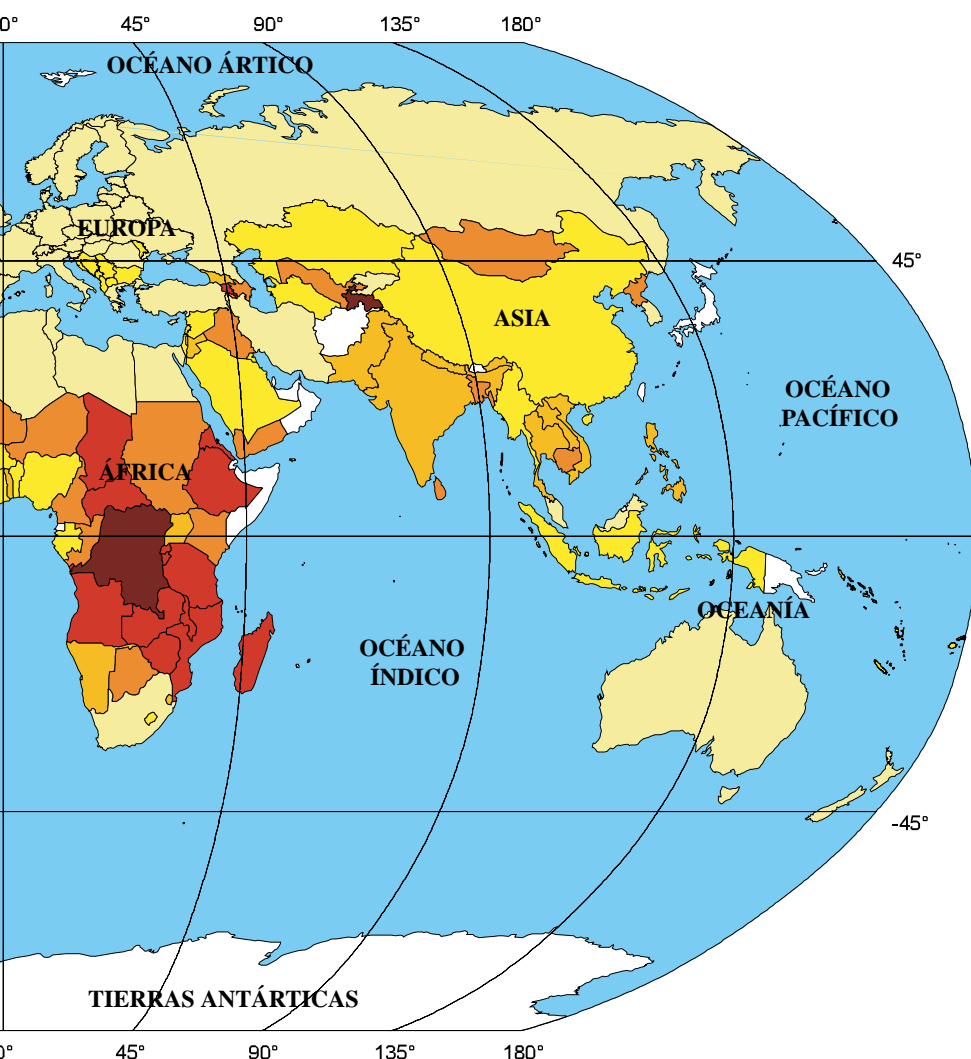


## Datos sobre el hambre

- ✓ 852 millones de personas no poseen lo suficiente para comer cada día.
- ✓ 200 millones de niños menores de cinco años padecen malnutrición aguda o crónica.
- ✓ Todos los años más de 5 millones de niños mueren por desnutrición y deficiencias de vitaminas básicas y minerales.
- ✓ Hambre y malnutrición ocasionan sufrimientos incalculables para millones de familias y provocan: mala salud, pérdida de la capacidad de aprendizaje, pérdida de ingresos y productividad, así como muchos gastos en cuidados médicos y domésticos.
- ✓ Una nutrición mala y la falta de alimentos adecuados pueden limitar el desarrollo físico y mental, aumentar el riesgo de muerte por enfermedades infantiles - tal como diarrea, sarampión, malaria - y pueden provocar discapacidades físicas y mentales permanentes.

