



Día mundial de la Alimentación

Público objetivo: Estudiantes de 13 a 17 años.

Duración: Un día o más, dependiendo de las actividades que quiera programar.

Presentación: Uno de los más grandes problemas que enfrenta el ser humano en el mundo es el hambre, por tal razón el #HambreCero es el segundo de los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas, con el apoyo de todas las organizaciones de la ONU.

El 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación para recordar a cada persona y país el nacimiento de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Más de 150 países en el mundo dirigen actividades que señalan la importancia de participar en la lucha contra el hambre.

Algunas estadísticas importantes que debemos tener en cuenta, son:

(Fuente: Programa Mundial de Alimentos: Datos del hambre. <https://goo.gl/GMR5pB> En esta página siempre se encontrarán actividades destinadas a concientizar a las personas acerca de nuestra responsabilidad frente al hambre en el mundo).

- Alrededor de 795 millones de personas en el mundo no tienen suficientes alimentos para llevar una vida saludable y activa. Eso es casi uno de cada nueve personas en la tierra.
- La gran mayoría de personas que padecen hambre en el mundo viven en países en desarrollo, donde el 12.9% de la población presenta desnutrición.
- Asia es el continente con la mayor cantidad de personas del mundo que padecen hambre - dos tercios del total. El porcentaje en el sur de Asia se ha reducido en los últimos años, pero en Asia occidental ha aumentado ligeramente.
- África subsahariana es la región con mayor prevalencia (porcentaje de la población) con hambre. Una persona de cada cuatro presenta desnutrición.
- La nutrición deficiente es la causa de casi la mitad (45%) de las muertes en niños menores de cinco - 3,1 millones de niños cada año.

- Uno de cada seis niños - aproximadamente 100 millones - en los países en desarrollo presentan peso inferior al normal.
- Uno de cada cuatro de los niños en el mundo padece de retraso en el crecimiento. En los países en desarrollo la proporción puede elevarse a uno de cada tres.
- Si las mujeres agricultoras tuvieran el mismo acceso que los hombres a los recursos, el número de personas con hambre del mundo podría reducirse hasta en 150 millones.
- 66 millones de niños en edad escolar primaria asisten a clases con hambre en los países en desarrollo. Sólo en África hay 23 millones.
- El PMA (Programa Mundial de Alimentos) estima que se necesitan alrededor de US\$3,2 mil millones por año para llegar a todos los 66 millones de niños con hambre en edad escolar.

Justificación:

Todos los seres humanos formamos parte de la comunidad mundial. El problema del hambre es responsabilidad de todos y cada estudiante debe concientizarse y tomar parte activa y solidaria frente a este problema que afecta a una gran parte de la población mundial. Es importante conocer todo lo que sucede en el mundo, pero lejos de quedarse en la teoría, cada persona debe llevar sus ideas de mejora a la acción.

Objetivos:

- Identificar los índices de hambruna en el mundo y cuáles son los países más afectados.
- Concientizar a cada persona acerca de su responsabilidad frente a la gran necesidad de alimentos en grandes regiones del mundo.
- Generar y desarrollar acciones en favor de aquellos que sufren malnutrición a través de propagandas, carteles, cuentos, etc.
- Promover una alimentación saludable en todos los contextos de vida basado en la pirámide nutricional.

Concientización

1. Presentar a los estudiantes los datos acerca del hambre en el mundo. Pueden encontrarlos en las páginas de la FAO.

<https://es.wfp.org/hambre/datos-del-hambre>

<http://www.fao.org/family-farming/detail/es/c/384757/>

<http://www.ipsnoticias.net/2015/09/lograr-la-seguridad-alimentaria-para-todos/>

2. Pedir que investiguen cuáles son los países con mayor índice de hambre en el mundo y cuáles son las características del entorno político, social y económico que acompaña a estos países para que los estudiantes saquen deducciones acerca de los factores que ellos creen que están causando este alto índice de hambre.
3. Organizar una mesa redonda para que los estudiantes compartan los resultados de sus investigaciones y comprendan que el problema del hambre es una situación que merece la acción de todas las personas que formamos parte de esta comunidad mundial.
4. Los estudiantes deben conocer cuáles son las características, alcances, medidas que se están tomando en cuanto al problema del hambre en el mundo.
5. Los datos obtenidos en las investigaciones deben compartirse con estudiantes de grados menores para que también comprendan la necesidad de ayudar en su entorno a generar una mejor alimentación.

Actividades sugeridas:

6. Cada año, la FAO emite diversas actividades para concientizar a las personas que deben llevar sus ideas, en favor de los que sufren hambre, a la acción. Descargar el cuaderno de actividades del año en curso. El cuadernillo 2018 lo encontrarán en el siguiente enlace: <http://www.fao.org/3/i9420es/I9420ES.pdf>.
7. De acuerdo a la edad de los estudiantes, cada maestro adecuará las actividades presentadas. Los datos de este cuaderno ayudarán a los estudiantes a comprender más acerca del proyecto mundial #HambreCero.

