

SERIE 'APRENDER Y ACTUAR' DE LA YUNGA

CON EL APOYO DE  Sida



Insignia

Acabar con el Hambre



ACABAR CON EL HAMBRE :: FAO :: AMGS :: PMA :: OMMS

Este folleto ha sido concebido como una guía para maestros, profesores y dirigentes de grupos juveniles. Estas personas son responsables del desarrollo de programas y actividades que sean adecuados para su grupo y deben proporcionar la supervisión requerida para garantizar que todos los participantes se mantengan sanos y salvos.

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

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los puntos de vista o las ideas de la FAO.

E-ISBN 978-92-5-307951-3 (PDF)

© FAO 2013

La FAO alienta el uso, la reproducción y la difusión del material contenido en este producto informativo. Salvo que se indique lo contrario, se podrá copiar, imprimir y descargar el material con fines de estudio privado, investigación y docencia, o para su uso en productos o servicios no comerciales, siempre que se reconozca de forma adecuada a la FAO como la fuente y titular de los derechos de autor y que no se indique o ello implique en modo alguno que la FAO aprueba los puntos de vista, productos o servicios de los usuarios.

Todas las solicitudes relativas a la traducción y los derechos de adaptación así como a la reventa y otros derechos de uso comercial deberán presentarse a través de: www.fao.org/contact-us/licence-request o dirigirse a: copyright@fao.org.

Los productos informativos de la FAO están disponibles en el sitio web de la FAO (www.fao.org/publications) y se pueden adquirir dirigiéndose a: publications-sales@fao.org.



Este documento ha sido financiado por la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo, Sida. La Sida no necesariamente comparte las opiniones expresadas en este producto informativo. La responsabilidad de su contenido descansa por completo en sus autores.



Un producto que apoya al movimiento Acabar con el Hambre. www.endinghunger.org

ALIANZA MUNDIAL DE LA JUVENTUD Y LAS NACIONES UNIDAS (YUNGA)

Insignia Acabar con el Hambre

Desarrollada en colaboración con



La Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS) y la Organización Mundial del Movimiento Scout (OMMS) recomiendan esta insignia educativa para su uso por guías y scouts en todo el mundo, adaptándola a sus necesidades y requerimientos locales como sea necesario.

TABLA DE

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN

BIENVENIDO	4
¡MANTÉNGANSE SANOS Y SALVOS!	6
LA SERIE DE INSIGNIAS	8
CREANDO UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO	10
CONSEJOS PARA EMPRENDER LA INSIGNIA CON SU GRUPO	12
CONTENIDO Y PROGRAMA DE LA INSIGNIA	14
MODELO DE CURRÍCULO DE LA INSIGNIA	18
Nivel 1 (Cinco a Diez años de edad)	18
Nivel 2 (Once a Quince años de edad)	20
Nivel 3 (Dieciséis en adelante años de edad)	22

INFORMACIÓN GENERAL

Sección A: EL HAMBRE Y LOS HAMBRIENTOS	24
Acerca del hambre	24
¿Quiénes son los hambrientos?	26
Sección B: EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN	36
Un derecho humano básico	36
Seguridad alimentaria	37
El sistema alimentario	40
Sección C: LAS CAUSAS DEL HAMBRE	44
La pobreza y la trampa del hambre	44
Conflictos	46
Desastres naturales y cambio climático	47
Mal manejo de los recursos naturales	48
Crisis económicas y financieras.....	49

Sección D: ACABAR CON DEL HAMBRE	50
Los Objetivos de Desarrollo del Milenio	51
Educación	53
Invertir en la agricultura.....	56
Microfinanciación.....	56
Sección E: TOMA ACCIÓN	60
Acciones para gobiernos y tomadores de decisiones.....	60
Acciones para TI	61

CURRÍCULO DE LA INSIGNIA ACABAR CON EL HAMBRE

Sección A: EL HAMBRE Y LOS HAMBRIENTOS	70
Sección B: EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN	78
Sección C: LAS CAUSAS DEL HAMBRE	84
Sección D: ACABAR CON DEL HAMBRE	90
Sección E: TOMA ACCIÓN	96
LISTA DE CONTROL	101

RECURSOS E INFORMACIÓN ADICIONAL

Manténgase actualizado	102
Envíenos sus noticias	102
Certificados e insignias	102
SITIOS WEB	103
GLOSARIO	108
AGRADECIMIENTOS	119

BIENVENIDOS

“ El alimento es el **combustible de la vida**. Cada ser humano, animal y planta necesita alimentos para vivir, crecer y reproducirse.

¿Puedes imaginarte no tener nada qué comer durante un día? ¿O no saber cuándo será la próxima vez que podrás comer? Este es un problema diario para casi mil millones de personas alrededor del mundo. Esto significa que una de cada ocho personas no recibe suficientes alimentos y nutrición para llevar una vida normal y saludable. Sin embargo, ¡existen muchas cosas que podemos hacer para ayudar a acabar con el hambre! Es posible que pienses que el hambre es un problema muy grande como para que tú lo puedas resolver por ti mismo, pero juntos somos más grandes que el hambre. Las pequeñas acciones se van sumando y podemos hacer una verdadera diferencia en las vidas de muchas personas en todo el mundo. La Insignia Acabar con el Hambre te ayudará a aprender sobre las causas del hambre, la importancia del derecho a la alimentación y pasos que podemos tomar para ayudar a acabar con el hambre.

Toma este folleto y **EXPLORA, APRENDE y DESCUBRE** – mientras te estás divirtiendo, tal vez puedas incluso idear algunas formas ingeniosas para ayudar a erradicar el hambre en el mundo. Esperamos que te sientas inspirado a tomar acción y que hagas todo lo que puedas para ayudar a prevenir las causas del hambre. Después de todo: **TUS** acciones e ideas para ayudar a solucionar el problema del hambre ayudarán a las personas alrededor del mundo a tener unas vidas mejores.



El silbato amarillo simboliza la alarmante situación del hambre y la malnutrición en el mundo. Necesitamos soplar el silbato y concientizar a los individuos para motivarlos a crear un mundo justo donde todos tengamos suficientes alimentos nutritivos e inocuos para comer. Usa este símbolo en forma de silbato para despertar conciencia en tus comunidades locales.

YUNGV
AMBA
SSADORS



Anggun



Carl Lewis



Debi Nova



Fanny Lu



Lea Salonga



Nadeah



Noa (Achinoam Nini)



Percance



Valentina Vezzali

¡MANTÉNGANSE SANOS Y SALVOS!

QUERIDO DIRIGENTE, MAESTRO O PROFESOR:

Las insignias están diseñadas para apoyarle en el emprendimiento de actividades educativas. Sin embargo, como estará implementando estas actividades en contextos y lugares diferentes, depende de usted garantizar que las actividades que elija sean apropiadas y seguras.

CUIDA DE TI MISMO

- * Lávate las manos después de cada actividad.
- * No observes el sol directamente.
- * No pruebes cosas que encuentres a menos que estés seguro de que no son venenosas.
- * No bebas agua de fuentes naturales a menos que estés seguro de que es pura.
- * Sé particularmente cuidadoso cuando estés cerca del agua (especialmente aquellos que no saben nadar). Asegúrate de tener un salvavidas a la mano si estás jugando cerca de aguas más profundas.
- * Ten cuidado al usar objetos filosos y aparatos eléctricos. Los niños pequeños deben ser supervisados por un adulto a cada momento.
- * En algunas actividades tienes la opción de subir fotografías o videos a Internet, en sitios web como YouTube. Asegúrate siempre de tener la autorización de todos los que aparecen en las fotografías o videos, y/o de sus padres, antes de publicar algo en línea.
- * Recuerda, es importante tener una dieta balanceada para que obtengas todos los nutrientes que necesitas para vivir una vida sana. Mira el 'plato para comer saludable' (p. 25) para más información.



Por favor planifique cuidadosamente y lleve a cabo las actividades con el suficiente apoyo adulto para garantizar la seguridad de los participantes, especialmente cuando estén cerca del agua o del fuego. Por favor considere las precauciones generales que se indican en los recuadros inferiores y evalúe cuidadosamente cuáles otras medidas de seguridad necesitan ser tomadas en consideración antes de emprender cualquier actividad.

CUIDA AL MUNDO NATURAL

- * Trata a la naturaleza con respeto.
- * Nunca tomes especies protegidas. Pide autorización antes de recolectar plantas o recoger flores. Toma sólo lo que en realidad necesitas (es mejor dejar a la naturaleza tal como la encuentras). Asegúrate de dejar al menos un tercio de cualquier cosa que encuentres en la naturaleza.
- * Ten cuidado si estás trabajando con animales. Usa protección si es necesario. Sé gentil. Asegúrate de que tengan alimento, agua, refugio y aire apropiados. Cuando termines, regresa los al lugar donde los encuentras.
- * Recicla o reusa los materiales utilizados en las actividades tanto como sea posible.
- * Coloca siempre la basura en el bote - también puedes tratar de reducir tu basura al comprar alimentos locales que utilicen poco o ningún empaque, esto también ayuda a reducir tus 'millas de alimentos' y tus emisiones de carbono.

LA

SERIE DE INSIGNIAS

Desarrolladas en colaboración con las agencias de las Naciones Unidas, la sociedad civil y otras organizaciones, las insignias de las Naciones Unidas buscan despertar conciencia, educar y motivar a los jóvenes a cambiar su comportamiento y a ser agentes de cambio activos en sus comunidades locales. La serie de insignias puede ser usada por maestros y profesores en clases escolares y por dirigentes de grupos juveniles, especialmente por grupos de guías o scouts.

Para ver las insignias existentes visite www.yunga-un.org. Para recibir información sobre nuevas publicaciones y otras noticias sobre la YUNGA, regístrese para recibir el boletín informativo gratuito de la YUNGA al enviar un correo electrónico a yunga@fao.org.



La YUNGA ha desarrollado o está actualmente trabajando en insignias sobre los siguientes temas:

AGRICULTURA: ¿cómo podemos cultivar alimentos de forma sostenible?

BIODIVERSIDAD: ¡asegurémonos de que no desaparezca ninguno más de los gloriosos animales y plantas del mundo!

CAMBIO CLIMÁTICO: ¡unámonos a la lucha contra el cambio climático y por un futuro con seguridad alimentaria!

ENERGÍA: el mundo necesita un medio ambiente saludable, al igual que electricidad - ¿cómo podemos tener ambos?

BOSQUES: los bosques proveen un hogar para millones de especies de plantas y animales, ayudan a regular la atmósfera y nos proporcionan recursos esenciales. ¿Cómo podemos garantizar que tengan un futuro sostenible?

GOBERNANZA: descubre cómo la toma de decisiones puede afectar tus derechos y la igualdad entre las personas alrededor del mundo.

HAMBRE: tener suficientes alimentos para comer es un derecho humano básico. ¿Qué podemos hacer para ayudar a los mil millones de personas que todavía pasan hambre cada día?

NUTRICIÓN: ¿qué es una dieta saludable y cómo podemos elegir alimentos que sean ecológicamente sanos?

EL OCÉANO: el océano es fascinante y asombroso. Ayuda a regular las temperaturas en la Tierra, nos proporciona recursos y mucho, mucho más.

SUELOS: nada crece sin un buen suelo. ¿Cómo podemos cuidar de la tierra bajo nuestros pies?

AGUA: el agua es vida. ¿Qué podemos hacer para salvaguardar este precioso recurso?



CAMBIO DE COMPORTAMIENTO

Nosotros trabajamos con los jóvenes porque deseamos apoyarlos para que lleven unas vidas plenas, ayudarlos a prepararse para sus futuros y para que crean que pueden hacer una diferencia en el mundo. La mejor forma de hacer esta diferencia es alentar a los jóvenes a que adopten cambios de comportamiento a largo plazo. Muchos problemas sociales y del medio ambiente son causados hoy en día por comportamientos humanos poco saludables o insostenibles. La mayoría de personas necesita adaptar su comportamiento, y no sólo a lo largo de la duración de un proyecto como trabajar en esta insignia, sino para toda la vida. Hoy en día muchos jóvenes saben que hacer el bien es más que una actividad extracurricular: se trata sobre cómo llevan su vida. Realizar pequeños cambios en nuestro comportamiento diario de verdad nos puede ayudar a crear un futuro más brillante - uno donde nadie vaya a la cama con hambre.

Entonces, ¿qué puede hacer?

Existen algunas formas comprobadas para promover el cambio de comportamiento, así que trate de hacer lo siguiente para incrementar el impacto a largo plazo de esta insignia:



ENFÓQUESE EN UN CAMBIO DE COMPORTAMIENTO ESPECÍFICO Y ALCANZABLE

Priorice actividades que tengan como meta un cambio de comportamiento muy claro y específico (por ejemplo, 'si no puedes terminar tu comida, ¡no la tires! Empácala y guárdala para disfrutar de una creativa comida hecha con las sobras' en lugar de 'no desperdicies la comida').



ALIENTE LA PLANIFICACIÓN PARA LA ACCIÓN Y EL EMPODERAMIENTO

Ponga a los jóvenes a cargo, permítales elegir sus propias actividades y planificar la forma cómo desean llevarlas a cabo.



DESAFÍE EL COMPORTAMIENTO ACTUAL Y ENFREENTE LAS BARRERAS PARA LA ACCIÓN

Aliente a los participantes a escudriñar su comportamiento actual y a pensar en cómo pueden cambiarlo. Todos tienen excusas sobre por qué no se comportan de un cierto modo: falta de tiempo, falta de dinero, no saber qué hacer... la lista sigue. Anime a los jóvenes a discutir sobre estas excusas y luego a encontrar una forma de evitarlas.



PRACTIQUE HABILIDADES PARA LA ACCIÓN ¿Les gustaría tomar el transporte público más seguido? Recolecten y practiquen leyendo las tablas de horarios, tracen las rutas en un mapa, caminen hasta la parada del bus, averigüen cuál es la tarifa, realicen un viaje de prueba. ¿Les gustaría alimentarse más sanamente? Prueben muchos tipos de alimentos saludables para que vean cuáles les gustan, experimenten con recetas, aprendan a leer las etiquetas de los alimentos, creen planificadores de comidas, visiten supermercados para encontrar alimentos saludables en las estanterías. Continúen practicando hasta que se transforme en un hábito.



PASEN TIEMPO AL AIRE LIBRE Nadie va a cuidar algo que no le importa. El tiempo que pasan en los ambientes naturales -sea en el parque local o en la prístina naturaleza- favorece una conexión emocional con el mundo natural, la cual ha demostrado conducir a un comportamiento más pro-ambiental.



INVOLUCRE A LAS FAMILIAS Y A LAS COMUNIDADES ¿Por qué cambiar el comportamiento de un joven solamente cuando podría cambiar el comportamiento de toda su familia o incluso de toda la comunidad? Difunda el mensaje más ampliamente, presenten lo que ustedes han hecho por la comunidad local y anime a los jóvenes a compartir con sus amigos y su familia aquello que están haciendo para solucionar el problema del hambre. Para un impacto aún mayor, tórñense políticos y presionen a sus autoridades locales o nacionales.



HAGA UN COMPROMISO PÚBLICO Es mucho más probable que las personas hagan algo si acuerdan hacerlo en frente de testigos o en una declaración escrita - ¿por qué no sacar ventaja de esto? Es más probable que los jóvenes alcancen sus objetivos si los comparten con los amigos o la familia que los apoyan y los hacen responsables por sus acciones.



MONITOREE EL CAMBIO Y CELEBRE EL ÉXITO ¡El cambio de comportamiento es un trabajo duro! Revise las tareas regularmente para monitorear los logros y recompensar el éxito continuo de una forma apropiada.



LIDERE CON SU EJEMPLO Los jóvenes con los cuales usted trabaja le admiran. Ellos le respetan, les interesa lo que piensa y quieren hacerle sentir orgulloso. Si desea que ellos adopten el comportamiento que usted está proponiendo, entonces debe liderar con su ejemplo y realizar esos cambios usted mismo.

LA INSIGNIA CON SU GRUPO

PASO 1 INVESTIGUE

Anime a su grupo a aprender sobre el hambre y la pobreza. Comience por despertar la conciencia de los participantes acerca de las enormes diferencias que existen en las condiciones de vida entre las personas que viven en distintos lugares del mundo. Puede usar el mapa de la página 21 para ayudar a crear conciencia sobre las cuestiones del hambre en las diferentes regiones del mundo. Motive a los participantes a pensar en las principales causas del hambre y en las acciones que se podrían tomar para superar estos problemas estructurales. Es posible que la información general sea útil para eso. Explique por qué los jóvenes son tan importantes para impulsar el cambio. Puede usar una historia, una película o cualquier otro medio atractivo para atraer su atención hacia el tema. Por ejemplo, este es un gran video para introducir el hambre y aquello que podemos hacer para ayudar a erradicarla www.youtube.com/watch?v=udl9K6L1eki.