# Saber más sobre el derecho a la alimentación

## en el mundo



- ✓ **Malnutrición por deficiencia proteínica y energética:** ocasiona un retraso del crecimiento, desequilibrios de los líquidos, y baja resistencia a las infecciones ya que la comida es insuficiente para las necesidades energéticas, proteínicas y de otros nutrientes.
- ✓ **Deficiencia de vitamina A:** puede provocar problemas de vista y ceguera, hasta la muerte de los niños; contribuye a un escaso crecimiento físico, incremento de las enfermedades y muerte por infecciones. Más de 200 millones de niños en edad preescolar corren el riesgo de deficiencia de vitamina A.
- ✓ **Deficiencia de hierro:** puede provocar anemia nutricional, problemas durante el embarazo, desarrollo físico muy reducido, baja resistencia a las infecciones y daños permanentes en el crecimiento físico y mental. Unos 1,7 mil millones de personas padecen deficiencia de hierro.
- ✓ **Deficiencia de yodo:** puede provocar daños cerebrales permanentes, retraso mental, fracasos en la reproducción, reducción de la supervivencia infantil y bocio (glándula tiroide hinchada). Dos millones de personas corren riesgo de deficiencia de yodo.

# Saber más sobre el derecho a la alimentación

## Objetivos para mejorar el mundo

En la Cumbre del Milenio de las Naciones Unidas, celebrada en el año 2000, 189 Jefes de Estado y de Gobierno firmaron la Declaración del Milenio y se comprometieron a trabajar conjuntamente para conseguir un mundo mejor para todos antes del año 2015. Ocho objetivos de desarrollo del Milenio han sido aprobados, con los que los países ricos y pobres se están empeñando en trabajar juntos en un esfuerzo a nivel mundial.

Realidad del mundo	Círculo vicioso	Objetivos de desarrollo del Milenio
<b>Pobreza y hambre</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Más de mil millones de personas viven con menos de un dólar al día. De éstas, 238 millones son jóvenes.</li><li>❖ 852 millones de personas no tienen lo suficiente para comer cada día.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ El hambre reduce la productividad y lleva a la pobreza.</li><li>◆ La pobreza impide que la gente compre o cultive la comida que necesita.</li></ul>	<b>1. Erradicar la pobreza extrema y el hambre.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ Reducir a la mitad la proporción de personas que viven con menos de un dólar al día y el número de personas que padezcan hambre.</li></ul>
<b>Educación</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ 115 millones de niños no van a la escuela primaria. Entre éstos, tres quintos son niñas.</li><li>❖ Aproximadamente la mitad de los niños que empiezan la escuela primaria no la terminan.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Los niños hambrientos van al colegio más tarde, si es que llegan a ir, aprenden menos o interrumpen los estudios.</li><li>◆ La falta de educación implica un sueldo bajo y aumenta el riesgo de padecer hambre.</li></ul>	<b>2. Lograr la enseñanza primaria universal.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ Velar por que todos los niños y niñas terminen la enseñanza primaria.</li></ul>
<b>Autonomía de las mujeres</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Dos tercios de los analfabetos del mundo son mujeres.</li><li>❖ En 2003, las mujeres ocupaban sólo el 15% de los escaños de los parlamentos nacionales y el 6% de los puestos en los gobiernos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ El hambre reduce más la asistencia a la escuela de las niñas que la de los niños.</li><li>◆ A las mujeres se les niega el acceso equitativo a recursos y servicios.</li></ul>	<b>3. Promover la igualdad entre los sexos y la autonomía de la mujer.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ Eliminar las desigualdades entre los géneros en todos los niveles de la enseñanza.</li></ul>
<b>Salud infantil</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ 11 millones de niños mueren anualmente por enfermedades que se podían prevenir: se trata de 30 000 víctimas diarias.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Hambre y malnutrición provocan más de la mitad de la mortalidad infantil.</li></ul>	<b>4. Reducir la mortalidad infantil.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ Reducir en dos tercios la tasa de mortalidad entre los niños menores de cinco años.</li></ul>
<b>Salud materna</b> <ul style="list-style-type: none"><li>❖ Cada año, más de 500 000 mujeres mueren a causa de complicaciones durante el embarazo y el parto.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ La malnutrición aumenta en gran medida el riesgo de mortalidad materna y determina el escaso peso en el nacimiento de los niños.</li></ul>	<b>5. Mejorar la salud materna.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>✧ Reducir la tasa de mortalidad materna en tres cuartas partes.</li></ul>