A continuación se presentan actividades que pueden ser adecuadas a la edad de los estudiantes:

Carteles

1. Concientizar a las personas acerca del problema del hambre en el mundo es primordial. Realizar una presentación de carteles dirigidos a la comunidad educativa y local. Los estudiantes deben colocar toda su creatividad, utilizar todos los materiales que crean necesarios y algo muy importante es el texto e imágenes que buscarán. Explicar que cada mensaje debe causar en sus receptores el impacto necesario para que realicen una acción en favor de la comunidad.
2. Realizar una marcha en la institución educativa y en la comunidad para presentar sus mensajes a las personas.

Redacción de historias

1. Presentar la siguiente historia y pedir a los estudiantes que compartan sus sentimientos y emociones al escucharla.

¡Soy Justin David Faundo de Filipinas!

(Tomado de <http://www.fao.org/3/i9420es/I9420ES.pdf>)

Mucha gente piensa que cultivar no está de moda y que no te hará rico. En mi país, muchas personas sueñan con tener un trabajo en la industria o la tecnología. Pero algunos representantes de la FAO vinieron a mi escuela un día con una organización local llamada Yakap Kalikasan. ¡Y nos inspiraron a mí y a mis compañeros de clase a convertirnos en la próxima generación de agricultores, empresarios alimentarios, científicos, agrónomos, extensionistas e incluso líderes del gobierno!

Ahora soy el líder de mi grupo y todos somos parte de un proyecto que nos muestra cómo cultivar verduras de manera sencilla y económica. Entonces, ¿todavía crees que la agricultura es aburrida? Bueno, ¡piénsalo de nuevo! Somos un rayo de esperanza para nuestra comunidad rural y estamos trabajando duro para lograr el desarrollo sostenible y la seguridad alimentaria. ¡También somos muy creativos!

Si visitaras nuestra escuela, verías viejas zapatillas colgando de los cordones con lechuga saliendo de ellas, cilantro que sale de las botellas viejas de refrescos y berenjenas dentro de neumáticos desechados. Sí, ¡Reciclamos materiales para hacerlos útiles de nuevo! Nuestros jardines orgánicos son como laboratorios de ciencias y a la hora del almuerzo comemos lo que cultivamos para que todos podamos disfrutar de una comida nutritiva todos los días.

La organización juvenil que supervisa el programa vende nuestros productos excedentes en el mercado local. Incluso hemos probado nuestras nuevas habilidades en el hogar, trabajando con nuestros padres para cultivar jardines verticales cuando tenemos espacio limitado en nuestros patios traseros. Esto significa que tenemos que comprar menos comida y queda dinero para gastar en otras cosas. ¿No es genial?

2. Realizar preguntas tales como: ¿Cuál creen que es una de las razones por las cuáles muchas personas padecen de hambre? ¿Creen que se puede erradicar el hambre a través de la mejora de la agricultura? ¿Qué opinas sobre las decisiones que ha tomado Justin David Faundo de Filipinas? ¿Crees que si su acción se diera en otras partes

del mundo se erradicaría en un gran porcentaje el hambre? ¿Creen que esta historia los ha ayudado a comprender que hay soluciones para erradicar la hambruna del mundo?

3. Motivar a los estudiantes a crear una historia, puede ser basada en alguna información que encuentren en diversas fuentes, que comparta ideas para mejorar la alimentación del mundo. Compartan estas historias en algún boletín informativo de la institución educativa.

Detectives de productos

4. Una de las causas de la hambruna o de la mala alimentación es no saber reconocer los nutrientes presentes en los alimentos.
5. Converse e investigue con sus estudiantes acerca de temas como: grasas transgénicas, preservantes, carbohidratos simples, sustancias químicas, azúcares, colesterol bueno y malo, triglicéridos, etc.
6. Pedir a los estudiantes que lleven a clase diversas envolturas de alimentos, especialmente de aquellos que son muy consumidos o de los cuales se presentan muchas propagandas en los medios televisivos.
7. Hacer referencia a que muchas veces no brindamos atención a los componentes de un alimento que compramos en el mercado y podemos estar consumiendo comida pero sin alimentarnos.
8. Organizar a los estudiantes en grupo para que analicen cada envase llevado a clase.
9. Pedir que elaboren un cuadro estadístico de los ingredientes más utilizados en común por la industria alimenticia.
10. Investigar junto con ellos sobre lo que cada ingrediente produce en el organismo y cómo son causantes de una malnutrición. Establecer con los estudiantes la diferencia entre la desnutrición y malnutrición llevándolos a la conclusión que ambas formas afectan la salud de las personas. No es solo comer, sino qué comer. También será bueno analizar que no todos los químicos son perjudiciales, hay que saber reconocer cuáles son los que afectan la salud.
11. Presentar las conclusiones del trabajo al grupo de clase estableciendo los puntos importantes. También pueden ser presentadas en un folleto, tríptico o cualquier medio de información como las redes sociales o a través de un video.
12. Asimismo, investigar y presentar alimentos que favorecen la salud y que pueden ser conseguidos a precios al alcance de todos.