PASO 2 SELECCIONE

Además de las actividades obligatorias, las cuales garantizan que los participantes entiendan los conceptos y las cuestiones básicas relacionadas con el hambre a nivel mundial, anime a los participantes a seleccionar las actividades que se ajustan mejor a sus necesidades, intereses y cultura. Permita que el grupo y los miembros individuales elijan las actividades que deseen llevar a cabo (entre aquellas que usted ya ha preseleccionado). Algunas actividades se pueden realizar individualmente y otras en grupos pequeños. Si usted tiene otra actividad que es especialmente apropiada para su grupo o área, también puede incluirla como una de las opciones.

PASO 3 ACTÚE

Conceda el tiempo suficiente para que su grupo lleve a cabo las actividades. Apoye a los jóvenes y guíelos durante el proceso, pero asegúrese de que cumplan con sus tareas tan autónomamente como puedan. Muchas actividades pueden desarrollarse de varias formas diferentes. Anime a los participantes a que piensen y actúen creativamente cuando emprendan sus actividades.

PASO 4 DISCUTA

Pida a los participantes que presenten los resultados de las actividades de la insignia al resto del grupo. ¿Nota algún cambio en su actitud y su comportamiento? Discutan sobre esta experiencia y reflexionen sobre cómo pueden continuar aplicándola en sus vidas.

PASO 5 CELEBRE

Organice una ceremonia de premiación para aquellos que completen satisfactoriamente la insignia. Invite a las familias, a los amigos, a los maestros y a los profesores, a los periodistas y a los líderes de la comunidad a participar en la celebración. Anime a su grupo a que presente de forma creativa los resultados de su proyecto a la comunidad. Prémielos con los certificados y las insignias (vea la página 102 para más información).

PASO 6 ¡COMPARTA CON LA YUNGA!

Envíe sus historias, sus fotos, sus dibujos, sus ideas y sus sugerencias. A nosotros siempre nos encanta saber cómo se utilizaron estas insignias y siempre buscamos mejorar nuestros recursos, así que escriba a: yunga@fao.org.

CONTENIDO Y PROGRAMA DE LA INSIGNIA

La Insignia Acabar con el Hambre está diseñada para ayudar a educar a los niños y a los jóvenes sobre el hambre en el mundo y sobre cómo podemos vencerla. Este folleto le ayudará a desarrollar un programa educativo apropiado, divertido y cautivador para su clase o grupo.

Este folleto incluye **información general** básica sobre temas educativos relevantes, su objetivo es ayudar a los maestros, a los profesores y a los dirigentes de grupos juveniles a preparar sus sesiones y actividades grupales sin tener que buscar la información. El contenido incluye: qué es el hambre, quiénes son los hambrientos, el sistema alimentario y las principales causas del hambre. La insignia también aborda las cuestiones de la seguridad alimentaria, el derecho a la alimentación y el sistema alimentario, la pobreza y la trampa del hambre. También sugiere un número de acciones que nosotros, como ciudadanos globales, podemos tomar para ayudar a erradicar el hambre. Naturalmente, no todos los materiales que se han proporcionado serán necesarios o apropiados para todos los grupos de edad y para todas las actividades. Los dirigentes juveniles, los maestros y los profesores deben, por lo tanto, seleccionar los temas y el nivel de detalle más apropiados para su grupo.

La segunda parte del folleto contiene el **currículo de la insignia**, una serie de actividades e ideas para estimular el aprendizaje y motivar a los niños y a los jóvenes a participar en los esfuerzos para acabar con el hambre. Al final del folleto se provee una lista de control para ayudar a los participantes a llevar un registro de las actividades que han completado. Asimismo, también se proveen recursos adicionales, sitios web útiles y un glosario que explica términos clave (los cuales están resaltados **así** en el texto).



Estructura de la insignia

Para facilitar el uso y asegurar que todos los temas principales sean cubiertos, tanto la información general (pp.26-69) como las actividades relacionadas (pp.70-100), están divididas en cinco secciones principales:

- A. EL HAMBRE Y LOS HAMBRIENTOS:** introduce lo que es el hambre y cómo afecta a las personas.
- B. EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN:** explica conceptos como el derecho a la alimentación, la seguridad alimentaria, la soberanía alimentaria y cómo funciona el sistema alimentario.
- C. LAS CAUSAS DEL HAMBRE:** examina por qué existe el hambre en el mundo y cuáles son sus principales causas.
- D. ACABAR CON EL HAMBRE:** explora los roles que juegan los Objetivos de Desarrollo del Milenio, la educación, las micro-finanzas, la inversión en la agricultura y el empoderamiento de las mujeres para ayudar a erradicar el hambre.
- E. TOMA ACCIÓN:** ¡sugiere ideas para motivar y ayudar a su grupo o clase a tomar acción y a contribuir para acabar con el hambre!

Requisitos: para ganarse la insignia, los participantes deben completar una de las dos actividades obligatorias presentadas al inicio de cada sección más (al menos) una actividad adicional de cada sección, seleccionada individualmente o en grupo (vea el gráfico de la página 16). Los participantes también pueden completar actividades adicionales que el maestro, el profesor o el dirigente considere apropiadas.

Sección A: EL HAMBRE Y LOS HAMBRIENTOS

1 actividad obligatoria (A.1 o A.2) & Al menos 1 actividad opcional (A.3 - A.13)

+

Sección B: EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

1 actividad obligatoria (B.1 o B.2) & Al menos 1 actividad opcional (B.3 - B.10)

+

Sección C: LAS CAUSAS DEL HAMBRE

1 actividad obligatoria (C.1 o C.2) & Al menos 1 actividad opcional (C.3 - C.10)

+

Sección D: ACABAR CON EL HAMBRE

1 actividad obligatoria (D.1 o D.2) & Al menos 1 actividad opcional (D.3 - D.10)

+

Sección E: TOMA ACCIÓN

1 actividad obligatoria (E.1 o E.2) & Al menos 1 actividad opcional (E.3 - E.11)

=

¡Insignia Acabar con el Hambre
COMPLETADA!

Rangos de edad y actividades apropiadas

Para ayudarle a usted y a su grupo a elegir las actividades más apropiadas, se ha provisto un sistema de codificación para indicar el grupo de edad para el cual cada actividad es más adecuada. Junto a cada actividad, un código (por ejemplo, 'Niveles 1 y 2') indica que la actividad debería ser apropiada para niños y jóvenes de cinco a diez años y de once a quince años de edad.

Sin embargo, por favor tenga en cuenta que este esquema de codificación es únicamente indicativo. Es posible que considere que una actividad enumerada para un determinado nivel es adecuada para otro grupo de edad bajo sus circunstancias particulares. Como maestros, profesores y dirigentes, ustedes deben usar su juicio y experiencia para desarrollar un currículo apropiado para su grupo o clase. Este podría incluir actividades adicionales que no se encuentran enumeradas en este folleto, pero que le permitirán alcanzar todos los requerimientos educativos.

- N I V E L**
- 1** Cinco a Diez años de edad
 - 2** Once a Quince años de edad
 - 3** Dieciséis en adelante años de edad

¡RECUERDE!

Los principales objetivos de la insignia son educar, inspirar, estimular el interés sobre el hambre y motivar a los individuos a cambiar su comportamiento y a promover la acción a nivel local e internacional. No obstante, sobre todo, ¡las actividades de la insignia deben ser **divertidas**! Los participantes deben disfrutar el proceso de ganarse la insignia y de aprender sobre el hambre y sobre su papel a la hora de provocar cambios positivos.

MODELO DE

CURRÍCULO DE LA INSIGNIA

Los modelos de currículos para los distintos grupos de edad que se proveen a continuación proporcionan ejemplos de cómo se puede ganar la insignia y buscan ayudarle a desarrollar su propio programa.

NIVEL

1

Cinco a Diez años de edad

2

Once a Quince años de edad

3

Dieciséis en adelante años de edad

Cada actividad posee un objetivo específico de aprendizaje, pero además de esto, los niños también tendrán la oportunidad de adquirir habilidades más generales, incluyendo:

- * **TRABAJO EN EQUIPO**
- * **IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD**
- * **HABILIDADES DE OBSERVACIÓN**
- * **CONCIENCIA MEDIO AMBIENTAL Y CULTURAL**
- * **HABILIDADES NUMÉRICAS Y DE LECTO-ESCRITURA**

SECCIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO DE APRENDIZAJE
A El hambre y los hambrientos	A.1: Comer Alimentos (p.71)	Tomar conciencia y reflexionar sobre la cantidad de alimentos que consumimos en una semana normal.
	A.3: Sillas Hambrientas (p.72)	Estimular a los jóvenes a pensar en la inseguridad alimentaria de una forma divertida.
B El derecho a la alimentación	B.1: Hacer para Aprender (p.79)	Aprender de primera mano cómo se producen los alimentos.
	B.3: Alza Tu Voz (p.80)	Expresar las preocupaciones sobre el hambre y la pobreza de forma creativa.
C Las causas del hambre	C.1: Alimentos Desperdiciados (p.85)	Darse cuenta de cuántos alimentos desperdiciamos cada semana.
	C.4: El Manejo de los Cultivos (p.86)	Aprender sobre los factores que afectan a las prácticas agrícolas de una forma divertida y cautivadora.
D Acabar con el hambre	D.1: El Árbol del Hambre (p.91)	Entender y conectar las causas y los efectos del hambre y enfocarse en acciones y soluciones que podemos tomar para acabar con esta.
	D.3 La Cometa de la Alimentación (p.92)	Reflexionar sobre nuestros deseos de acabar con el hambre en el mundo
E Toma acción	E.1: Comida Internacional 'A la Suerte de la Olla' (p.97)	Explorar los alimentos que consumen diferentes culturas mientras tomamos acción en contra del hambre y de la pobreza.
	E.6: Carrera Contra el Hambre (p.99)	Recolectar dinero y despertar conciencia para ayudar a combatir el hambre al participar en una iniciativa global.

NIVEL

1

Cinco a Diez años de edad

2

Once a Quince años de edad

3

Dieciséis en adelante años de edad

Como en el Nivel 1, cada actividad en el Nivel 2 posee un objetivo específico de aprendizaje, pero también fomenta habilidades adicionales y más generales, incluyendo:

- * **HABILIDADES DE TRABAJO EN EQUIPO Y DE ESTUDIO INDEPENDIENTE**
- * **IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD**
- * **HABILIDADES DE OBSERVACIÓN**
- * **CONCIENCIA CULTURAL Y MEDIO AMBIENTAL**
- * **HABILIDADES NUMÉRICAS Y DE LECTO-ESCRITURA**
- * **HABILIDADES DE INVESTIGACIÓN**
- * **HABILIDADES PARA PRESENTAR UN TEMA Y HABLAR EN PÚBLICO**
- * **HABILIDAD PARA PRESENTAR UN ARGUMENTO Y DEBATIRLO**

SECCIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO DE APRENDIZAJE
A El hambre y los hambrientos	A.2: El Banquete del Hambre (p.71)	Reflexionar sobre las iniquidades del sistema alimentario por medio de una divertida dramatización.
	A.6: Un Dólar al Día (p.73)	Demostrar de primera mano la dificultad de vivir con un dólar o menos al día.
B El derecho a la alimentación	B.1: Hacer para Aprender (p.79)	Aprender de primera mano cómo se producen los alimentos.
	B.4: Cadenas Alimentarias (p.80)	Estudiar con detalle y entender la complejidad de las cadenas de producción.
C Las causas del hambre	C.1: Alimentos Desperdiciados (p.85)	Darse cuenta de cuántos alimentos desperdiciamos cada semana.
	C.9: Historieta sobre el Hambre (p.89)	Entender las diferentes causas del hambre al fomentar la comunicación creativa.
D Acabar con el hambre	D.1: El Árbol del Hambre (p.91)	Entender y conectar las causas y los efectos del hambre y enfocarse en acciones y soluciones que podemos tomar para acabar con esta.
	D.9: Tus ODS (p.94)	Involucrarse en un pensamiento creativo y crítico acerca de lo que deberían ser los ODS y cómo estos pueden ayudar a erradicar el hambre.
E Toma acción	E.1: Comida Internacional 'A la Suerte de la Olla' (p.97)	Explorar los alimentos que consumen diferentes culturas mientras tomamos acción en contra del hambre y de la pobreza.
	E.3: Mensaje de Video (p.98)	Passar la voz sobre la importancia de combatir el hambre usando un medio innovador y efectivo.

NIVEL

1

Cinco a Diez años de edad

2

Once a Quince años de edad

3

Dieciséis en adelante años de edad

Las habilidades generales que un currículo de Nivel 3 busca desarrollar incluyen:

- * **TRABAJO EN EQUIPO Y ESTUDIO INDEPENDIENTE**
- * **IMAGINACIÓN Y CREATIVIDAD**
- * **HABILIDADES DE OBSERVACIÓN**
- * **CONCIENCIA CULTURAL Y MEDIO AMBIENTAL**
- * **DESTREZAS TÉCNICAS Y CAPACIDAD DE INVESTIGAR CUESTIONES COMPLEJAS**
- * **HABILIDADES PARA PRESENTAR UN TEMA Y HABLAR EN PÚBLICO**
- * **HABILIDAD PARA PRESENTAR UN ARGUMENTO Y DEBATIRLO**

SECCIÓN	ACTIVIDAD	OBJETIVO DE APRENDIZAJE
A El hambre y los hambrientos	A.2: El Banquete del Hambre (p.71)	Reflexionar sobre las iniquidades del sistema alimentario por medio de una divertida dramatización.
	A.10: El Género y el Hambre (p.75)	Motivar una reflexión seria sobre la desigualdad de géneros de una forma creativa.
B El derecho a la alimentación	B.2: El Derecho a la Alimentación (p.79)	Entender el significado de los derechos humanos.
	B.9: Los Precios de los Alimentos (p.82)	Entender los cambios que ocurren en los precios de los alimentos y en los mercados alimentarios y examinar cómo esto afecta a los pobres.
C Las causas del hambre	C.2: Guión Gráfico sobre la Trampa del Hambre (p.85)	Entender los conceptos detrás de la 'trampa del hambre' y del 'círculo virtuoso' y transmitirlo a otros.
	C.6. Los Perfiles del Hambre (p.88)	Investigar y entender el estado del hambre en una región del mundo o en un país específico.
D Acabar con el hambre	D.2: Soluciones que Empoderan (p.91)	Pensar creativamente en las formas cómo las personas pueden ser empoderadas para salir de la trampa del hambre.
	D.8: Si, Si No (p.93)	Aprender sobre los potenciales impactos de los Objetivos de Desarrollo del Milenio en la lucha para acabar con el hambre.
E Toma acción	E.2: Comunicación Alternativa (p.97)	Comprender la forma cómo comunicar un mensaje efectivamente.
	E.10: Alimentos Justos (p.100)	Entender los beneficios y promover la compra de productos de Comercio Justo.

EL HAMBRE Y LOS HAMBRIENTOS

ACERCA DEL HAMBRE

¿Qué significa el hambre para ti? ¿No es sólo ese sentimiento en tu estómago que te dice que 'ya es hora de comer'? Si eres afortunado, podrás tomar la primera cosa que encuentres en el refrigerador o podrás pedirles a tus padres que cocinen algo. Si eres menos afortunado, tal vez no tengas nada que comer. Es posible que debas esperar durante días antes de que puedas comer algo. El problema es que cuando no tienes suficientes alimentos cada día, el hambre te hace sentir débil, cansado, incapaz de concentrarte e incluso enfermo. En lo único que puedes pensar es '¿cuándo será la próxima vez que voy a comer?'. Para cientos de millones de personas alrededor del mundo este sentimiento dura todo el día, todos los días y nunca saben si se irá y cuándo se irá.

¿Por qué comemos?