# Saber más sobre el derecho a la alimentación

Realidad del mundo	Círculo vicioso	Objetivos de desarrollo del Milenio
<p><b>VIH/SIDA, paludismo y otras enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 8 000 personas mueren diariamente de SIDA. 15 millones de niños perdieron uno o ambos padres debido al SIDA.</li> <li>❖ El paludismo contagia a 500 millones de personas y mata a más de un millón al año.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Las personas malnutridas tienen menos esperanzas de sobrevivir a las enfermedades, incluso el paludismo y el SIDA.</li> <li>◆ Los niños hambrientos tienen dos veces más probabilidades de morir de paludismo.</li> <li>◆ El hambre favorece un comportamiento arriesgado que propaga el SIDA.</li> </ul>	<p><b>6. Combatir el VIH/SIDA y otras enfermedades.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Detener y comenzar a reducir la propagación del VIH/SIDA, del paludismo y de otras enfermedades graves.</li> </ul>
<p><b>Medio ambiente</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ 1,2 mil millones de personas no tienen agua potable.</li> <li>❖ 2,4 mil millones de personas no tienen servicios higiénicos.</li> <li>❖ Alrededor de 100 millones de personas viven en barrios pobres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ El hambre obliga a la gente a utilizar los recursos de manera insostenible.</li> <li>◆ Recuperar y mejorar los ecosistemas es fundamental para reducir el hambre entre los campesinos pobres.</li> </ul>	<p><b>7. Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Invertir la pérdida de recursos del medio ambiente.</li> <li>✧ Reducir a la mitad el porcentaje de personas que no tienen agua potable y saneamiento básico.</li> <li>✧ Mejorar la vida en los barrios pobres.</li> </ul>
<p><b>Asociación mundial</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Los países más pobres no pueden alcanzar los objetivos 1-7 sin ayuda, oportunidades comerciales y reducción de la deuda por parte de los países ricos.</li> <li>❖ Los aranceles sobre los productos importados son cuatro veces más altos para los países en desarrollo que para los países adelantados.</li> <li>❖ Los subsidios para la agricultura en los países ricos son a menudo más elevados que su ayuda a los países pobres.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ El desarrollo agrícola y rural reduce el hambre. Es necesario contar con apoyo financiero, económico y político para fomentar este desarrollo.</li> <li>◆ Los gobiernos de los países pobres deberían invertir más en agricultura y desarrollo rural.</li> </ul>	<p><b>8. Fomentar una asociación mundial para el desarrollo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✧ Reducir los aranceles y la deuda y ampliar la ayuda a los países menos adelantados.</li> </ul>

# Saber más sobre el derecho a la alimentación

## La alimentación es un derecho humano fundamental

Todos los seres humanos nacen libres y con la misma dignidad y derechos, incluso el derecho a la alimentación.

Cada persona tiene derecho a la alimentación, es decir todos los seres humanos.

Es un derecho, no se trata de un privilegio o de una limosna.

No se basa en el mérito, ni en el "ser digno".

De este derecho no se puede abusar, utilizando la comida como arma o método de guerra.

### El derecho a la alimentación significa disfrutar de la comida de manera digna.

Todas las personas tienen derecho a alimentarse y a dar de comer a sus familias, y no simplemente a "recibir comida".

Mendigar comida o buscarla en la basura no es digno.

Recibir ayuda alimentaria no debería ser degradante o humillante.

### El derecho a la alimentación está vinculado a otros derechos humanos:

**El derecho al nivel más alto de buena salud**

Una alimentación y una nutrición adecuadas son sumamente importantes para estar en buena salud.

**El derecho al trabajo**

Tener un trabajo implica ganar lo suficiente para comprar alimentos y otros bienes básicos para el bienestar.

**El derecho a la seguridad social**

Los que no logran ganar dinero suficiente (enfermos, ancianos, discapacitados, huérfanos) tienen derecho a recibir asistencia por parte de la comunidad y del gobierno.

