

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
www.coolfoodplanet.org
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.

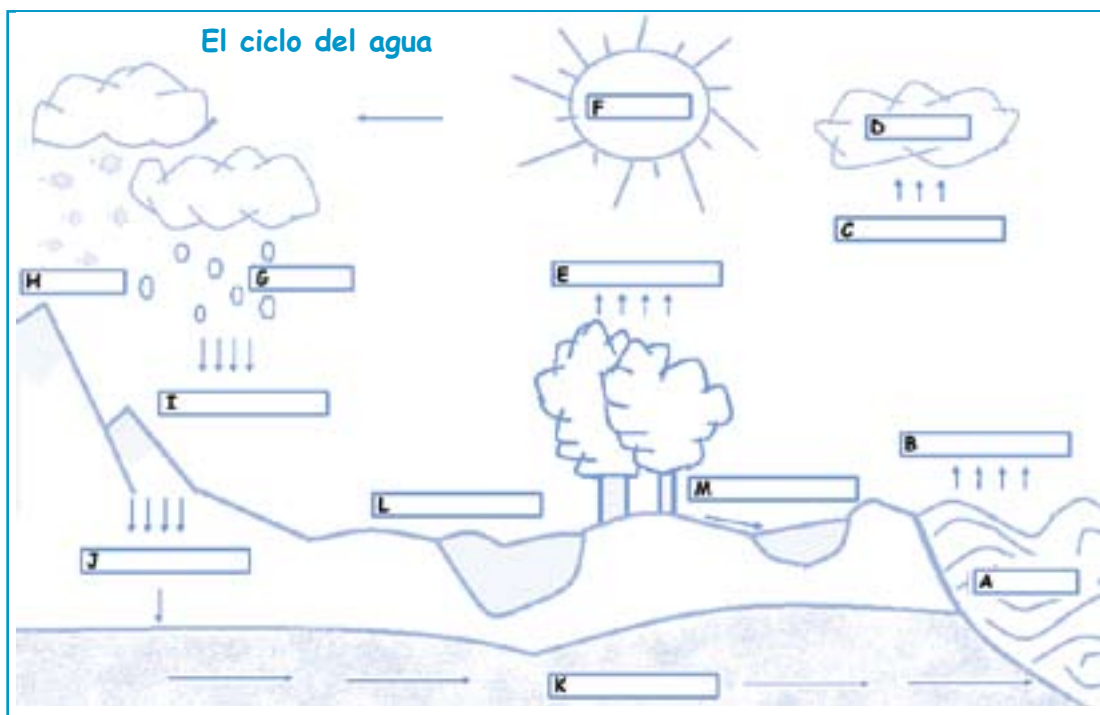
Condensación: el vapor del aire se enfría, formando las gotitas de agua que componen las nubes.

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
www.unwater.org
www.wateraid.org/en_espanol
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



Objetivo

Comprender que la gente durante emergencias necesita ayuda inmediata para sobrevivir y apoyo adicional para reconstruir su vida



Tiempo

30 minutos



Materiales

Papel, dos ejemplares de la lista "Ayuda humanitaria", bolígrafos o lápices

Realización

1. 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".
2. 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".

Ayuda humanitaria

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

3. 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



Objetivo

Describir los efectos de la guerra y los desastres naturales sobre el acceso a la alimentación



Tiempo

45 minutos



Materiales

Grandes hojas de papel y marcadores; informaciones sobre guerras y desastres naturales

Realización

1. 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.
2. 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.
3. 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?
4. 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

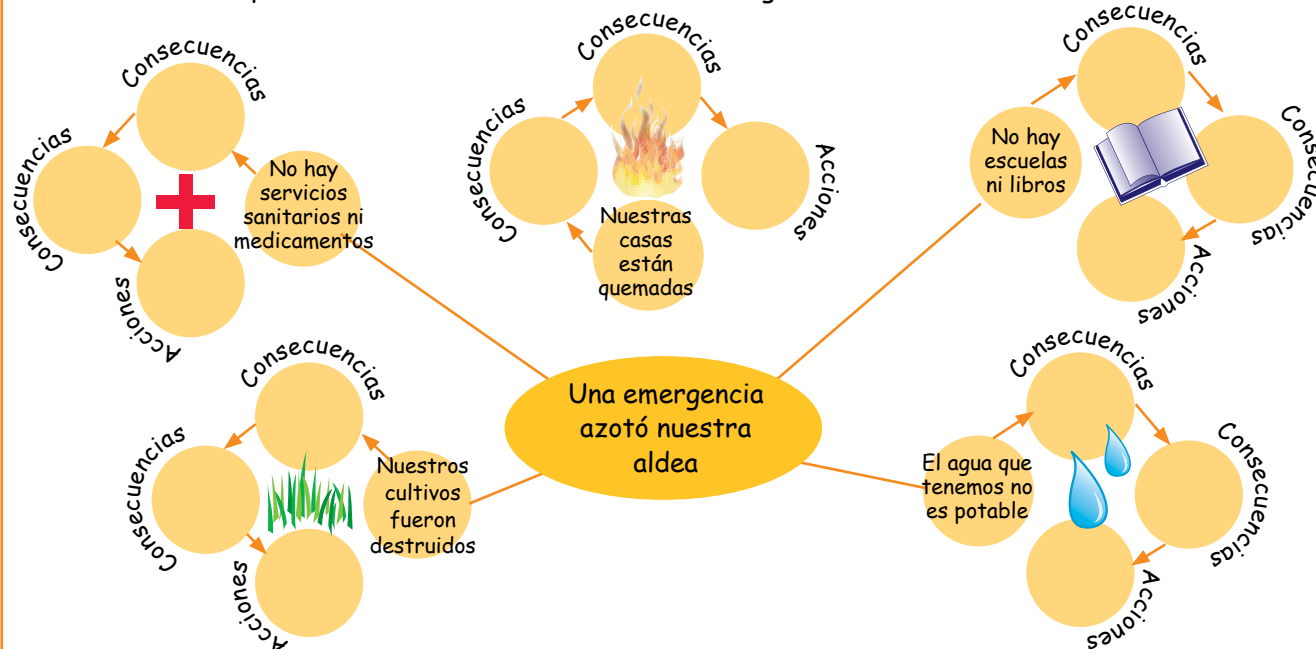
1 hoja grande de papel, rotuladores/marcadores

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
www.food-force.com
www.sierra-leone.org
www.darfurisdying.com
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
www.fao.org/docrep

www.unaids.org
www.youthaidscoalition.org
www.un.org/spanish/womenwatch
www.wfp.org/food_aid/food_for_women
www.un.org/Conferences/Women