Nuestros cuerpos necesitan 'combustible' para funcionar - la energía para vivir y estar activos. Este combustible lo obtenemos al ingerir los **nutrientes** de los alimentos (otra palabra para alimentos es '**nutrición**'). Necesitamos una amplia gama de diferentes **nutrientes**, incluyendo vitaminas, minerales, proteínas, carbohidratos y grasas, para ayudar a nuestros cuerpos a crecer, a combatir las enfermedades y a funcionar como deben diariamente. Los alimentos que comemos se convierten en energía en nuestros músculos, en nuestro cerebro y en otros órganos. Debido a que esta energía se produce en base a lo que comemos, necesitamos la cantidad correcta y la variedad correcta de alimentos para permanecer activos. Incluso cuando estamos dormidos, nuestros cuerpos necesitan algo de energía para mantener sus funciones básicas como respirar, la actividad cerebral y el latido de nuestro corazón. Mira este video corto que ayuda a explicar por qué la nutrición es tan importante: www.wfp.org/videos/nutrition-2-minutes-0. Si deseas aprender más sobre la nutrición y una

PLATO PARA COMER SALUDABLE

Usa aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas y en la mesa. Limita el consumo de mantequilla. Evita las grasas trans.



Mientras más verduras y más variadas mejor. Las papas, incluyendo las papas fritas, no cuentan.

Come muchas frutas de todos los colores.



© Universidad de Harvard

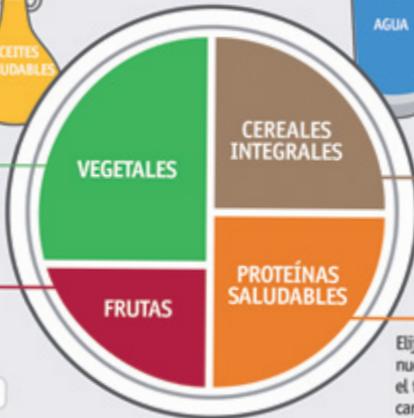
Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



Bebe agua, té o café (con poco o nada de azúcar). Limita el consumo de leche/ productos lácteos (1-2 raciones al día) y jugo (1 vaso pequeño al día). Evita las bebidas azucaradas.

Come cereales integrales (como arroz, pan y pasta integral). Limita el consumo de cereales refinados (como el arroz y el pan blanco).

Elije pescado, pollo, judías y nueces; limita la carne roja; evita el tocino, los embutidos y otras carnes procesadas.



dieta saludable, lee la **Insignia de la Nutrición**. Este ‘plato para comer saludable’ también ayuda a explicar cómo balancear tus comidas para garantizar que lleves una dieta saludable y nutritiva.

El Hambre Crónica

El **hambre crónica** es el estado de **subnutrición** que afecta a las personas que no logran obtener suficientes alimentos durante largos períodos de tiempo. Así que, ¿qué sucede cuando no tienes suficientes alimentos durante días, semanas o incluso meses, como aquellos que sufren de **hambre crónica**? En estos casos, el cuerpo compensa la falta de energía al disminuir su actividad física y mental. Una mente hambrienta no puede concentrarse bien, un cuerpo hambriento no tiene la energía para completar satisfactoriamente las actividades diarias y un niño hambriento pierde todo el deseo de jugar y estudiar. El hambre también hace más débil al **sistema inmune** del cuerpo, el cual combate las enfermedades. No obstante, el **hambre crónica** no es la única forma que puede tomar el hambre: el **hambre estacional** y el **hambre aguda** también son muy peligrosas, pero menos personas saben sobre estas.



El Hambre Estacional

El hambre estacional ocurre cuando se agotan las reservas de alimentos que han estado almacenadas durante un año, lo cual hace muy difícil que las personas puedan alimentarse durante el año siguiente. El hambre estacional ocurre generalmente cuando se han producido muy pocos cultivos, esto significa que se han obtenido muy pocos alimentos, o cuando los cultivos que sí han crecido son de baja calidad y, en consecuencia, no son suficientemente nutritivos. Como resultado, es posible que las personas se vean forzadas a cosechar sus cultivos muy pronto, antes de que estén completamente maduros. Los cultivos inmaduros no son tan nutritivos como aquellos que ya están maduros, por lo tanto, incluso si existe algo que comer, no es tan nutritivo como debería ser. El hambre se vuelve estacional porque es casi imposible parar el ciclo de cosechar los cultivos más temprano. Las personas que se encuentran en este ciclo saben de antemano que cada año habrá una 'temporada de hambre', pero es muy poco lo que pueden hacer para prevenirla.

El Hambre Aguda

El hambre aguda es una condición debido a la cual es muy probable que las personas mueran a causa de una completa escasez de alimentos, conocida como hambruna. El hambre aguda es muy severa y con frecuencia es el resultado de un desastre natural, como una sequía o una inundación.

¿QUIÉNES SON LOS HAMBRIENTOS?

Los hambrientos son hombres, mujeres y niños como tú. Ellos sienten, ellos aman, ellos ríen y ellos sueñan. Ellos disfrutan divertirse. Ellos quieren hacer algo con sus vidas, al igual que tú. Pero, el hambre se está llevando toda su energía y no es su culpa.

Se estima que en el mundo existen 870 millones de personas que sufren de hambre y el 98 por ciento de ellas vive en países en desarrollo.



Fuente: FAO

EL 49,5% DE
LA POBLACIÓN MUNDIAL
VIVE EN ZONAS
RURALES

Fuente: faostat.fao.org

Las personas pobres, especialmente aquellas que viven en áreas rurales, corren un mayor riesgo de padecer hambre. Debido a que son tan pobres, no tienen la capacidad de comprar suficientes alimentos para llevar unas vidas saludables y nutritivas. Los **pobres urbanos** y las víctimas de **desastres naturales** también corren el riesgo de padecer hambre. Los efectos del hambre son terribles para todos, pero amenazan sobre todo a los niños, a los jóvenes y a las mujeres. Aprende más sobre cómo el hambre afecta a estos grupos de personas más adelante en esta sección.

El mapa de las páginas 28 y 29 te muestra cómo el hambre afecta a las diferentes partes del mundo. Si lo exploras en línea (<http://cdn.wfp.org/hungermap>) puedes elegir países individuales para aprender sobre las principales cuestiones relacionadas con el hambre en ese lugar y puedes también conocer a algunas de las personas a las que el Programa Mundial de Alimentos (PMA) está ayudando.

Los pobres rurales

La mayoría de las personas pobres del mundo vive en áreas rurales, en pequeñas aldeas y asentamientos en el campo. Los **pobres rurales** son el grupo más vulnerable, especialmente en los **países en desarrollo**. Ellos generalmente deben producir sus propios alimentos (criando animales o produciendo cultivos) en pequeñas parcelas de tierra, esto se conoce como agricultura a pequeña escala. Para muchos **agricultores a pequeña escala** puede ser muy difícil acceder a los mercados para vender su producción debido a que la **infraestructura**, como las carreteras que conectan a las ciudades con las aldeas, puede ser muy básica en muchas áreas rurales.

Muchos grupos de personas, como las viudas, los huérfanos, los ancianos, los **trabajadores eventuales** y los **refugiados**, usualmente no poseen ninguna tierra y, en consecuencia, no pueden cultivar sus propios alimentos, lo cual los hace aún más vulnerables al **hambre crónica**. Por lo tanto, estos grupos deben comprar los alimentos que desean comer, pero puede ser muy difícil para ellos encontrar trabajo en las áreas rurales. Si los **pobres rurales** tampoco ganan suficiente dinero para comprar alimentos, con frecuencia se mudan a la ciudad en busca de trabajo.

MAPA DEL HAMBRE 2013

En este mapa se indica la prevalencia de la subnutrición en la población total en 2011-2013. El indicador utilizado para ello es una estimación de la proporción de la población que no tiene acceso a un aporte calórico suficiente para poder llevar una vida saludable.

Para mayor información véase: www.fao.org/publications/sofi/2013/es

Fuente: FAO, FIDA y PMA. 2013. *El estado de la inseguridad alimentaria en el mundo 2013 – El crecimiento económico es necesario pero no suficiente para acelerar la reducción del hambre y la malnutrición.* Roma.

© 2013 Programa Mundial de Alimentos

Las denominaciones empleadas en los mapas y la forma en que aparecen presentados los datos que estos contienen no entrañan, por parte del PMA, juicio alguno sobre la condición jurídica o constitucional de ninguno de los países, territorios o zonas marítimas, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites.

* La línea punteada representa de manera aproximada la Línea de Control de Jammu y Cachemira convenida por la India y el Pakistán. Las partes aún no han llegado a un acuerdo definitivo sobre la condición jurídica de Jammu y Cachemira.

** La soberanía sobre las Islas Malvinas (Falkland Islands) es objeto de disputa entre el Gobierno de la Argentina y el Gobierno del Reino Unido de Gran Bretaña e Irlanda del Norte.

*** Aún no se ha establecido la delimitación definitiva de la frontera entre la República del Sudán y la República de Sudán del Sur.

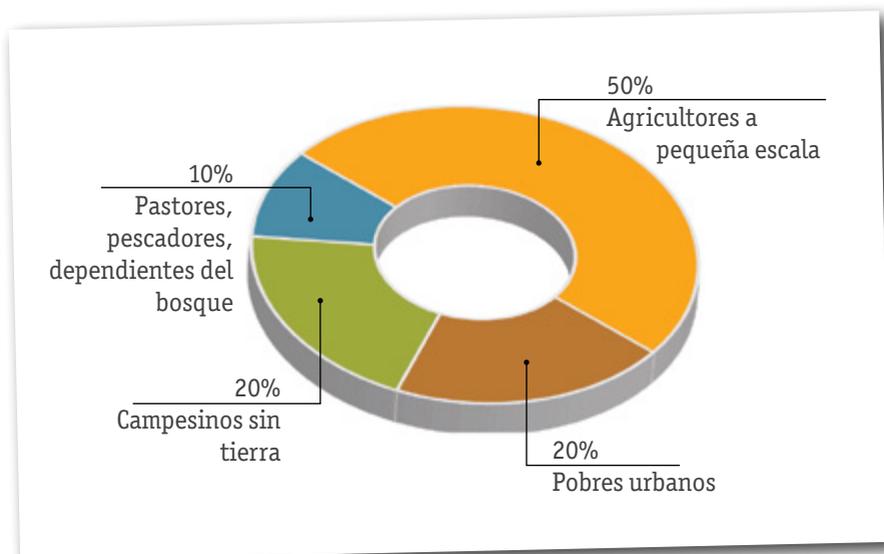




Los pobres urbanos

A los **pobres urbanos** que viven en pueblos y ciudades también les afecta el hambre. Puede ser muy difícil encontrar un trabajo cuando los pobres rurales dejan a sus familias y se mudan hacia las áreas urbanas. Con frecuencia ellos ganan salarios muy bajos o no logran encontrar trabajo, lo que significa que no pueden comprar suficientes alimentos para permanecer saludables. Adicionalmente, debido a que las ciudades están más pobladas que las áreas rurales y la tierra es más costosa, es muy difícil para los **pobres urbanos** cultivar alimentos para su **consumo**. Las ciudades se expanden constantemente y proveer suficientes alimentos para todos se está haciendo cada vez más desafiante. En el 2010, el 50 por ciento de las personas en el mundo vivía en áreas urbanas; se espera que para el 2050 esta figura crezca hasta el 70 por ciento (Organización Mundial de la Salud, 2013). A medida que crecen las ciudades, y mientras más personas migran desde el campo hacia los pueblos y las ciudades, el número de **pobres urbanos** aumentará. El hambre urbana y el acceso a alimentos asequibles en las ciudades serán, por lo tanto, cuestiones cada vez más importantes.

Este gráfico muestra el porcentaje de personas en el mundo que se estima que sufran de hambre en las áreas rurales y urbanas:



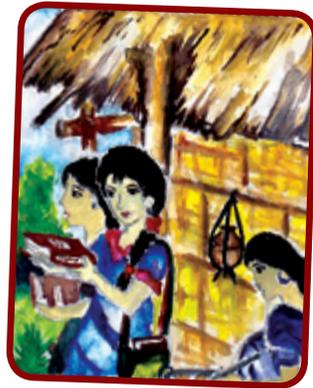
Fuente: FAO

Víctimas de desastres naturales

Cada año **inundaciones**, **sequías**, **terremotos** y otros **desastres naturales** causan una destrucción generalizada y fuerzan a las familias a abandonar sus hogares y sus tierras. Las víctimas de tales **desastres naturales** con frecuencia deben hacer frente no sólo a la amenaza del hambre, sino a una absoluta inanición y **hambruna** debido a que los **desastres naturales** dañan las propiedades, las tierras y los cultivos y hacen difícil que estas personas continúen produciendo, comprando o vendiendo alimentos. Las guerras y los **conflictos** armados tienen efectos perjudiciales similares sobre la agricultura y el acceso a los alimentos.

Las mujeres y el hambre

El hambre afecta desproporcionadamente a las mujeres: el PMA estima que el 60 por ciento de las personas con **hambre crónica** son mujeres y niñas. Pero, ¿por qué sucede esto? En muchos países alrededor del mundo las **desigualdades de género** son muy fuertes y tienen impactos muy profundos en las vidas de las mujeres, sus familias y la sociedad en general.



TAMINA SADIA NAHMUD, 10 años, BANGLADESH

¿Qué es el género?

El **género** significa mucho más que si eres un hombre o una mujer. Incluye los roles y las responsabilidades sociales que se han entregado a los hombres y a las mujeres. Piensa en tu propia familia por un momento para que te ayude a entender qué es el **género** - ¿puedes pensar en algunas actividades o responsabilidades específicas que tiene tu padre pero no tiene tu madre? ¿O viceversa? Tal vez te darás cuenta de que al parecer en nuestras sociedades existen diferentes expectativas y roles para los hombres y las mujeres. Dependiendo de tu cultura, estas diferencias pueden ser muy difusas o muy claras.

Con frecuencia, es el **género** el que fija las reglas, los permisos y las limitaciones tanto para los hombres como para las mujeres. Estas fronteras existen porque la cultura y la tradición forman la creencia generalizada de que las mujeres y los hombres son diferentes en términos de fuerza, personalidad y habilidad. En la mayoría de **países desarrollados**, los gobiernos y las comunidades están tratando de eliminar la **discriminación** y las ofensas que se justifican con las creencias tradicionales de **género**. Esto se denomina 'incorporación de la perspectiva de género'.



¿Cómo están relacionados el género y el hambre?

En muchos **países en desarrollo** los roles tradicionales de **género** son aún muy fuertes y el **género** tiene un impacto importante sobre el hambre y la nutrición de la familia en general.

En muchos países donde la agricultura representa la primera fuente de ingresos para las familias pobres, las mujeres a menudo tienen menos acceso a recursos y a educación y son excluidas al momento de tomar decisiones importantes. El poder y la responsabilidad están principalmente en las manos de los hombres. Con frecuencia, las mujeres son obligadas a dejar la escuela cuando son jóvenes si su familia no posee suficiente dinero. Es posible que los padres piensen que no vale la pena educar a sus hijas porque ellos no las consideran iguales a sus hijos. En consecuencia, las niñas no tienen acceso a las mismas habilidades y conocimientos agrícolas que los niños.

Las mujeres pueden jugar un papel esencial en la agricultura rural; usualmente trabajan el mismo número de horas que los hombres agricultores (o incluso más), pero ganan menos dinero debido a la **discriminación de género**. Esto es particularmente común en el África Sub-sahariana. Esto sucede a causa de razones culturales o religiosas, pero también porque con frecuencia no se reconoce todo el potencial, el conocimiento único y la importancia de las mujeres.

La gravedad de la **desigualdad de género** es obvia cuando piensas en la responsabilidad que tienen las mujeres con relación a sus hijos. No sólo deben amamantar a sus bebés, sino que a menudo deciden sobre la dieta de sus hijos y gestionan los suministros alimenticios de la familia. Cuando los precios de los alimentos suben y las familias pobres se ven forzadas a comprar menos comida, las mujeres con frecuencia deben elegir entre alimentarse ellas mismas o alimentar a sus niños. Si las madres en período de lactancia se están alimentando con una dieta pobre, esto también afecta al crecimiento de sus bebés y sus niños. El embarazo, en particular, es el momento más crítico durante el cual una mujer necesita **nutrientes** especiales en su dieta. Si el bebé no recibe una cantidad **adecuada** de **nutrientes** durante su desarrollo, este sufrirá de diversas consecuencias de salud de larga duración.

10 HECHOS sobre LAS MUJERES y EL HAMBRE

Las mujeres a menudo son víctimas del hambre. Ellas también juegan un rol crucial para acabar con el hambre. Como madres, agricultoras, profesoras y emprendedoras, ellas poseen la llave para construir un futuro libre de la **malnutrición**. A continuación hay diez razones por las que **empoderar** a las mujeres es una parte sumamente importante de la lucha contra el hambre.