**El derecho a la educación**

La educación permite ingresos mayores y reduce el riesgo del hambre.  
La educación a una alimentación adecuada y a una dieta equilibrada es importante para saber cómo elegir alimentos sanos.

**El derecho a la libertad de opinión y de expresión**

Todos tienen derecho a tener voz y voto y a que se consideren sus opiniones en las decisiones que afectan su seguridad alimentaria.  
Medios de comunicación libres informan y animan a comprometerse.

**El derecho a la libertad de asociación pacífica**

Formar grupos y asociaciones puede ser una manera eficaz para ejercer una influencia sobre las políticas y las decisiones que afectan la seguridad alimentaria.

# Saber más sobre el derecho a la alimentación

## Cada persona debe gozar del acceso a una comida inocua y adecuada desde el punto de vista nutricional

**Reconocer el derecho a la alimentación y asegurar que nadie padezca hambre y malnutrición** significa que todas las personas deberían tener acceso en todo momento a alimentos que:

- ◆ Sean suficientes en calidad, cantidad y variedad para satisfacer las necesidades nutricionales.
- ◆ No tengan sustancias nocivas.
- ◆ Sean aceptables para su cultura.

**El acceso a la alimentación significa gozar de un acceso directo, económico y estable a la comida, así como de utilizarla de forma apropiada.**

- ◆ **Acceso directo:** la comida tiene que estar al alcance de todos, por todas partes y cualquier condición, también a los que viven en zonas del interior y a los grupos vulnerables y desfavorecidos.
- ◆ **Acceso económico:** precios de los alimentos asequibles e ingresos suficientes para comprar comida. El coste de los alimentos no debería reducir las disponibilidades económicas necesarias para otros bienes básicos.
- ◆ **Acceso estable:** comida hoy, mañana y pasado mañana, disponible de manera sostenible.
- ◆ **Utilización apropiada:** agua potable, manipulación segura de los alimentos, higiene, prevención y control de enfermedades con impacto sobre la nutrición (diarrea, enfermedades parasitarias, paludismo, VIH/SIDA), conocimientos y habilidades para preparar la comida de manera adecuada, hábitos alimentarios, prácticas de cuidado y alimentación y distribución de alimentos en familia según las necesidades fisiológicas.

**Las personas y sus familias deben recibir apoyo para alimentarse por sí mismas.**

Para asegurar el acceso a una alimentación adecuada es necesario crear las condiciones necesarias para que todos puedan producir la comida que necesitan para sí mismos y sus familias, o ganar lo suficiente para comprar los alimentos para satisfacer sus necesidades energéticas y nutritivas.

# Saber más sobre el derecho a la alimentación

## Los gobiernos nacionales tienen que hacer todo lo posible para asegurar el derecho a la alimentación

Los gobiernos nacionales deberían crear un entorno económico, social, político y cultural pacífico, estable y activo, en que la gente pueda alimentarse libremente y con dignidad.

### Los gobiernos nacionales tienen la obligación de:

- ◆ **Asegurar, sin discriminación**, que todos sus ciudadanos tengan acceso directo y económico a una alimentación adecuada, inocua y nutriente, para asegurar que no padezcan hambre. No deben tomar medidas que impidan dicho acceso.
- ◆ **Animar, permitir y capacitar a las personas**, creando las condiciones necesarias para que la gente pueda proveer a sí misma y a su familia.

### Los gobiernos deben respetar, promover y reconocer el derecho a una alimentación adecuada.

- ◆ **Respetar** el acceso a la alimentación que ya existe y no tomar medidas para limitarlo.
- ◆ **Proteger** el derecho a la alimentación con disposiciones que aseguren que empresas o particulares no quiten a otros el acceso a una alimentación adecuada.
- ◆ **Reconocer** el derecho a la alimentación ayudando y proveyendo a los grupos vulnerables o que no gozan de seguridad alimentaria:

- ✧ Ayudar, comprometerse activamente en proyectos para mejorar la seguridad alimentaria, así como el acceso y el uso, por parte de las personas, de los recursos y los medios para ganarse la vida. Esto implica también tomar medidas para mantener, adaptar o reforzar la diversificación de la alimentación, de la preparación de la comida y de las costumbres alimentarias saludables, así como de los modelos de alimentación (incluso amamantar). Además, supone asegurar que los cambios en la disponibilidad de los alimentos y acceso a los suministros alimenticios no afecten negativamente la composición de la dieta, el consumo o la salud.
- ✧ Proveer directamente, cuando una persona o grupo no pueden alimentarse autónomamente por razones fuera de su alcance, que se disponga de los medios para gozar del derecho a una alimentación adecuada. Esto supone responder a las necesidades específicas de los grupos vulnerables y en peligro, así como proporcionar redes de seguridad para los hambrientos y malnutridos con intervenciones directas.