Álbum de nutrición

13. Hacer un listado con todos los estudiantes de los alimentos naturales que son de fácil acceso en nuestra comunidad.⁷
14. Investigar los nutrientes que estos poseen y en qué proporción son necesarios en nuestra dieta alimentaria.
15. Elaborar un álbum con los datos obtenidos y colocar las imágenes correspondientes.
16. Esta información servirá de base para muchos otros proyectos más ya que colocarán al estudiante en una zona de conocimiento para tomar decisiones de qué alimentos usar en su dieta.

Biohuerto familiar

17. Leer con los estudiantes Génesis 1:29 "Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer".
18. Recordar y reflexionar con ellos que Dios ha puesto al alcance de todos muchos alimentos pero tenemos que aprender a cultivarlos. Hay alimentos que son muy fácil de cultivarlos en la casa, como las verduras y algunos frutos.
19. Tomar en cuenta los alimentos sobre los cuáles se investigó para realizar el álbum de nutrición.
20. Tomar en cuenta las prácticas utilizadas para cultivar alimentos en casa. Los videos que se presentan son sencillos de ejecutar en familia o si es factible como un proyecto estudiantil.
 - Alimentos que se pueden cultivar en botellas de plástico: <https://goo.gl/3qESnS>
 - Plantación de ajos en macetas: <https://goo.gl/oE9aR9>
 - Cáscara de huevo para mejorar la tierra de cultivo: <https://goo.gl/cYVcK4>
 - Cultivo de tomates: <https://goo.gl/8NpA8V>
 - Cómo hacer un semillero: <https://goo.gl/uDLgBJ>
21. Recordar a los estudiantes que cada persona tiene que hallar una solución para mejorar la salud de la familia.

Elaboración de recetas saludables

22. Compartir con los estudiantes la Pirámide alimentaria del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).



23. Analizar cuáles son los alimentos que se necesitan en mayor cantidad para mantener la salud.
24. Solicitar la ayuda de nutricionistas para dictar una charla a los estudiantes sobre comidas balanceadas, qué alimentos no deben faltar en la dieta, en qué proporciones debemos consumir los grupos de alimentos, cuáles son los bioelementos presentes en cada alimento y qué efecto tienen en la salud, etc.
25. El producto final de estas charlas es que los estudiantes preparen algunas recetas balanceadas con alimentos de su región tomando en cuenta las pautas dadas por los nutricionistas. Estas recetas formarán parte de un recetario que debe reproducirse para compartirlas con la comunidad.
26. Los estudiantes crearán el formato del recetario de una manera creativa. El recetario puede ser repartido en el día señalado para realizar la marcha de concientización.
27. ¡Muchas personas agradecerán el conocer cómo alimentar saludablemente a su familia!

Feria de estilo de vida saludable

28. Todas las conclusiones y productos obtenidos de las actividades anteriores pueden presentarse a la comunidad a través de una feria de estilo de vida saludable. Esta feria puede coordinarse con la municipalidad del distrito y pedir el apoyo de médicos, enfermeros, nutricionistas, agrónomos y todos aquellos profesionales relacionados con el tema.
29. Organizar a los estudiantes de toda la institución en grupos de: organización del evento, logística, publicidad, ambientación, grupos que se presentarán, temas que se dictarán, invitados, etc. Estos grupos deben estar liderados por los dirigentes y profesores de la institución educativa.

30. Solicitar a los estudiantes que elaboren los materiales de publicidad: puede ser a través de las redes sociales, carteles públicos, volantes, videos, etc.

31. Preparar stands para los grupos de trabajo:

- Alimentos de la localidad y sus nutrientes.
- Recetas saludables.
- Bebidas saludables.
- Componentes de los alimentos envasados.
- Programa ADELANTE (tomar en cuenta las acciones presentadas en el proyecto del Día Mundial del Medio Ambiente).
- Área de actividad física.
- Área de charlas informativas sobre el Régimen Alimenticio Adventista.
- Área de chequeo médico.
- Presentación de cursos bíblicos relacionados a la salud.

32. A través de esta feria se podrán presentar los

principios de salud dados por Dios en la Biblia y compartir con otros el plan de Dios para nuestra vida. "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma". 3 Juan 2

Reflexión:

Como pueblo adventista estamos llamados a ser una luz para todas las personas que nos rodean. Con el mensaje de salud podemos contribuir a mejorar la salud de la comunidad mundial. Hay un gran trabajo por hacer y en lugar de ser solo espectadores podemos convertirnos en "hacedores del bien".

Evaluación:

- Conocimiento de la realidad del hambre en el mundo.
- Identificación de los nutrientes presentes en los alimentos naturales y cómo y en qué proporción son necesarios en el organismo humano.
- Participación en los proyectos propuestos.
- Trabajo organizado realizado en grupos.