- 1 En los **países en desarrollo**, el 79 por ciento de las mujeres económicamente activas pasan sus horas laborales produciendo alimentos, trabajando en la agricultura. Las mujeres representan el 43 por ciento de la fuerza laboral agrícola.
- 2 Los rendimientos de las mujeres agricultoras son un 20-30 por ciento más bajos que aquellos de los hombres. Esto sucede porque las mujeres tienen menos acceso a semillas, **fertilizantes** y maquinaria.
- 3 Dar más recursos a las mujeres agricultoras podría reducir el número de personas hambrientas en el mundo en 100-150 millones de personas.
- 4 Encuestas realizadas en una amplia gama de países han demostrado que el 85-90 por ciento del tiempo que se emplea en la preparación de la comida del hogar es tiempo de las mujeres.
- 5 En algunos países la tradición dicta que las mujeres comen al último, después de que todos los hombres de la familia y los niños han sido alimentados.
- 6 Cuando sucede una crisis, las mujeres son generalmente las primeras en sacrificar su comida con el fin de asegurar que los miembros de su familia posean suficientes alimentos.
- 7 Es más probable que las madres **malnutridas** den a luz a bebés con bajo peso. Los bebés con bajo peso al nacer tienen un 20 por ciento más de probabilidad de morir antes de los cinco años de edad.
- 8 Cerca de la mitad de todas las mujeres embarazadas de **países en desarrollo** padecen anemia (no poseen suficiente hierro en su torrente sanguíneo). Esto causa alrededor de 110.000 muertes durante el parto cada año.
- 9 Las investigaciones confirman que un incremento en los ingresos de la familia, al ser administrado por las manos de las mujeres, mejora la salud y la **nutrición** de los niños.
- 10 La educación es la clave. Un estudio demostró que la educación a la mujer contribuyó en 43 por ciento a la reducción de la **malnutrición** infantil a lo largo del tiempo, mientras que la disponibilidad de alimentos contribuyó en 26 por ciento.

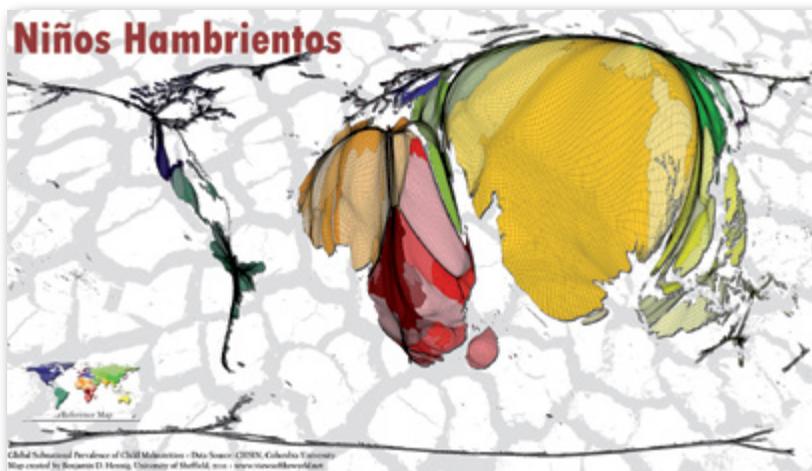
Fuente: FAO, FIDA, PMA y OIDD



Los niños y los jóvenes

El hambre afecta cada año a los niños y a los jóvenes alrededor del mundo. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) estima que 146 millones de niños en **países en desarrollo** sufren de bajo peso y **subnutrición** como resultado del **hambre aguda** o **crónica**. Hasta 17 millones de niños nacen con bajo peso cada año a causa de una **inadecuada nutrición** durante el embarazo.

Este mapa muestra una representación proporcional de dónde están viviendo los niños hambrientos del mundo. ¿Esperabas que se viera así?



Fuente: Universidad de Columbia y Universidad de Sheffield

El hambre infantil tiene muchos efectos serios en la vida futura. Por ejemplo, uno de cada cuatro niños en el mundo tiene **retraso en el crecimiento**. Esto significa que estas personas no recibieron suficientes alimentos y **nutrición** para que sus cuerpos crezcan y se desarrollen como deberían. El hambre constante debilita el **sistema inmune** y hace a los niños y a los jóvenes más vulnerables a enfermedades e **infecciones**. Sin una **adecuada** nutrición, los niños hambrientos son especialmente vulnerables y se tornan demasiado débiles, incluso para combatir **infecciones** comunes como el **sarampión** o la gripe.

Fuente: PMA



Recibir una correcta **nutrición** sienta las bases para que los niños tengan un futuro saludable. Sin esta ellos no pueden crecer, aprender o desarrollarse. Los niños de todas partes merecen esta oportunidad. Garantizar que los niños tengan la correcta **nutrición** es una manera simple y efectiva de cambiar las reglas del juego en la vida de un niño. Para los niños de todo el mundo, la correcta **nutrición** cambia el hambre por la esperanza.

Después de aprender todo esto, ¿queda claro que el hambre puede causar mucho daño! Idealmente, nadie debería pasar hambre: debemos cambiar esto. Sabemos cómo solucionar el problema del hambre y ¡la solución puede empezar CONTIGO! Así que averigüemos más sobre principios como el **derecho a la alimentación** y la **seguridad alimentaria**, los cuales buscan que todos posean suficientes alimentos para comer.



EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

UN DERECHO HUMANO BÁSICO

¿Qué es un derecho? Para entender este concepto, piensa en las palabras igualdad, dignidad o respeto. Todos nos respetamos los unos a los otros en la vida familiar o en la escuela. Por ejemplo, sabemos que está mal y que es injusto tomar las pertenencias de otros estudiantes o acosarlos. El principio básico de los derechos es que todos deben ser respetados y valorados adecuada y equitativamente y, además, deben ser tratados como nos gustaría que nos traten a nosotros mismos. Esta igualdad también incluye el derecho a acceder a las cosas básicas que todos necesitamos para llevar unas vidas saludables. Piensa en aquello que necesitas para vivir feliz y para convertirte en un adulto sano. En primer lugar, necesitas alimentos y agua pura. También necesitas educación, protección contra amenazas (como ser robado o atacado) y cuidado por parte de los miembros de tu familia y tu comunidad. Tú tienes derecho a estas cosas.

Con frecuencia, cuando tienes derecho a algo, alguien más tiene una obligación hacia ti. Por ejemplo, si tienes el derecho a la educación, tu estado o país debe proporcionarte escuelas, maestros, cursos y todo aquello que necesitas para recibir tu educación. Algunos derechos son universales, esto significa que son los mismos en cualquier parte del mundo a la que vayas. Otros derechos pueden ser especialmente otorgados dependiendo de tu situación. Los derechos universales, aquellos que han sido otorgados a todas las personas, se denominan derechos humanos.

El derecho a la alimentación significa que todos los seres humanos deberían tener acceso a alimentos suficientes e inoctrinos para llevar una vida saludable, sin importar dónde vivan o cuál sea su situación. Este es un derecho humano universal, por lo tanto, se aplica a todos, sin importar cuáles son sus edades, de dónde vienen, cómo se ven, si son hombres o mujeres, a cuál religión pertenecen o cuán ricos o pobres son.

Cumplir con el derecho a la alimentación significa garantizar que las personas posean el conocimiento, las habilidades, los recursos y las oportunidades que necesitan para obtener sus alimentos. También significa que cuando las personas no son capaces de alimentarse a sí mismas, por razones fuera de su control, ellas aún tienen el derecho a la alimentación y deben recibir ayuda hasta que logren alimentarse por sí solas nuevamente. Al reconocer que las personas tienen el derecho a la alimentación, los gobiernos nacionales se han comprometido a hacer todo lo posible para garantizar que toda su población posea suficientes alimentos (lee la Sección E para descubrir acciones que los gobiernos pueden tomar para ayudar a erradicar el hambre).

El derecho a la alimentación debería garantizar el derecho de todos los seres humanos alrededor del mundo a estar libres del hambre, la malnutrición y la inseguridad alimentaria. Desafortunadamente, garantizar el derecho a la alimentación de todos no es fácil. Aprendamos más sobre la seguridad alimentaria para entender lo que esto significa al momento de apoyar el derecho a la alimentación de todas las personas.

SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Qué significa para ti la ‘seguridad’? La mayoría de personas se sienten ‘seguras’ o ‘a salvo’ cuando no se sienten amenazadas por nada y no tienen miedo. De forma similar a este entendimiento sobre la seguridad, la seguridad alimentaria se refiere a la condición de tener acceso físico, social y económico a suficientes alimentos de buena calidad para vivir sanamente.

Alcanzar la seguridad alimentaria depende de cuatro elementos:

- * Los alimentos deben estar **disponibles**, lo que significa que cantidades adecuadas de alimentos inocuos y de buena calidad deben ser producidos o importados a nivel nacional y local.
- * Los alimentos deben ser **accesibles**, lo que significa que deben ser distribuidos y deben estar disponibles localmente y, además, deben ser asequibles para todas las personas.
- * Los alimentos deben **ser usados de la mejor forma** posible para que cada persona esté sana y bien nutrida (suficientes alimentos en cantidad, calidad y variedad de acuerdo con las necesidades de cada individuo). Esto requiere que las personas estén al tanto de sus necesidades nutricionales básicas para que sepan qué tipos de alimentos (y en qué cantidad) deben comer para permanecer fuertes y saludables.

- * Finalmente, los tres elementos que mencionamos antes deben permanecer **estables** durante un período de tiempo. El **cambio climático**, los **conflictos** y diversos factores económicos (desempleo, **mercados financieros** inestables, etc.) pueden amenazar la **estabilidad** del **sistema alimentario**.



Existen otros dos conceptos relacionados con la **seguridad alimentaria** y el **derecho a la alimentación** sobre los cuales deberías saber:

Autosuficiencia

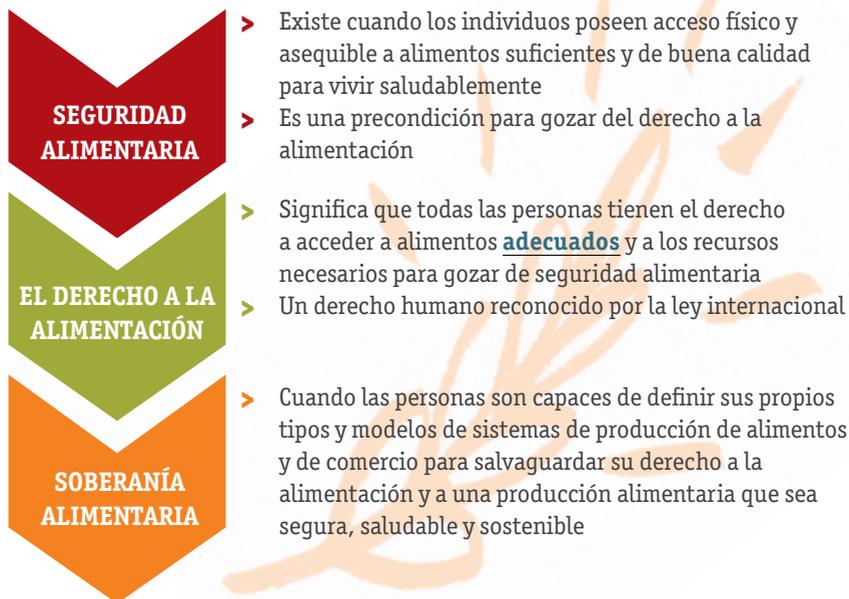
Ser alimentado no es lo mismo que ser capaz de alimentarse uno mismo. Por lo tanto, dar a todas las personas hambrientas del mundo los alimentos que necesitan no es sólo complicado y costoso, sino que lo más importante es que no resuelve el problema en el largo plazo ya que los pobres permanecen pobres. La **autosuficiencia** es muy importante al momento de hablar sobre la dignidad de una persona, es por esto que los gobiernos de todo

el mundo deberían asegurarse de que las personas de sus países posean el conocimiento, las habilidades, los recursos y las oportunidades necesarias para producir o comprar suficientes alimentos por sí mismos. Obviamente, los gobiernos deben ayudar a las personas pobres y vulnerables a tener acceso a suficientes alimentos nutritivos hasta que puedan ser independientes nuevamente, pero una **seguridad alimentaria** duradera y el **derecho a la alimentación** se deben construir sobre un incremento continuo de la **autosuficiencia** y el **empoderamiento**.

Soberanía alimentaria

Se denomina **soberanía alimentaria** a la situación ideal cuando cada persona en un grupo (por ej. en una aldea, una ciudad o un país) posee **seguridad alimentaria**. La **soberanía alimentaria** está relacionada con la **autosuficiencia** ya que las personas poseen **soberanía alimentaria** cuando estas pueden definir, moldear y aplicar sus propios sistemas agrícolas y alimentarios de acuerdo con sus propios modelos de producción.

Tanto la soberanía alimentaria, como la seguridad alimentaria y el derecho a la alimentación se relacionan entre sí, pero para ayudarte a entender de mejor manera estos vínculos, echa un vistazo al gráfico inferior:





Así que, si existen estos conceptos geniales, ¿por qué hay aún personas hambrientas? Bueno, existen muchos pasos a seguir para que las personas posean suficientes alimentos y para que gocen de **seguridad alimentaria**. Estos pasos forman el 'sistema alimentario' y ayudan a explicar la producción, la distribución y el **consumo** de alimentos. Averigüemos más sobre el **sistema alimentario** para que nos ayude a pensar en cómo podemos solucionar el problema del hambre.

EL SISTEMA ALIMENTARIO

¿Sabes qué es un **sistema alimentario**? Los alimentos pasan por varias etapas antes de llegar a tu plato. Estos viajan desde granjas y campos hacia los mercados y los supermercados y finalmente llegan a tu casa. Este proceso largo, y a veces complicado, está vinculado como una cadena y se conoce como **sistema alimentario**. Puedes imaginarte que si un vínculo de esa cadena se rompe (o no funciona como esperamos que lo haga), todo el proceso se interrumpe. Por supuesto, si falla toda una **cosecha** (si hay una **sequía** o una **inundación**, por ejemplo) todo el **sistema alimentario** sufre porque no existen suficientes alimentos en cada etapa. Pero problemas más pequeños en cualquier etapa a lo largo de la cadena también afectan a todo el sistema.



Fuente: YUNGA, Emily Donegan

Veamos con más detalle cómo funciona el sistema alimentario:

Cultivar y proveer los alimentos



En esta primera etapa los agricultores y los terratenientes **cultivan** sus tierras para producir cosechas y para criar a sus animales o peces. Ellos también obtienen productos del medio ambiente local (por ej. productos forestales). Para hacer esto, estas personas necesitan maquinaria agrícola, semillas, **fertilizantes**, animales o peces,

agua, tierra y trabajo. Ellos también necesitan transportar estos productos y otros diferentes insumos hacia sus granjas en primer lugar. Todo esto cuesta dinero, por lo tanto, los agricultores deben pensar en cómo pueden obtener una **ganancia** que sea suficiente para comprar más semillas y otras cosas esenciales para la próxima **cosecha**. Los agricultores también necesitan conocimiento sobre sus cultivos y sobre los productos o los animales que están criando. ¿Cuánta agua y **nutrientes** necesitan? ¿Qué dificultades se pueden presentar (por ej. pestes y enfermedades) y cómo las pueden resolver? La falta de este tipo de conocimiento a menudo resulta en diversos problemas.

Transportar los alimentos desde el campo hacia el mercado



Una vez que los alimentos han sido cultivados y **cosechados**, una parte de estos son conservados por los agricultores para ellos mismos y para sus familias. Sin embargo, si tienen más de lo que necesitan pueden intentar venderlo en el mercado local. El dinero que reciben de la venta de los alimentos permite a los agricultores comprar más alimentos para sus familias, adquirir materiales para producir más cultivos (semillas, **fertilizantes**, maquinaria, etc.) o enviar a sus hijos a la escuela. Suena como un proceso simple, pero si los agricultores no saben dónde vender sus productos a un precio justo o si no poseen acceso a medios de transporte, este se transforma en un desafío. Esto puede ser un problema para las mujeres agricultoras en particular, quienes suelen tener menos acceso a vehículos o animales (como burros) que carguen sus productos al mercado, lo que significa que con frecuencia no logran vender sus cultivos y beneficiarse de las **ganancias**. Si esta etapa del sistema alimentario no funciona correctamente, es probable que las personas tengan dificultad para obtener suficientes alimentos y los productores no podrán obtener **ganancias**, lo que hace que la amenaza del hambre sea aún peor.