# Saber más sobre el derecho a la alimentación

## Las políticas nacionales deben respetar algunos principios clave

- ❖ **No discriminación**  
Cada persona tiene derecho a la alimentación, cualquiera que sea su raza, color, nacionalidad, lengua, casta, edad, sexo. Mejorar el estatus de la mujer y promover su plena participación en igualdad de condiciones es fundamental para asegurar el derecho a la alimentación.
- ❖ **Transparencia**  
La gente tiene que poder conocer cuáles son las políticas, cómo se gasta el dinero y quién se beneficia de los proyectos.
- ❖ **Participación**  
Todos tienen derecho a tener voz y voto en las decisiones que los afectan. Los pobres sobre todo, tienen derecho a participar en la planificación, puesta en marcha y evaluación de los proyectos que se proponen para ayudarles.
- ❖ **Responsabilidad**  
Los políticos y los funcionarios públicos deberían ser considerados responsables de lo que hacen o no hacen. Con elecciones, tribunales y otros medios, la gente debería tener la posibilidad de velar por sus responsabilidades.

## Todos los miembros de la sociedad tienen sus responsabilidades en lo que se refiere al derecho a la alimentación

**Cada persona, cada familia, cada comunidad local, organización no-gubernamental, organización de la sociedad civil o del sector privado,** todos son responsables de asegurar el derecho a una alimentación adecuada. Los gobiernos nacionales deben promover las condiciones necesarias para permitir a las personas ejercer dichas responsabilidades.

**Las personas son responsables de sí mismas y de responder a sus propias necesidades.** Sin embargo, necesitan los instrumentos necesarios para hacerlo (educación, oportunidades de trabajo, acceso a la tierra, cuidados médicos y otros servicios sociales).

**Cada persona tiene su responsabilidad de asegurar y proteger el derecho a la alimentación** del que debe gozar la comunidad local y mundial. El derecho a la alimentación no está asegurado necesariamente para todos. Es necesario reconocer si está negado o perjudicado y comprometerse para conquistarlo, alcanzarlo y mantenerlo.