COMPRAS PARA EL PROGRESO (P4P, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Cultivar y vender suficientes alimentos para obtener una **ganancia** puede ser un verdadero desafío para muchos **agricultores a pequeña escala**. El Programa Mundial de Alimentos (PMA) ha establecido una iniciativa para ayudar a estos agricultores al proporcionar entrenamiento y nuevas técnicas agrícolas para enseñarles a **cultivar** cosechas más productivas. El PMA luego compra los productos directo a los agricultores y los usa como ayuda alimentaria en los programas de distribución de alimentos de emergencia y de alimentación escolar del PMA. Descubre más sobre el P4P en: www.wfp.org/students-and-teachers/students/blog/communities-nourishing-communities-we-call-it-progress.

Procesar los alimentos

Ahora una parte de los alimentos producidos por los **agricultores a pequeña escala** ha sido vendida a otras personas. Algunas personas los comerán inmediatamente, pero otras los revenderán después de procesarlos.



Cuando vayas al supermercado con tus padres, observa todos los alimentos procesados a tu alrededor. ¿De qué están hechos estos productos y de dónde vinieron originalmente? Por ejemplo, la salsa de tomate viene de los tomates y la mermelada está hecha de frutas.

La etapa de procesamiento de los alimentos permite a las personas obtener una **ganancia** (;y usarla para alimentar a sus familias!) cuando los revenden ya que las personas están felices de pagar un poco más si eso significa que no deben procesar los alimentos por sí mismos (por ej. nos ahorra tiempo a todos poder comprar una mermelada lista en lugar de tener que hacerla nosotros mismos). El **procesamiento de alimentos** puede ser un paso importante para prevenir el hambre. Por ejemplo, preservar la comida al embotellarla, secarla, salarla o encurtirla significa que habrá comida disponible en épocas del año cuando existe una cantidad limitada de alimentos para ser **cosechados** de la tierra (por ej. durante el invierno). Los **alimentos procesados** también deben ser transportados a las tiendas o a los mercados para que las personas los compren.



Comprar y consumir los alimentos

Hemos llegado a la etapa final del **sistema alimentario**, la etapa que la mayoría de personas ve y en la cual participa: comprar, preparar y comer los alimentos.

Todo lo que debes hacer cuando estás comprando en el mercado, en la tienda o en el supermercado es hacer una elección, comprar los alimentos que prefieres para una dieta saludable y balanceada y preparar una deliciosa

comida con estos en casa. En esta etapa necesitas: un medio para llegar hasta el mercado o la tienda (¿tú caminas, vas en bicicleta, tomas el bus o llevas tu auto?), dinero para tus compras y conocimiento sobre los alimentos que necesitas comprar con el fin de tener una dieta balanceada y saludable (puedes aprender más sobre esto al hacer la **Insignia de la Nutrición**).

También debes pensar en comprar alimentos producidos localmente y **procedentes de fuentes sostenibles** y, además, asegúrate de comprar sólo aquello que necesitas para que no desperdicies ningún alimento.

Claro, si no posees suficiente dinero para comprar alimentos o no puedes viajar a la tienda o al mercado para comprarlos, estás en riesgo de sufrir de hambre.

Pérdidas y desperdicios de alimentos

La pérdida de alimentos es una etapa importante en el **sistema alimentario**, pero también es una etapa en la cual muy rara vez se piensa en relación con el hambre. Este es un problema grande: cerca de un tercio de los alimentos (1,3 mil millones de toneladas de alimentos en el 2011) que se producen a nivel mundial se pierden o se desperdician en diferentes etapas de la cadena de producción y procesamiento de alimentos.

Por ejemplo, en muchos **países en desarrollo** hasta la mitad de los alimentos que son cultivados se pierden o se desperdician luego de que han sido **cosechados** (FAO 2009). Una de las causas principales de estas graves pérdidas son las instalaciones de almacenamiento **inadecuadas**, en las cuales los alimentos se pueden humedecer y echarse a perder o son comidos por pestes, roedores, aves u hongos. Por supuesto, cuando se desperdicia tanta comida, son los pobres aquellos que más sufren ya que no son capaces de comprar alimentos más costosos. Si son ellos los que producen estos alimentos, también sufren cuando hay tantos desperdicios ya que obtendrán una menor **ganancia** debido a la producción dañada.



LAS CAUSAS DEL HAMBRE

Ahora que hemos aprendido sobre el sistema alimentario, pensemos en la gran pregunta: **¿por qué existe el hambre?** Como hemos visto, el sistema alimentario en sí parece bastante simple: los alimentos se producen en las granjas y, después de algunas paradas intermedias, llegan hasta nuestras mesas. Pero, muchos de los alimentos que se producen son distribuidos a nivel mundial y esto involucra a muchos individuos, compañías y gobiernos, lo cual hace que este proceso sea muy complicado. Si sólo un pequeño vínculo del sistema alimentario se rompe o no funciona correctamente, millones de niños y personas pueden transformarse en víctimas de la hambruna o del hambre crónica. Algunos factores afectan fuertemente al sistema alimentario. Estos representan las principales causas del hambre.

LA POBREZA Y LA TRAMPA DEL HAMBRE

La pobreza es una de las más simples y a la vez una de las más grandes causas del hambre crónica. Aquellos que no poseen dinero o bienes para intercambiar por alimentos no pueden obtener suficiente comida para permanecer saludables. Debido a que no pueden comer adecuadamente (suficiente o bien) o no logran alimentar a sus familias o a sus hijos, mantenerse sanos se convierte en un desafío. Las familias pobres se ven obligadas a comprar los alimentos más baratos, los cuales son con frecuencia nutricionalmente inadecuados, lo que da como resultado una dieta extremadamente pobre. Cuando estas personas empiezan a sentirse demasiado débiles como para estudiar o trabajar, es cada vez menos probable que tengan la energía o los recursos necesarios para cultivar suficientes alimentos o ganar suficiente dinero para recuperarse.

Este círculo vicioso se denomina la trampa del hambre. Trágicamente, muchas personas mueren a causa de enfermedades simples, como fiebre o sarampión, debido a que sus cuerpos ya no son capaces de combatir la infección. La pobreza también hace muy complicado que las personas tengan acceso a educación sobre prácticas agrícolas, a la tierra y a los



recursos que necesitan para cultivar sus propios alimentos. Esto también provoca que las personas se vean atrapadas en la trampa del hambre. Es más probable que las personas pobres caigan en esta trampa y, una vez que están dentro, es muy difícil encontrar una salida.



La pobreza en sí es también una cuestión muy complicada. Las principales causas de la pobreza son la desigualdad y la falta de acceso a recursos. Superar la pobreza es un trabajo enorme y requiere la coordinación internacional en muchos niveles (en la Sección E puedes aprender más sobre aquello que los gobiernos y TÚ pueden hacer para ayudar a reducir la pobreza). Observa el círculo virtuoso, verás que la educación es clave para reducir las desigualdades y para garantizar que todos tengan acceso a conocimiento y a otros recursos. Esto es esencial en la lucha para acabar con la pobreza.



EL MUNDO DE MOLLY

Conoce a Molly. Ella es una niña de trece años de edad que vive en la barriada de Mathare en la ciudad de Nairobi, Kenia. La barriada es uno de los lugares más pobres del mundo. Muchas familias que viven en barriadas similares están en riesgo de sufrir de hambre. Para Molly, sin embargo, una nutritiva comida provista cada día en su escuela por el PMA significa que tiene la oportunidad de aprender. Esta educación le ayudará a salir de la **trampa de la pobreza** hacia el **círculo virtuoso**.

Mira cómo es un día en la vida de Molly:

www.youtube.com/watch?v=raUFQBYL0bw&feature=c4-overview-vl&list=PLE5D9C5958C5F753B

A los maestros, profesores o dirigentes de grupos juveniles les podría interesar este paquete para profesores:

<http://documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/communications/wfp250506.pdf>

CONFLICTOS

La guerra rompe la **cadena alimentaria** de varias formas. En algunos casos, los soldados tratan de matar de hambre a sus enemigos al contaminar los campos y los pozos de modo que las personas no puedan cultivar alimentos o no tengan acceso a agua potable para beber. Los campos también pueden estar cubiertos por **minas terrestres**, lo que hace que sea inseguro sembrar cultivos. Cuando los alimentos se usan como un arma de guerra, las primeras víctimas inocentes son las familias rurales que dependen de sus cultivos para alimentarse y que rara vez están involucradas directamente en el **conflicto**. Los **conflictos** a menudo dejan muchos **refugiados** ya que muchas familias se ven obligadas a dejar sus hogares para ir a vivir en áreas más seguras, con frecuencia en países completamente diferentes. Los **refugiados** por **conflictos** corren el riesgo de sufrir de hambre debido a que no poseen recursos para producir alimentos o para obtener un ingreso. Lee 'El Mundo de una Estudiante en el Campo de Refugiados de Zaatari' para descubrir cómo el **conflicto** afecta a los niños y a los jóvenes y aquello que las organizaciones, como el PMA, están haciendo para ayudar <http://es.wfp.org/fotos/galeria/el-mundo-de-una-estudiante-en-el-campo-de-refugiados-de-zaatari>.

DESASTRES NATURALES Y CAMBIO CLIMÁTICO

Terremotos, inundaciones, sequías y otros desastres naturales imponen muchas amenazas y desafíos sobre los agricultores a pequeña escala y sobre los pobres debido a que ellos a menudo no poseen los recursos necesarios para responder o para protegerse. El cambio climático está causando desastres naturales cada vez más frecuentes y extremos en muchas partes del mundo. Muchas de las consecuencias del cambio climático aún son desconocidas, pero muchos estudios indican que habrá efectos negativos sobre el cultivo de alimentos: es posible que los cultivos sean destruidos o arruinados y es probable que el sistema alimentario mundial deba funcionar y salir adelante con menos recursos. El cambio climático y sus efectos sobre el sistema alimentario probablemente representarán un serio problema para muchos agricultores y comunidades pobres ya que estos son incapaces de predecir los patrones del tiempo y, en muchos casos, las épocas de cultivo se acortarán y se interrumpirán. Es posible que esto provoque que más personas sufran de hambre aguda y crónica.



HAMBRE

A

ALIMENTO

B

CAUSAS

C

ACABAR

D

ACCIÓN

E



MIRANDO A TRAVÉS DEL LENTE

¿Sabes dónde está el Sahel? Es un amplio estrecho de países en África Occidental donde **sequías** frecuentes a menudo resultan en épocas de hambre. Conoce más de cerca a esta región con el fotógrafo Rein Skullerud y mira cómo los **desastres naturales**, como las **sequías**, afectan a las familias hambrientas que viven ahí - y aprende cómo podemos ayudarles a fortalecerse de cara al hambre: www.youtube.com/watch?v=yZUZAoNEzvE

MAL MANEJO DE LOS RECURSOS NATURALES

Cuando las personas no poseen suficiente conocimiento sobre las cosechas que están **cultivando** (produciendo), es posible que estas usen incorrectamente los **recursos naturales** (como el agua y los minerales del suelo que necesitan las plantas para crecer) al usar los **fertilizantes**, **pesticidas** o métodos de cultivo incorrectos. De hecho, algunos **pesticidas**, pese a que protegen a los cultivos contra los insectos, también dañan y contaminan la tierra cuando son lavados desde las plantas. Por lo tanto, es importante que los agricultores estén al tanto de buenas prácticas de manejo, con el fin de que puedan tomar buenas decisiones que les permitan realizar su trabajo satisfactoriamente sin causar daños medio ambientales. Entrenar a los agricultores sobre el manejo de los recursos naturales es, en consecuencia, una buena estrategia en la lucha contra la pobreza (lee la Sección D). Desafortunadamente, algunas veces los agricultores aún no están en capacidad de usar (o no tienen acceso a) las técnicas agrícolas más recientes, las cuales con frecuencia requieren tecnología y maquinaria muy avanzada y costosa. No obstante, existen muchas técnicas simples y tradicionales que las familias agricultoras han transmitido durante generaciones y que ayudan a conservar el medio ambiente y a usar los recursos sosteniblemente, mientras producen alimentos saludables y nutritivos. Es importante que las iniciativas de desarrollo reconozcan estas técnicas y sistemas de conocimiento como unos factores esenciales para alcanzar la **seguridad alimentaria** a nivel local y para asegurar la sostenibilidad de las prácticas de **agricultura a pequeña escala**.

CRISIS ECONÓMICAS Y FINANCIERAS

¿Sabes cuánto cuestan el pan y la leche en tu supermercado local? Para las familias pobres alrededor del mundo la respuesta a esta pregunta tiene un impacto increíble sobre sus medios de vida. Esto se debe a que, a diferencia de lo que sucede en países desarrollados donde una pequeña cantidad del presupuesto de una familia se gasta en alimentos (por ej. 7% en los EE. UU.), las familias que viven con un dólar al día gastan casi la mitad de su presupuesto en alimentos (por ej. 47% en Camerún). (Fuente: revista The Economist, 2013). En pocas palabras, los precios de los alimentos sí importan.

Los alimentos son producidos, vendidos, comprados y consumidos tal como cualquier otro producto en el mercado financiero. Debido a que la cantidad de alimentos comprada y vendida depende de un equilibrio entre la demanda (cuántos y qué tipo de alimentos desean las personas) y la oferta (la cantidad y el tipo de alimentos que han sido producidos y pueden ser vendidos), los precios de los alimentos pueden subir o bajar. Si se producen más alimentos que aquellos que las personas desean comprar (en jerga económica: si la oferta excede a la demanda), los precios bajan. Si existe muy poca comida para vender, o si muchas personas desean comprar un tipo específico de comida inusual, la demanda excede a la oferta y los precios de los alimentos suben. Los cambios en los precios de los alimentos tienen grandes consecuencias. Las subidas de precio afectan más seriamente a aquellos que sufren de hambre crónica, pues los hace aún más incapaces de comprar alimentos. Cuando ocurren crisis económicas o financieras, todos los precios tienden al alza. Sin embargo, mientras algunos productos son fáciles de abandonar ya que no son necesarios para sobrevivir (juguetes, TV, autos), otros, como los alimentos y el agua, son cruciales para nuestra supervivencia. El precio y la disponibilidad de alimentos se convierten en una parte vital de la política nacional, especialmente durante crisis económicas. No obstante, muy a menudo, no se toman medidas preventivas y los precios de los alimentos suben descontroladamente. Los pobres sufren las peores consecuencias.

UN DÓLAR AL DÍA

¿Crees que podrías vivir con un EUA dólar cada día? ¿Qué podrías comprar con este? ¿Aún podrías comprar tu comida preferida? Mira este video para que descubras aquello que se puede comprar con 1 EUA dólar en Etiopía - un país en el cual muchas personas deben sobrevivir con esta cantidad diaria: www.wfp.org/videos/dollar-day-ethiopia



ACABAR CON EL HAMBRE

Ahora que ya conocemos bastante bien sobre las principales causas del hambre, ¡veamos aquello que se puede hacer para acabar con el hambre!

El hambre es el mayor de los problemas del mundo que tiene solución. Ya has leído sobre los desafíos del hambre, pero aquí está la mejor parte: podemos dar un giro completo a esta situación. Si tienes acceso a Internet, mira este video: <http://es.wfp.org/v%C3%ADdeos/hambre-el-mayor-de-los-problemas-del-mundo-que-tiene-soluci%C3%B3n>.

El simple hecho de proveer a las personas de suministros alimenticios podría resolver algunos problemas del hambre a corto plazo, pero esto no aborda las causas fundamentales del hambre. Por supuesto, la asistencia alimentaria de emergencia es muy importante para ayudar a tratar muchas de las cuestiones enumeradas en la Sección C, pero no es una solución a largo plazo. En lugar de esto, las personas

están atrapadas en la pobreza y en la **trampa del hambre** necesitan una variedad de recursos y habilidades para transformarse en personas **autosuficientes** y tener acceso a alimentos y a un nivel de vida **adecuados**. Organizaciones como la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura y el Programa Mundial de Alimentos responden ante situaciones de emergencia y están ayudando a construir una serie de soluciones a largo plazo que pueden ser puestas en práctica.



TAEGYUNG HAN, 10 años, REPÚBLICA DE COREA

LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO DEL MILENIO

En el año 2000, 189 líderes mundiales se reunieron en la sede de las Naciones Unidas en Nueva York para discutir sobre cómo podrían trabajar conjuntamente para erradicar la **pobreza extrema** en el mundo. Como resultado de esta reunión, se establecieron ocho objetivos, conocidos como los **Objetivos de Desarrollo del Milenio** (ODM), para abordar las diferentes dimensiones de la pobreza. Al adherirse a estos objetivos, los gobiernos alrededor del mundo se comprometieron a trabajar conjuntamente para ayudar a crear un futuro mejor para todos nosotros. Los ocho **Objetivos de Desarrollo del Milenio** son:



Objetivo 1 **Erradicar la pobreza extrema y el hambre**



Objetivo 2 **Lograr la enseñanza primaria universal**



Objetivo 3 **Promover la igualdad entre los sexos y el empoderamiento de la mujer**



Objetivo 4 **Reducir la mortalidad de los niños menores de 5 años**

Objetivo 5 **Mejorar la salud materna**

Objetivo 6 **Combatir el VIH/sida, la malaria y otras enfermedades**

Objetivo 7 **Garantizar la sostenibilidad del medio ambiente**

Objetivo 8 **Fomentar una alianza mundial para el desarrollo**



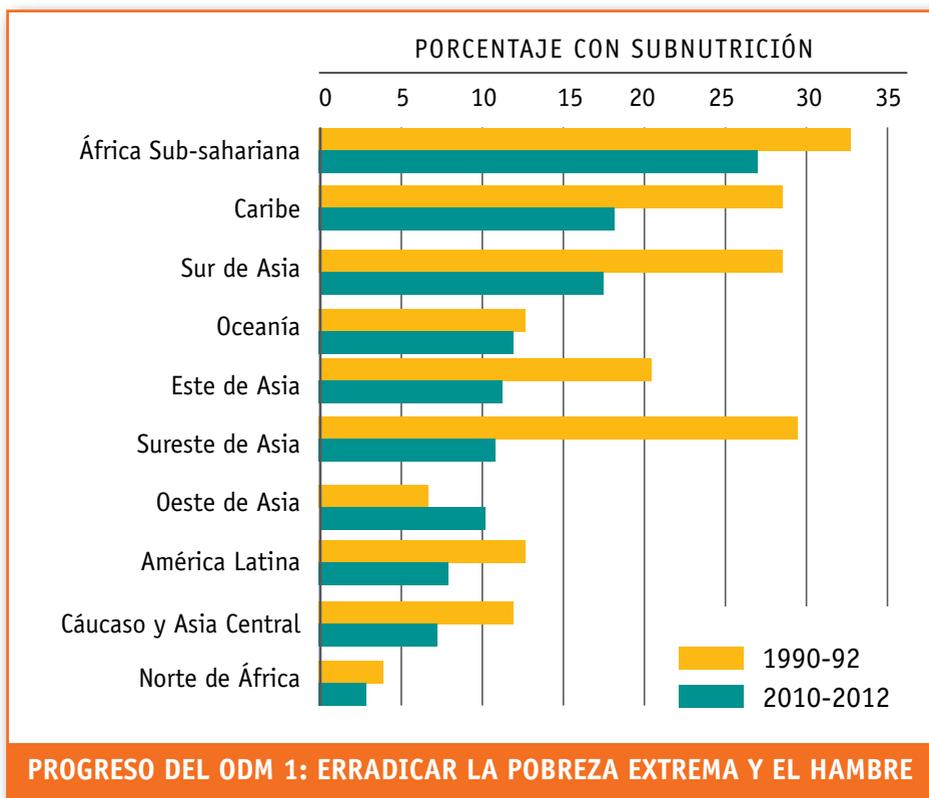
Puedes leer y aprender más sobre los ODM aquí:
www.un.org/es/millenniumgoals



La meta de los gobiernos alrededor del mundo es trabajar conjuntamente para alcanzar estos objetivos hasta el 2015. Algunos de estos objetivos están cerca de ser cumplidos, mientras otros aún tienen un largo camino que recorrer. Los esfuerzos continuarán después del 2015, pero bajo un nuevo grupo de 'Objetivos de Desarrollo Sostenible' (ODS).

OBJETIVO 1 se relaciona directamente con la meta de acabar con el hambre e incluye tres sub-objetivos:

- A.** Reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, la proporción de personas con ingresos inferiores a 1 EUA dólar por día.
- B.** Lograr el empleo pleno y productivo para todos, incluidos las mujeres y los jóvenes.
- C.** Reducir a la mitad, entre 1990 y 2015, el porcentaje de personas que padecen hambre.



Fuente: FAO

Algunos **países en desarrollo** han hecho avances impresionantes en su camino para alcanzar sus metas relacionadas con el hambre, pero muchos aún están demasiado lejos de alcanzar los objetivos. El gráfico de la página 52 muestra cuáles regiones han progresado en su meta de alcanzar el ODM 1, entre los años 1990-92 y 2010-2012. Como hemos visto, muchos factores diferentes causan el hambre y es muy difícil tratarlos a todos al mismo tiempo.

Desde el año 2000, y desde el compromiso internacional de los ODM, el número de personas que padecen hambre crónica en el mundo ha disminuido. Los gobiernos aún tienen mucho trabajo por hacer, pero, al hacer un compromiso público para ayudar a garantizar el **derecho a la alimentación** para todas las personas del mundo, estos han empezado un importante proceso para ayudar a resolver el problema del hambre.

EDUCACIÓN

Si observas nuevamente el diagrama de la **'trampa del hambre'** (p. 45), verás que la falta de educación suele llevar a una falta de oportunidades de trabajo, lo cual hace muy difícil que las personas salgan del **círculo vicioso** del hambre y la pobreza. Por lo tanto, proveer educación es vital en la lucha contra el hambre y la pobreza. Para los **pequeños agricultores** y para los pobres rurales, la educación ayuda a comunicar las formas más efectivas de usar la tierra y los recursos que tienen disponibles o también les puede ayudar a encontrar otras formas de ganarse la vida.

Existen muchas iniciativas de **ayuda al desarrollo** (grandes y pequeñas) que apoyan a la educación de los niños, los jóvenes y los adultos. Una iniciativa conocida particularmente bien se estableció en el año 2000 cuando 164 gobiernos hicieron un compromiso para alcanzar la 'Educación para Todos' (EPT) hasta el 2015. Con sólo dos años por recorrer, aún existe mucho trabajo por hacer para alcanzar el ambicioso -pero muy importante- objetivo de garantizar las necesidades educativas de todos los niños, jóvenes y adultos del mundo.



ALIMENTACIÓN ESCOLAR

El Programa Mundial de Alimentos tiene una iniciativa que trabaja en muchos **países en desarrollo** para proveer una comida diaria a los niños que asisten a la escuela. Los hogares pobres con frecuencia deben elegir entre enviar a sus hijos a la escuela o a trabajar en el campo, por lo tanto, la alimentación escolar proporciona un incentivo fuerte para enviar a los niños a la escuela y permitir que permanezcan allí. Descubre más en: http://es.wfp.org/sites/default/files/es/file/dos_minutos_para_aprender_sobre_la_alimentacion_escolar.pdf

¡Tú puedes hacer una diferencia! Cuesta sólo veinte y cinco centavos proveer una comida nutritiva en la escuela por medio del PMA. Para muchos niños esta es a menudo la única comida del día. Esto les anima a asistir a la escuela y les ayuda a obtener una educación.

Cuesta
25 EUA centavos
al día proveer a un
niño todos los
nutrientes necesarios
para que crezca saludable

WFP
wfp.org

UNITED STATES OF AMERICA
LIBERTY
IN GOD WE TRUST
QUARTER DOLLAR

Fuente: PMA

EMPODERAR A LAS MUJERES, COMBATIR EL HAMBRE

La educación es la base para el **empoderamiento** de las mujeres y para combatir el hambre. Como vimos en la Sección A, en muchos países pobres las niñas no asisten a la escuela y ni siquiera tienen la oportunidad de aprender a leer. Esto debe cambiar: todas las niñas y las mujeres deberían tener acceso a educación y a capacitación en temas como la **nutrición**, el **saneamiento**, la planificación financiera y la agricultura. Para las mujeres adultas, el entrenamiento y el apoyo en el manejo de los pequeños negocios son muy efectivos. Muchas organizaciones no gubernamentales (ONG) y gobiernos están tratando de proporcionar a las mujeres las habilidades y el apoyo que necesitan para llevar a cabo sus propios proyectos y para hacer dinero por sí mismas, algunas organizaciones están proporcionando a las mujeres préstamos de **microfinanciación** para que puedan ponerse en marcha.

Esto tiene sentido especialmente al considerar que en muchos países las mujeres son la fuerza principal del sector agrícola, ¡y representan más del 60 por ciento de la fuerza laboral agrícola en algunos países! **Empoderar** a las mujeres y darles un acceso equitativo a educación y a recursos agrícolas ha probado conducir a una mayor productividad en la agricultura y a un **sistema alimentario** que trabaja de mejor manera. De hecho, las mujeres juegan un papel fundamental en la provisión de **seguridad alimentaria** a sus hogares y, en consecuencia, a toda su comunidad. Mejorar la salud de las madres disminuirá el riesgo de las muertes infantiles y de niños **malnutridos**. Se ha comprobado que cuando las mujeres ganan más dinero o cuando poseen más control sobre los gastos del hogar, los niños reciben una mejor alimentación y una mejor educación. Por lo tanto, **empoderar** a las mujeres ayuda a construir un futuro sostenible para sus comunidades.

Para apoyar por completo la igualdad de las mujeres, los hombres deberían compartir las responsabilidades del hogar, como cocinar, limpiar y cuidar a los niños. Sentirse iguales a los hombres e independientes de ellos anima a las mujeres a desarrollar su propio potencial.



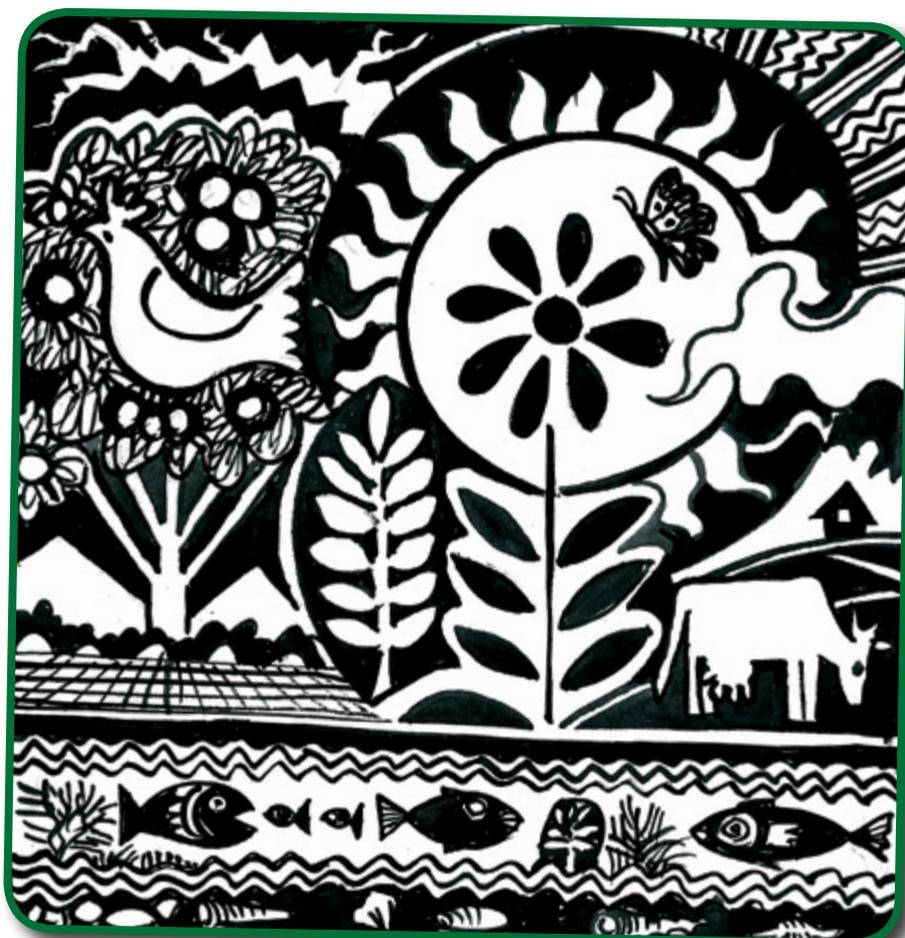
INVERTIR EN LA AGRICULTURA

Invertir en el sector agrícola de los países en desarrollo que padecen hambre crónica ayudará a establecer la infraestructura necesaria para que estos puedan ser autosuficientes y contar con una mayor seguridad alimentaria. La infraestructura se refiere a los requisitos básicos, físicos y prácticos, necesarios para que funcionen la vida diaria, los negocios y el comercio. Esto incluye la construcción de carreteras, puentes y vínculos de transporte entre las aldeas agrícolas y las ciudades o mercados, de manera que los agricultores puedan vender sus productos y comprar o alquilar la maquinaria necesaria para la agricultura. El objetivo es transformar el círculo vicioso de la trampa del hambre en un 'círculo virtuoso' (mira el diagrama 'uniendo los círculos', pp. 58-59). Promover la inversión en la agricultura puede incrementar las oportunidades de los agricultores de crear sus propias fuentes de ingreso, lo que significa que tendrán suficiente dinero para comprar alimentos, enviar a sus hijos a la escuela y adquirir medicinas si se enferman. Todos estos son elementos clave que ayudarán a las personas a salir de la trampa del hambre y a pasar al círculo virtuoso.

MICROFINANCIACIÓN

La microfinanciación es otra manera de ayudar a los hambrientos a salir de la trampa del hambre. La microfinanciación es un sistema de 'préstamo de dinero' para los pobres. Cuando los pobres desean obtener un préstamo de dinero para empezar un negocio (una pequeña granja también es un negocio; los agricultores necesitan comprar semillas, fertilizantes y maquinaria, por ejemplo), con frecuencia tienen problemas al lidiar con los bancos normales. Es probable que los bancos nieguen los préstamos si a estos les preocupa que el prestatario no sea capaz de pagarlos. Los esquemas de microfinanciación han sido diseñados específicamente para las poblaciones más pobres. Estos prestan dinero a los necesitados y permiten que estas personas paguen el préstamo en pequeñas cantidades y con mayores plazos que aquellos que ofrecen los bancos normales. Esto alienta a los agricultores a gastar el dinero del préstamo con cuidado, pero también significa que los planes de pago son mucho más realizables e imponen menos presión sobre los agricultores. La microfinanciación

ayuda a cambiar la etapa de 'falta de dinero' del diagrama de la trampa del hambre por la etapa de 'suficiente dinero' del círculo virtuoso (mira el diagrama 'uniendo los círculos', pp. 58-59). Descubre más sobre el Comercio Justo, la [ayuda humanitaria](#), diversas iniciativas de voluntariado y sobre cómo pasar la voz en la Sección E (p. 60).



MIRIYAM SHAFAHATH ZUBAIR, 16 años, MALDIVAS

UNIENDO LOS CÍRCULOS

EL CÍRCULO VIRTUOSO

SUFICIENTE DINERO para comprar alimentos para ti y para tu familia, así como también los materiales para producir más cultivos para vender

ESQUEMAS DE MICROFINANCIACIÓN Y COMERCIO JUSTO

PASA LA VOZ

FALTA DE DINERO para comprar suficientes alimentos para alimentarte a ti mismo y a tu familia o para comprar los materiales para producir más cultivos

LA TRAMPA DEL HAMBRE

INVERSIÓN EN LA AGRICULTURA

PASA LA VOZ

OPORTUNIDADES DE TRABAJO: capaz de obtener ingresos y hacerte económicamente independiente

FALTA DE OPORTUNIDADES DE TRABAJO: incapaz de ganar dinero y hacerte económicamente independiente

LA TRAMPA DEL HAMBRE

FALTA DE EDUCACIÓN
no asistir a la escuela debido a
razones de salud o económicas

HAMBRE = falta de energía para llevar a cabo
actividades diarias normales;
vulnerable a enfermedades
y desnutrición

PISA LA VOZ
EDUCACIÓN PARA TODOS

EDUCACIÓN: asistir a la escuela ayuda a acumular
conocimientos, por ej. sobre una nutrición saludable
y sobre tus oportunidades en la vida

Fuente: YUNGA

AYUDA HUMANITARIA E INICIATIVAS DE VOLUNTARIADO
PASA LA VOZ
SALUD = energía para llevar a cabo las actividades diarias;
defensas del cuerpo fuertes contra las enfermedades

EL CÍRCULO VIRTUOSO

F ACCIÓN

D ACABAR

C CAUSAS

B ALIMENTO

A HAMBRE

TOMA ACCIÓN

ACCIONES PARA GOBIERNOS Y TOMADORES DE DECISIONES

Los gobiernos alrededor del mundo tienen la obligación de respetar, proteger y satisfacer el [derecho a la alimentación](#) de sus ciudadanos y de hacer todos los esfuerzos posibles para acabar con el hambre. A nivel internacional, también tienen la responsabilidad de cooperar para erradicar el hambre. Iniciativas de [ayuda humanitaria](#) y de [ayuda al desarrollo](#) son ejemplos de cómo pueden hacerlo.