# Glosario de las palabras utilizadas en el libro

<b>A</b> bono	sustancia que se añade al suelo para mejorar el cultivo de las plantas.	Derecho fundamental	necesaria para una vida sana y activa. derecho básico del que todos tendrían que gozar.
Acceso a la alimentación	poder siempre comprar o cultivar la comida suficiente.	Derechos humanos	beneficios que deberían pertenecer automáticamente a cada individuo, como el derecho a la vida, a la educación, a la asistencia médica, a la vivienda, a la alimentación, etc.
Alcantarillado	conductos que recogen las aguas sucias.	Desinfección	tratamiento del agua que elimina las bacterias dañinas.
Alergia	reacción desagradable que el organismo tiene ante algunas cosas, incluso alimentos.	Deuda	dinero que se debe a otra persona u organización.
Amputar	cortar una parte del cuerpo, como un brazo o una pierna.	Dieta sana y equilibrada	dieta que proporciona una cantidad adecuada de una variedad de alimentos que ayudan a crecer y a mantener el organismo sano.
Antepasado	persona de la que descendemos: padre, abuelo, etc.	Dignidad	sentido de su valía, orgullo o amor propio.
Arco y flechas	arma que se utiliza para cazar o para practicar deporte.	Discriminación	trato injusto que recibe una persona debido a su raza, religión, sexo, origen o ingresos.
<b>B</b> acteria	pequeño organismo viviente que no se ve pero que puede ayudar o causar daños a la salud.	<b>E</b> mbalse	obra construida para contener el curso de las aguas.
Barrie	lugar de encuentro en las aldeas africanas.	Escuela de Campo para Agricultores	escuela que enseña nuevas técnicas agrícolas a los campesinos adultos.
<b>C</b> alcio	mineral presente en algunos alimentos, que fortalece los dientes y los huesos.	Escuela juvenil de Campo y Vida para Agricultores	enseña a los niños y a los jóvenes nociones de agricultura, nutrición, salud y prevención del VIH/SIDA.
Caloría	unidad para medir la energía que los alimentos nos proporcionan.	Estilo de vida	manera de vivir la vida.
Carta de Alimentación	documento que mejora el acceso a la alimentación preparado por los ciudadanos, las comunidades y las autoridades locales.	Etiqueta	contiene informaciones sobre los alimentos y está escrita en el paquete.
Casta	grupo social de la India.	Evaporación	proceso por el que el agua se convierte en vapor.
Centro de distribución de raciones	tienda estatal donde los pobres pueden comprar productos a bajo precio.	<b>F</b> értil	tierra donde crecen plantas vigorosas.
Cisterna	depósito utilizado para acumular y almacenar agua de lluvia.	<b>G</b> rasa	componente de los alimentos que proporciona energía al organismo.
Comprimido para depurar el agua	comprimido que se añade al agua para que se pueda beber sin riesgo.	Guerrillero	persona que lucha con medios violentos contra las autoridades.
Contaminación	emisión de sustancias nocivas para el medio ambiente.	<b>H</b> ambre	no tener bastante comida para responder a nuestras necesidades nutritivas.
Contaminar	ensuciar, transformar en algo nocivo.	<b>I</b> mponer	algo que se debe hacer por ley.
<b>D</b> alit	palabra que indica la casta más inferior de personas en la India.	Indígena	población que ha vivido en una región durante miles de años;
Derecho a la alimentación	derecho de cada persona, hombre, mujer y niño, de tener siempre la comida		



# Referencias útiles

Right to Food Unit of FAO  
[www.fao.org/righttofood/es](http://www.fao.org/righttofood/es)



Relator especial de la ONU sobre el derecho a la alimentación  
[www.righttofood.org](http://www.righttofood.org)

Alimentar la mente para combatir el hambre [www.feedingminds.org/inicio.htm](http://www.feedingminds.org/inicio.htm)



Ventana de la juventud [www.feedingminds.org/yw/index\\_es.htm](http://www.feedingminds.org/yw/index_es.htm)



Organización para la agricultura y la alimentación [www.fao.org](http://www.fao.org)



FIAN Internacional ("FoodFirst Information and Action Network")  
[www.fian.org/fian-es](http://www.fian.org/fian-es)



Red Internacional de Educación y Recursos  
("International Education and Resource Network") [www.iearn.org/spanish](http://www.iearn.org/spanish)



El Ciberbús Escolar de las Naciones Unidas  
[www.cyberschoolbus.un.org/spanish](http://www.cyberschoolbus.un.org/spanish)



UNICEF La juventud opina [www.unicef.org/voy/spanish](http://www.unicef.org/voy/spanish)



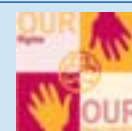
Campaña del Milenio <http://spanish.millenniumcampaign.org>



La ONU trabaja [www.un.org/spanish/works](http://www.un.org/spanish/works)



Asociación Mundial de las Guías Scouts  
Nuestros derechos, nuestras responsabilidades [www.wagggsworld.org](http://www.wagggsworld.org)



Programa Mundial de Alimentos [www.wfp.org/spanish](http://www.wfp.org/spanish)



Organización Mundial de la Salud [www.who.int/es](http://www.who.int/es)



# Organizar acontecimientos y actividades

¿Están interesados en comprometerse pero no saben por dónde empezar?  
¡A continuación algunas ideas para empezar!

## ¡Aprendan!

Pueden saber más sobre el derecho a la alimentación y a la seguridad alimentaria si se ponen en contacto con los que trabajan en este campo en su país. Pídanles compartir con ustedes la información y los conocimientos que tienen sobre sus proyectos. Entérense de lo que hacen y súmense a sus actividades.

Representantes de las agencias de la ONU: FAO, PNUD, UNESCO, UNICEF, PAM, OMS  
Ministerio de la agricultura  
Ministerio de la educación  
Ministerio de la salud  
Grupos para el derecho a la alimentación  
Universidades y otros institutos  
Organizaciones no-gubernamentales  
Organizaciones internacionales no-gubernamentales  
Grupos comunitarios  
Grupos religiosos

## ¡Sean creativos!

Pueden organizar muchas actividades divertidas: conciertos, obras de teatro, pinturas, fotografías, pósters, collages, canciones, poemas, acertijos, ensayos, eslogans, tarjetas postales, boletines, competiciones deportivas, conferencias, mesas redondas y seminarios.

## ¡Acérquense!

Inviten a familias y a la comunidad a contribuir y participar en sus actividades. Pidan ayuda a los medios de comunicación para promocionar el acontecimiento y concienciar al público. Entren en contacto con periodistas locales para que escriban artículos sobre sus actividades, así como las emisoras de radio locales y comunitarias para que emitan informaciones y mensajes.

**El Día Mundial de la Alimentación** se celebra el 16 de octubre - el día en que la FAO fue fundada en 1945. En esta jornada, jóvenes y adultos de más de 150 países se comprometen a luchar contra el hambre. Les invitamos con su grupo a organizar eventos para celebrar el Día Mundial de la Alimentación en su aldea o en su ciudad.

Cada octubre, se entrega la **Medalla de la Nutrición FAO-AMGS** a las Guías Scouts que se comprometen a luchar contra el hambre y la malnutrición en el mundo. Utilicen el libro "El derecho a la alimentación: una ventana abierta al mundo" y esta guía para formar a los jóvenes sobre el derecho a la alimentación, organizar y llevar a cabo actividades o proyectos para luchar contra el hambre y la malnutrición en su comunidad. ¡Su grupo podría ser el próximo que recibe la Medalla de la Nutrición FAO-AMGS!

# Organizar acontecimientos y actividades

## Calendario de los Días Internacionales

Cada año, en todo el mundo, se celebran varios Días Internacionales y Mundiales sobre temas específicos, con el objetivo de aprender más, concienciar e involucrarse para luchar contra problemas mundiales importantes. Se dan a continuación algunos de estos eventos reconocidos a nivel internacional. Se informen sobre lo que hacen otras personas en su comunidad y en su país para celebrar estos acontecimientos y únanse a ellas en sus actividades o bien preparen sus propios eventos y actividades.

<b>22 de febrero</b>	Día Mundial del Pensamiento AMGS <a href="http://www.worldthinkingday.org/es">www.worldthinkingday.org/es</a>
<b>8 de marzo</b>	Día Internacional de la Mujer <a href="http://www.un.org/spanish/events/women/iwd">www.un.org/spanish/events/women/iwd</a>
<b>22 de marzo</b>	Día Mundial del Agua <a href="http://www.worldwaterday.org">www.worldwaterday.org</a>
<b>7 de abril</b>	Día Mundial de la Salud <a href="http://www.who.int/world-health-day">www.who.int/world-health-day</a>
<b>15 de mayo</b>	Día Internacional de las Familias <a href="http://www.un.org/esa/socdev/family">www.un.org/esa/socdev/family</a>
<b>5 de junio</b>	Día Mundial del Medio Ambiente
<b>20 de junio</b>	Día Mundial del Refugiado <a href="http://www.acnur.org">www.acnur.org</a>
<b>9 de agosto</b>	Día Internacional de las Poblaciones Indígenas
<b>12 de agosto</b>	Día Internacional de la Juventud <a href="http://www.un.org/youth">www.un.org/youth</a>
<b>8 de septiembre</b>	Día Internacional de la Alfabetización <a href="http://www.enredate.org/enredate/calendario">www.enredate.org/enredate/calendario</a>
<b>21 de septiembre</b>	Día Internacional de la Paz
<b>16 de octubre</b>	Día Mundial de la Alimentación <a href="http://www.fao.org">www.fao.org</a>
<b>17 de octubre</b>	Día Internacional para la Erradicación de la Pobreza
<b>24 de octubre</b>	Día de las Naciones Unidas <a href="http://www.un.org/spanish/events/unday">www.un.org/spanish/events/unday</a>
<b>20 de noviembre</b>	Día Universal de la Infancia
<b>25 de noviembre</b>	Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer
<b>1 de diciembre</b>	Día Mundial de la lucha contra el SIDA
<b>10 de diciembre</b>	Día de los Derechos Humanos <a href="http://www.un.org/spanish/events/humanrights">www.un.org/spanish/events/humanrights</a>

# Medalla de la Nutrición FAO-AMGS - HOJA DE SOLICITUD

Enviar a: Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS), Oficina Mundial, Olave Centre,  
12c Lyndhurst Road, Londres NW3 5PQ, Reino Unido  
Correo electrónico: [waggggs@waggggsworld.org](mailto:waggggs@waggggsworld.org) Tel.: +44 (0)20 7794 1181 Fax: +44 (0)20 7431 3764

País .....