[Ayuda humanitaria](#)

La [ayuda humanitaria](#) se refiere al apoyo (por ej. alimentos, refugio, asistencia médica) ofrecido por los gobiernos nacionales, organizaciones internacionales u organizaciones de beneficencia a las personas que sufren las consecuencias de [desastres naturales](#), [conflictos](#), [crisis económicas y financieras](#), entre otros. La [ayuda humanitaria](#) responde a situaciones de crisis específicas y es una medida esencial de corto plazo para ayudar a los países a sobrevivir y a lidiar con circunstancias difíciles, como el [hambre aguda](#) o la [hambruna](#). Por ejemplo, la severa [sequía](#) que sufrió el Cuerno de África en el 2011, la cual afectó a Kenia, Somalia, Etiopía y Sudán, ha puesto en riesgo 9,5 millones de vidas y creó muchos [refugiados](#). Las Naciones Unidas declaró que la región se encuentra en estado de [hambruna](#) y motivó a muchas agencias de ayuda humanitaria y a gobiernos a donar millones de dólares para ayudar a las personas de la región que sufren. El dinero se usó para suministrar provisiones alimenticias de emergencia, materiales y vivienda para los muchos [refugiados](#) que fueron afectados por la [hambruna](#).

Ayuda al desarrollo

La ayuda al desarrollo, por otra parte, se refiere al dinero entregado por gobiernos y otras agencias con una visión de largo plazo en mente. La ayuda al desarrollo busca promover un desarrollo duradero en los países en desarrollo al fortalecer los sistemas educativos, sociales, políticos y económicos, así como también proteger los derechos humanos y el medio ambiente. Acciones como la inversión en la agricultura, la educación o el establecimiento de esquemas de microfinanciación, como discutimos en la Sección D, son con frecuencia iniciativas de ayuda al desarrollo.

ACCIONES PARA TI

Todos pueden hacer una diferencia, así que ¡involúcrate y ayuda a acabar con el hambre crónica! Llevar a cabo esta Insignia Acabar con el Hambre es un gran comienzo: ¡puedes pasar a la siguiente sección y empezar a desarrollar las actividades! Pero, antes de que lo hagas, aquí hay algunas ideas más sobre cómo puedes hacer que el mundo sea un lugar más justo, saludable y feliz.

Productos de Comercio Justo



¿Sabías que al comprar ciertos productos puedes ayudar a los agricultores a pequeña escala? ¡Esto significa que puedes ayudar a combatir el hambre en el mundo con las elecciones que haces! Estos productos están etiquetados como productos de Comercio Justo - estos son fáciles de reconocer porque la mayoría lleva el logo exhibido al lado izquierdo. Puedes encontrar todo tipo de productos de Comercio Justo, incluyendo artesanías, café, cacao, azúcar, té, miel, algodón, vino, frutas frescas y flores. Los productos sólo pueden ser etiquetados como de Comercio

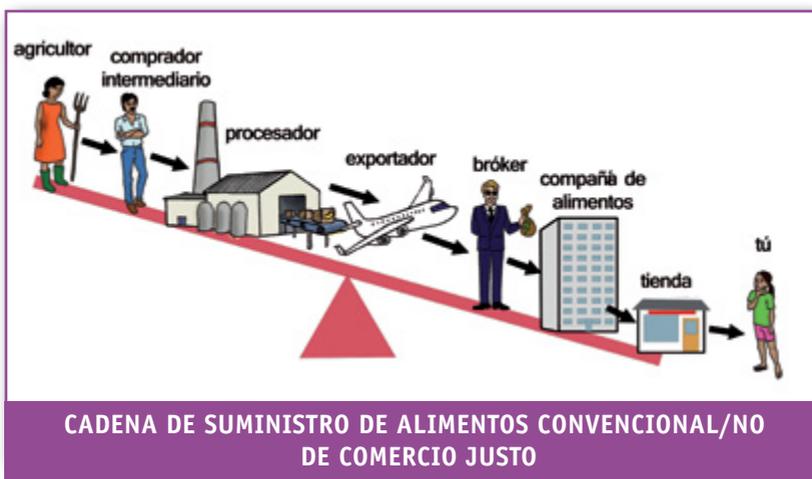
Justo cuando son producidos de acuerdo con ciertos estándares sociales y medio ambientales y cuando el precio es justo. Estos estándares incluyen la prohibición del trabajo infantil y de esclavos, la garantía de un lugar de trabajo seguro y la protección del medio ambiente.



Un precio justo significa que una mayor parte del dinero obtenido va a manos de los agricultores y una menor parte va a los **intermediarios**. Los **'intermediarios'** son las personas que revenden los productos a los procesadores, a las empresas exportadoras y a los brókeres nacionales luego de comprarlos a los agricultores. Debido a la desesperada situación de muchos **agricultores a pequeña escala**, algunos **intermediarios** les pagan muy poco por sus bienes porque saben que los agricultores no tienen otra opción. En estos casos, los intermediarios obtienen grandes **ganancias** y los agricultores reciben muy poco. El **Comercio Justo** previene esto al pagar directamente a los agricultores o a las cooperativas de agricultores por sus productos.



Fuente: YUNGA, Emily Donegan



Fuente: YUNGA, Emily Donegan

El movimiento de **Comercio Justo** está tratando de ayudar a transformar el estado de ‘falta de oportunidades de trabajo’ de nuestro diagrama de la ‘**trampa del hambre**’ en el estado de ‘oportunidades de trabajo’ del diagrama del ‘círculo virtuoso’ (pp. 58-59). Una vez que las personas empiezan a comprar productos de **Comercio Justo** en las tiendas y en los supermercados, los **agricultores a pequeña escala** y los negocios familiares se hacen más competitivos en el **mercado económico** más amplio. Esto incrementa sus ingresos y les permite contar con una mayor **seguridad alimentaria**. Adicionalmente, gracias al etiquetado de **Comercio Justo**, los **consumidores** son capaces de rastrear el origen de los bienes que compran y toman conciencia sobre la cultura, la identidad y las condiciones de vida de los productores.

Iniciativas de voluntariado

¿Conoces alguna asociación de voluntariado o de beneficencia de tu área que brinda ayuda a las personas pobres de tu comunidad o de otros países? Los grupos de beneficencia a menudo ayudan al distribuir cosas como ropa de segunda mano y comida o comestibles gratis. Este tipo de ayuda interviene en el estado de ‘hambre’ en el diagrama de la ‘**trampa del hambre**’ y trata de empujarlo hacia el estado de ‘salud’ del ‘**círculo virtuoso**’ al proporcionar un alivio inmediato (aunque temporal) a las personas que padecen hambre. Incluso si los esquemas de voluntariado son una buena forma de que los individuos hagan una pequeña contribución a la lucha contra el hambre, hemos visto que estos tipos de iniciativas a pequeña escala, así como también los programas de distribución de alimentos a grande escala, no pueden asegurar suministros alimenticios permanentes. Para garantizar que los pobres y hambrientos no se encuentren en un permanente estado de dependencia de las ayudas alimentarias, otras soluciones (como aquellas que se mencionaron en la Sección D) son cruciales para vencer al hambre en el largo plazo. Algunas formas en las que puedes ayudar a las personas a salir de la **trampa del hambre** incluyen: apoyar programas educativos, esquemas de **microfinanciación** y trabajar con mujeres u otros grupos marginados. Para más información sobre oportunidades de voluntariado, echa un vistazo al sitio web de Voluntarios de las Naciones Unidas: **www.unv.org/es.html**.

Pasa la Voz

Los políticos y los tomadores de decisiones tienen que hacer trabajos muy importantes y, además, tienen la responsabilidad de ayudar a los pobres y hambrientos al construir infraestructura, hacer inversiones, trabajar con empresas privadas y con bancos para crear oportunidades, entre otras cosas. Pero, ¡los ciudadanos comunes, incluyendo los jóvenes, también pueden ayudar a combatir el hambre a escala global al difundir el mensaje y despertar conciencia sobre el hambre!

El poder de la opinión pública

La opinión pública es un recurso muy poderoso. Los logros de los movimientos de varias personas diferentes a lo largo de la historia humana son verdaderamente asombrosos. Un buen ejemplo es el derecho a votar de las mujeres. Históricamente, muchos países sólo permitían votar a los hombres para elegir a sus representantes de gobierno nacionales. Sin embargo, hoy en día en la mayoría de países tanto los hombres como las mujeres pueden votar. Este derecho a votar fue ganado por las mujeres en muchos países desde finales del siglo 19 en adelante, gracias a movimientos organizados de personas.

La opinión pública y los movimientos organizados pueden ejercer una presión significativa sobre los políticos y los tomadores de decisiones, lo cual conduce a cambios verdaderos. Esto también se aplica a la cuestión del hambre mundial: se supone que los políticos deben diseñar sus políticas de acuerdo con las necesidades de las personas, por lo tanto, nuestra primera tarea es hacerles saber sobre aquello que nos importa. Cartas públicas, eventos para despertar conciencia y campañas públicas son todas buenas maneras de difundir el mensaje sobre el hambre en el mundo. Por ejemplo, el movimiento de la FAO Acabar con el Hambre, es una de las campañas más amplias relacionadas con el hambre: visita www.endinghunger.org/es para descubrir de qué se tratan.

Piensa en cómo puedes despertar conciencia y generar un interés y opinión pública sobre cuestiones del hambre. ¿Cómo puedes impulsar y ejercer presión sobre tu gobierno para que haga algo acerca del hambre mundial? ¿A qué grupos te puedes unir que ya estén activamente involucrados en acciones gubernamentales relacionadas con la pobreza y el hambre? Los gobiernos tienen la responsabilidad de responder ante las personas de sus países, ¡así que hagamos que se enteren sobre aquello que pensamos con relación a estas cuestiones!

Medios sociales

Cuando pensamos en el poder de la opinión pública, no debemos olvidarnos de las oportunidades que se encuentran disponibles a través de los medios sociales. Los medios sociales como Facebook, YouTube y Twitter han construido formas nuevas e increíblemente rápidas de vincular diferentes rincones del mundo con sólo unos clics de tu ratón. Las personas los usan para compartir sus pensamientos, sentimientos y experiencias. ¡Qué buena oportunidad para difundir un mensaje sobre una cuestión tan importante como el hambre! Muchas campañas para despertar conciencia se desarrollan y se llevan a cabo por medio de tales redes sociales: cuando publicas algo en tu página de perfil, tú estás difundiendo el mensaje a muchas personas, aún más allá de tus amigos inmediatos. ¡Visita las páginas de Twitter y Facebook del PMA y de Acabar con el Hambre!

Facebook Acabar con el Hambre: www.facebook.com/1billionhungry

Twitter Acabar con el Hambre: <https://twitter.com/EndingHunger>

FAO Facebook: www.facebook.com/UNFAO

FAO Twitter: <https://twitter.com/FAOnews>

Facebook PMA: www.facebook.com/WorldFood Programme

Twitter PMA: twitter.com/WFP

Despertar conciencia por medio de grupos en línea es una forma efectiva y simple de alentar una mayor acción y participación. Si no tienes acceso a un computador o a una conexión de Internet de alta velocidad, no te preocupes: ¡existen muchas otras maneras de alzar tu voz!

Deportes y música

Al igual que los medios sociales, los deportes, los juegos y la música proporcionan enormes oportunidades para que personas de diferentes partes del mundo se conozcan y compartan sus experiencias y opiniones. Usemos el ejemplo de los deportes: cuando se llevan a cabo los Juegos Olímpicos o la copa mundial de fútbol, muchas personas de todo el mundo miran los juegos y viajan al lugar del evento para alentar a sus equipos favoritos. Con frecuencia, esto anima a las personas a interactuar y a intercambiar puntos de vista entre ellas. Es por esta razón que cuando los campeones del deporte deciden usar su imagen y su popularidad para ayudar a superar los desafíos universales, como el hambre, muchas personas escuchan y se motivan a resolver el problema. En otros casos, eventos de deporte se organizan específicamente para comunicar tales mensajes.



Uno de estos eventos es la Carrera contra el Hambre, la cual se lleva a cabo cada año en Roma para el Día Mundial de la Alimentación, el 16 de octubre. Todos pueden participar y se anima a todos los participantes a aprender sobre el significado del evento. Piensa en todos los beneficios de participar en eventos como este: pasarás el día al aire libre haciendo un poco de ejercicio saludable y habrás contribuido a difundir un importante mensaje al mundo.

Al igual que los deportes, la música también puede ayudar a combatir la pobreza. Campañas como *Make Poverty History* (Haz que la Pobreza sea Historia, **wwDDD. Campañ**



La campaña *Enough Food If* (Suficiente Comida para Todos Si) usa un activismo práctico y en línea para ejercer presión sobre el gobierno Británico y sobre otros líderes mundiales acerca de las cuestiones del hambre. La campaña está organizada por más de 100 organizaciones de beneficencia y ONG y posee mucha información, así como también recursos educativos y actividades sobre la erradicación del hambre. Para aprender más, visita: <http://enoughfoodif.org>



Explora también Alimentar la Mente, un 'aula internacional' que provee materiales de aprendizaje sobre el derecho a la alimentación, una nutrición saludable y cómo administrar huertos escolares: www.feedingminds.org/fmfh/amch-inicio/es



Freerice (Arroz Gratis) es un divertido juego donde puedes aprender sobre los alimentos y ¡donarlos a aquellos que padecen hambre cada vez que obtengas una respuesta correcta! Echa un vistazo en: <http://es.freerice.com>



El Proyecto Pobreza Global usa el poder de la educación, las comunicaciones, la promoción, las campañas y los medios para promover el movimiento para acabar con la pobreza extrema: www.globalpovertyproject.com/pages/take_action



Oxfam es una organización benéfica internacional de ayuda humanitaria y desarrollo que trabaja para erradicar el hambre y la pobreza. Juega el juego '*Can You Beat the System?*' (¿Puedes Vencer al Sistema?) para entender más sobre el sistema alimentario global y sobre los agricultores que producen nuestros alimentos: www.oxfam.org.uk/education/resources/can-you-beat-the-system



El sitio web de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura posee muchas ideas sobre cómo puedes participar y ayudar a resolver el problema del hambre. Uno de los principales eventos es el Día Mundial de la Alimentación, el cual es celebrado el 16 de Octubre de cada año para resaltar las cuestiones de la seguridad alimentaria y el hambre alrededor del mundo. Aprende más en: www.fao.org/getinvolved/es



El Programa Mundial de Alimentos posee una serie de juegos en línea, divertidos e interactivos, para ayudarte a aprender más acerca del hambre: www.wfp.org/students-and-teachers/students/fun-and-learn. También puedes tomar acciones directas en: <http://es.wfp.org/como-ayudar>



La Juventud Opina es el sitio web de UNICEF para que los jóvenes aprendan y se involucren en las cuestiones que afectan a nuestro mundo, incluyendo la pobreza, el hambre y los derechos humanos. ¡Visita www.voicesofyouth.org/es para que se escuche tu voz!

Mientras más te preocupes y aprendas sobre el hambre a nivel mundial, más grande será tu impacto. ¡Así que continúa aprendiendo y explorando! Puedes encontrar más sitios web y recursos con información interesante e importante en la página 103.

¡ÚNETE A LA LUCHA CONTRA EL HAMBRE!



SECCIÓN A:

EL HAMBRE Y LOS HAMBRIENTOS

HAZ LA **A.1.** O LA **A.2.** Y (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD DE TU ELECCIÓN.

LUEGO DE COMPLETAR NUESTRAS ACTIVIDADES DE **EL HAMBRE Y LOS HAMBRIENTOS**, TÚ:

- ★ Te **DARÁS CUENTA** de cuan frecuentemente es posible que des las cosas por sentadas, algo que los hambrientos no pueden hacer.
- ★ **ENTENDERÁS** de mejor manera las desigualdades y dificultades que enfrentan las personas que padecen hambre.

HAZ UNA DE LAS DOS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS ENUMERADAS A CONTINUACIÓN:

A.01 COMER ALIMENTOS Hagan un cartel que refleje sus hábitos alimenticios. Dibujen una tabla en un póster grande. En la primera columna escriban los días de la semana y en la primera fila escriban 'desayuno', 'almuerzo', 'cena' y 'refrigerios'. Ahora todos ustedes pueden mantener un registro de todo lo que comen cada día durante una semana. Al final de la semana, revisen todo lo que han enumerado. Comparen esto con estimados de aquello que comen en promedio cada día las personas que viven con 1 EUA dólar al día. Discutan y reflexionen sobre esto en su próxima reunión de grupo.