Asociación .....

Título del proyecto .....

Fecha de inicio: ..... Fecha de terminación: .....

Se ruega indicar los asuntos de que se ocupa el proyecto:

Agricultura	<input type="checkbox"/>	Alimentación y nutrición	<input type="checkbox"/>	Refugiados	<input type="checkbox"/>
Medio ambiente	<input type="checkbox"/>	Salud	<input type="checkbox"/>	Necesidades especiales	<input type="checkbox"/>
Educación	<input type="checkbox"/>	Generación de ingresos	<input type="checkbox"/>	Agua y saneamiento	<input type="checkbox"/>
				Otros	<input type="checkbox"/>

1. ¿Por qué su Asociación/grupo decidió comprometerse con este proyecto?
2. ¿En qué medida han involucrado a los miembros de su Asociación/grupo/ niñas y mujeres jóvenes, así como a la comunidad en la preparación y en el proceso decisorio?  
Les rogamos que nos lo describan detalladamente.
3. ¿Lograron encontrar financiación para el proyecto? Les rogamos indicar sus patrocinadores (si hubo) y sus proyectos para la financiación futura.



4. Describan el proyecto, mencionando sus metas y objetivos, sus beneficiarios, las actividades y eventos relacionados con el proyecto y sus resultados.
5. ¿El proyecto ha alcanzado sus objetivos?
6. ¿Qué dificultades encontraron? ¿Cómo las superaron?
7. ¿Qué provecho sacó su Asociación/grupo del proyecto?
8. ¿Cómo ha sido la evaluación del proyecto?
9. ¿A quién podemos contactar para obtener informaciones adicionales sobre el proyecto?  
(Apellido, dirección, teléfono, correo electrónico)

# NOTAS

NOTAS



¡Gracias!

**Dirección técnica**  
Valeria Menza

**Coordinación**  
Maria Volodina

**Preparación del material**  
Margie Clay, Valeria Menza, Lydia Mutare, Maria Volodina

**Colaboración editorial y técnica**  
Giovanna Cavarocchi, William Clay, Francesca Gianfelici, Frank Mischler,  
Anna Rappazzo, Julian Thomas, Margret Vidar

**Diseño y disposición gráfica**  
Dominique Ozturk, Giulio Tiberi

**Dibujo**  
Roberta Mistretta, Micaela Paciotti, Hyatt Al Sayegh

**Diseño de la cubierta**  
Jo Moore

**Traducciones y corrección de pruebas**  
Árabe: Ahmad Twab  
Español, francés, italiano: Alessandra Silvi, con la colaboración de Beatrice Ivaldi,  
Assunta Berardi y Eva Matilla Domínguez  
Portugués: Maria Candida Alves da Costa



Esta guía de referencias y actividades ha sido realizada con la ayuda de la Agencia Suiza para el Desarrollo y la contribución de la Provincia di Roma.

# Utilicen esta guía de referencias y actividades para ayudar a los jóvenes a aprender qué es el derecho a la alimentación y a comprometerse en la lucha contra el hambre en el mundo



Para más información:

Organización para la Agricultura y la Alimentación de las Naciones Unidas (FAO)  
División de la Nutrición y de la Protección de los Consumidores  
Viale delle Terme di Caracalla, 00153 Roma, Italia  
Correo electrónico: RTF-Youth@fao.org Sitio web: [www.fao.org](http://www.fao.org)

Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS)  
Oficina Mundial, Olave Centre, 12c Lyndhurst Road,  
Londres NW3 5PQ Reino Unido  
Correo electrónico: [waggs@waggsworld.org](mailto:waggs@waggsworld.org) Sitio web: [www.waggsworld.org](http://www.waggsworld.org)