NIVEL

3
2
1

Extensión: También pueden mantener un registro de cuánto pagaron ustedes o sus padres por los alimentos que comieron. ¿Cuántos de estos alimentos podrían comprar si sólo ganaran 1 o 2 EUA dólares al día?

A.02 EL BANQUETE DEL HAMBRE Invita a los miembros de tu grupo a que asistan a un 'Banquete del Hambre'. Asegúrate de que los detalles sean una sorpresa. Cuando tus invitados lleguen, ellos pueden elegir un boleto al azar que les indicará si son trabajadores de ingresos altos, medios o bajos. Luego cada uno recibirá una comida correspondiente. Para saber cuántos boletos de cada tipo necesitarás (y qué comerá cada grupo):

NIVEL

3
2
1

1. Multiplica el total de tus invitados por 0,15. Ese número representa el 15 por ciento más alto, las personas con el nivel salarial más alto a las cuales se les servirá una comida rica y deliciosa.
2. Multiplica el total de tus invitados por 0,35. Ese número es la sección del medio y representa el 35 por ciento. Estas personas recibirán una comida simple de arroz con fréjoles.
3. El restante 50 por ciento del nivel salarial más bajo deberán servirse pequeñas porciones de arroz blanco y agua.

Los invitados también pueden interpretar el personaje de una persona específica dentro del rol que han sido asignados. Obviamente, la mayoría de personas se irán del banquete sin sentirse llenas o completamente satisfechas. Al final de tu comida, permite que cada uno de los invitados hable sobre su experiencia. Úsala como una manera para hablar sobre por qué existe el hambre y sobre aquello que podemos hacer para cambiar las cosas.



ELIGE (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD ADICIONAL DE LA LISTA QUE SE PROVEE A CONTINUACIÓN:

A.03 SILLAS HAMBRIENTAS Esta es una manera divertida de pensar en la **escasez** de alimentos. Haz algunos dibujos de diferentes tipos de frutas. Haz varias copias de cada tipo (por ej. si son 12 participantes, elige 3 tipos diferentes de frutas - por ej. manzanas, papayas y bananas). Coloca una silla para cada participante y pega un dibujo en cada silla. Cada uno de ustedes debe buscar una silla para sentarse, pero deben recordar qué fruta son. Su maestro, profesor o dirigente luego debe mencionar el nombre de una fruta. Los jugadores que estén sentados en esas sillas deben pararse de un salto y correr hacia otra silla que esté vacía (no pueden regresar a la silla que acabaron de dejar). Su maestro, profesor o dirigente puede mencionar varias frutas diferentes al mismo tiempo, o incluso todas - ¡cuidado, en este caso es posible que terminen sentándose en una silla con una fruta diferente! Después de un par de rondas de práctica, donde todos se cambien de sillas, retira una silla. Aquella persona que no logre llegar a una silla en la próxima ronda debe salir del juego. En cada ronda siguiente se debe remover una silla y eliminar a otro jugador. El juego continúa hasta que queda sólo una silla. Al final del juego, hablen sobre las razones por las cuales algunas veces no hay suficiente comida para alimentar a todos.

A.04 BOLSAS DE ARROZ Con tu grupo, mide y divide una bolsa de arroz de modo que cada persona reciba aproximadamente 60 g. Permite que los participantes pesen y midan su propia bolsa para que vean exactamente cuánto es. Usa este ejercicio para explicar que esta es la cantidad de comida que casi mil millones de personas tienen para comer cada día. Discutan sobre cómo esto afectaría la forma en que viven sus vidas y sobre algunas cosas que podrían hacer para cambiar la situación.

A.05 ALIMENTOS EXTRANJEROS

NIVEL 3 Haz una investigación y aprende recetas de otros países o culturas. Diviértete experimentando con diferentes recetas e ingredientes que sean específicos de la región o país que elijas (por ej. pescado al curry de Tanzania o pescado con berenjenas de Ghana:

www.worldcook.net/Cooking/Fish/FI-TanzanianFishCurry.htm). Elige algo que puedas cocinar sin poseer habilidades o herramientas especiales. Prepara una comida basada en una o más de estas recetas y haz algunas observaciones: ¿esta comida es más o menos rica en **nutrientes** que aquella comida que generalmente **consumes**? ¿Estas usando productos que son fáciles de mantener frescos o productos frescos que se dañan pronto? ¿Los ingredientes se cultivan o se producen en el país de origen de la receta o son **importados**? ¿Los ingredientes son costosos? Compara estas observaciones con los platos típicos de tu país.

A.06 UN DÓLAR AL DÍA

NIVEL 3 Averigua cuánto es 1 EUA dólar en tu moneda. Imagina que ganas este valor cada día; ¿qué puedes comprar con él? **NIVEL 2** Escribe una lista de supermercado con ingredientes que te permitirían preparar comidas saludables y balanceadas para una persona para un día completo - así que son por lo menos tres comidas (más dos refrigerios opcionales). **NIVEL 1** Visita el supermercado o el mercado y revisa los precios; ¿es posible comprar todo lo de tu lista con sólo un dólar? ¿Qué elementos deberás sacrificar? Solo imagina qué pasaría si tuvieras que proveer alimentos para toda una familia si tú todavía continuases ganando sólo un dólar cada día. Escribe una lista de aquello que te gustaría comprar. ¿Cuánto dinero más necesitarías para comprar todos los elementos de tu lista? ¿Cómo podrías conseguir este dinero? ¿O existen otras formas de obtener los alimentos? Piensa en estas preguntas y discute sobre tus observaciones e ideas con tu grupo. También puedes usar este video como un punto de discusión: www.endinghunger.org/es/educate/food_budget_challenge.html.

**BUENA
IDEA**



A.07 ;CAZADORES DE MITOS! ¿Cuánto saben tú y tus amigos sobre el hambre? Usen este recurso (<http://es.wfp.org/historias/11-mitos-sobre-el-hambre-mundial>), revisen estos once mitos uno por uno y en grupo discutan si son verdaderos o falsos. Fomenten la discusión sobre POR QUÉ la respuesta podría ser verdadera o falsa. Luego pueden tomar esta prueba sobre el hambre (<http://quiz.wfp.org>) y ¡ver cuántas respuestas correctas obtienen!

NIVEL
3
2
1

Extensión: hagan un póster o un folleto que explique por qué estos mitos son incorrectos - ¡asegúrense de proporcionar los datos reales tan claro como puedan!

A.08 CONTINENTES HAMBRIENTOS Divídanse en siete grupos pequeños. Cada grupo debe elegir un continente y hacer un póster que muestre sus estadísticas sobre el hambre (cuántas personas padecen hambre, si viven en áreas rurales o en la ciudad, etc.). Adicionalmente, cada miembro del grupo debe elegir un país de ese continente para averiguar más sobre las personas que padecen hambre en ese lugar. Pueden usar este sitio web para empezar: www.fao.org/countryprofiles/default/es. Presenten sus continentes y sus países individuales a los otros grupos, de modo que al final de la actividad todos los participantes estén conscientes sobre la situación global. Discutan sobre las similitudes y las diferencias entre los continentes.

NIVEL
3
2
1

A.09 ENTRENAMIENTO CEREBRAL Elabora una pequeña prueba para tus amigos o para los miembros de tu grupo usando el vocabulario relacionado con el hambre que has aprendido. Por ejemplo, podrías crear un crucigrama o una sopa de letras que incluya palabras del glosario de este folleto. Cada vez que un participante encuentre una nueva palabra, este debe explicar la palabra al resto del grupo.

NIVEL
3
2
1



A.10 EL GÉNERO Y EL HAMBRE

Hagan una investigación y descubran en qué países la **desigualdad de género** es aún significativa y difícil de superar. ¿Por qué es una cuestión tan grande en estos países? ¿Cómo se compara esto con la situación de **género** en su país? Inventen una serie de escenas entre hombres y mujeres o niños y niñas que comiencen con la misma situación (por ej. una mujer agricultora que trata de vender sus productos) pero que terminen diferente dependiendo de la comunidad en la cual se desarrollan. Preséntenlas a sus amigos y a su familia.

Extensión: también podrían comparar el estado del hambre entre esos países y el suyo. ¿Pueden identificar algunos vínculos entre el **género** y el hambre?

A.11 HAMBRE EN EL HOGAR

Aunque la mayoría de personas hambrientas del mundo viven en **países en desarrollo**, el hambre no tiene fronteras y afecta a personas en todo el mundo. Investiga sobre cómo el hambre afecta a las personas en tu región o país. ¿Cuáles son los principales factores que causan el hambre o la **malnutrición** donde tú vives? ¿La mayoría de personas tienen **seguridad alimentaria** en tu región o país? ¿Qué está haciendo la comunidad local para tratar estas cuestiones sobre el hambre? Elabora un reporte o un póster para exhibir tus hallazgos y compartirlos con tus amigos, tu familia y tu comunidad.

Extensión: Tal vez puedas encontrar un banco de alimentos o una ONG que trabaje en estas cuestiones. Trabaja como voluntario en este lugar una tarde cada semana durante un período de tiempo y haz lo que puedas para despertar conciencia sobre las cuestiones del hambre en tu área local.



- A.12 EN SUS ZAPATOS** Trata de no comer durante un día completo (pero toma suficiente agua para que te mantengas hidratado). ¿Cómo te sientes? Escribe cómo te sientes a lo largo del día. Podrías sentir una fuerte falta de concentración, así que ten cuidado con las actividades que realizas ese día y asegúrate de contar con un adulto que te supervise. Sabes que podrás comer de nuevo mañana, así que podrás recuperarte de un día de ayuno (no comer). Sin embargo, casi mil millones de personas no tienen esa certeza. ¿Cómo crees que se sienten? Discute sobre esto con tu grupo.

NIVEL
 3
 2
 1

Extensión: podrías hacer esta actividad como una **hambruna** patrocinada de 24 horas y donar el dinero que recaudaste a una organización benéfica que esté involucrada en la lucha contra el hambre.

- A.13** Haz cualquier otra actividad aprobada por tu maestro, profesor o dirigente. NIVEL 1 2 3

YING TUNG CHAN, 12 años, HONG KONG



Siguiente página: dibujo recibido de la competencia 'Manos Jóvenes Juntas por la Diversidad'.



SECCIÓN B:

EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN

HAZ LA **B.1.** O LA **B.2.** Y (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD DE TU ELECCIÓN.

LUEGO DE COMPLETAR NUESTRAS ACTIVIDADES DE **EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN**, TÚ:

- *Tendrás un mejor **ENTENDIMIENTO** sobre cómo funcionan los sistemas alimentarios.
- ***HABRÁS APRENDIDO** conceptos clave, incluyendo el derecho humano a la alimentación, la seguridad alimentaria y la soberanía alimentaria.

HAZ UNA DE LAS DOS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS ENUMERADAS A CONTINUACIÓN:

B.01 HACER PARA APRENDER Si tienes acceso a un huerto, **NIVEL 3** cultiva algunos vegetales o hierbas con tu grupo. ¡Esto tomará algo **2** de tiempo pero les enseñará mucho sobre cómo se producen los **1** alimentos! Este sitio web provee recursos útiles sobre la jardinería escolar: www.fao.org/schoolgarden/index_en.htm. Si no tienen un espacio de jardinería disponible, pueden organizar una visita a una granja local para recolectar algunas frutas, bayas o vegetales.

Usen las frutas o los vegetales que cultivaron o recolectaron para hacer algo que pueden comer ustedes mismos (por ej. una sopa de vegetales) o que pueden vender a sus amigos y vecinos (por ej. mermeladas, encurtidos o conservas que pueden colocar en frascos). ¡Si deciden vender sus productos, pueden donar el dinero que ganen a una organización benéfica!

Anoten lo que han hecho en cada paso. ¡Ustedes están experimentando de primera mano cómo funciona el sistema alimentario!

B.02 EL DERECHO A LA ALIMENTACIÓN Aprende sobre el **NIVEL 3** derecho a la alimentación. Haz una investigación independiente **2** (¿qué es un derecho humano?, ¿qué tipo de derechos **1** humanos existen?, ¿por qué es importante que todos tengamos el derecho a la alimentación?, etc.). También puedes invitar a una persona de una organización o asociación local que esté apoyando a los derechos humanos y/o ayudando a los pobres y hambrientos para que vaya a hablar con tu grupo acerca de su trabajo. ¡Asegúrate de hacerle muchas preguntas y de anotar sus respuestas! ¡Puedes usar estas preguntas y respuestas para que te den una guía e inspiración!: www.fao.org/docrep/016/i0093s/i0093s.pdf.

ELIGE (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD ADICIONAL DE LA LISTA QUE SE PROVEE A CONTINUACIÓN:

B.03 ALZA TU VOZ Escribe una canción sobre el hambre y la **desigualdad**. Podrías cantar sobre la situación de muchas personas que padecen hambre alrededor del mundo, sobre los **derechos humanos** y sobre el hecho de que todos merecen ser tratados igual y que todos tienen la misma oportunidad en la vida, o sobre cualquier tema relacionado que sea importante para ti.

NIVEL
3
2
1



B.04 CADENAS ALIMENTARIAS En grupos pequeños, elijan un tipo de alimento que comen frecuentemente e investiguen sobre las diferentes etapas de su producción (desde el cultivo, hasta la **cosecha**, el procesamiento, el empaquetado y la venta. ¡No se olviden del transporte!). En diferentes círculos de cartulina, hagan un dibujo que represente a cada etapa. Luego pueden unirlos con una cuerda y colgar sus cadenas alimentarias en su clase o sala de reunión.

NIVEL
3
2
1

Extensión: si es posible, visiten una granja local o una fábrica de procesamiento de alimentos como parte de su investigación. ¿Cómo funciona? Describan los procesos que vieron y las cosas que observaron (por ej. ¿qué máquinas se están usando?, ¿las fábricas estaban muy limpias?, ¿por qué creen que es así?, etc.).

B.05 ¡JUEGA POR LA ALIMENTACIÓN! Si tienes una conexión a Internet en casa o en algún otro lugar, busca algo de tiempo para experimentar unos juegos de beneficencia: **www.wfp.org/students-and-teachers/students/fun-and-learn**. ¡En estos juegos, cada vez que gansas, donas dinero para las personas que padecen hambre!

NIVEL
3
2
1

B.06 DRAMATIZACIÓN SOBRE EL SISTEMA ALIMENTARIO

- NIVEL 3** Piensa en todas las diferentes personas que pasan necesidades en el
- NIVEL 2** **sistema alimentario**. Con tu grupo, asigna un rol a cada persona
- NIVEL 1** (por ej. agricultor, conductor de camión, trabajadores de la planta de procesamiento de alimentos, dueños de un puesto en el mercado, clientes comprando alimentos, etc.). Asegúrate de que cada persona conoce los principales roles y requerimientos de su personaje en el **sistema alimentario** para que esté lista para actuar de acuerdo con estos. Desarrolla algunas situaciones diferentes (por ej. 'tu área ha sido afectada por lluvias fuertes e **inundaciones** durante el último mes' o 'un **terremoto** ha dañado las carreteras principales en el área local') y lleven a cabo una dramatización en la cual todos los personajes improvisen cómo la situación les está afectando a cada uno. Al final cada persona debe tener la oportunidad de expresar cómo se sintió al representar a ese personaje en la situación.

Extensión: intercambien los roles entre los miembros de su grupo. ¿Cómo se ve afectado su nuevo personaje por las mismas situaciones?

B.07 ALIMENTOS DE LA REALEZA

- NIVEL 3** Piensa un poco en el concepto de la **soberanía alimentaria**. ¿Qué exactamente significa para ti? Ser un 'soberano' significa regir o gobernar algo. ¿Por qué
- NIVEL 2** crees que es importante que las personas tengan la oportunidad de gobernar sus propios **sistemas alimentarios**? ¿Cómo está relacionada la **soberanía alimentaria** con el hambre en el mundo? Escribe una historia corta o una dramatización para ilustrar el concepto y aquello que significa para los individuos. Léela o preséntala a tus amigos y a tu familia.

Extensión: investiga un poco, compara países que gozan de **soberanía alimentaria** con otros países que no poseen **soberanía alimentaria**.

B.08 FLASH INFORMATIVO

- NIVEL 3** Diseña un periódico dedicado a cuestiones globales sobre el hambre y la pobreza. ¿Cómo deseas
- NIVEL 2** que se vea? ¿Qué noticia importante presentarás en la portada?
- NIVEL 1** ¿Con qué fotografías? No olvides añadir alguna información general sobre cuestiones clave. Elige los temas relacionados con el hambre que te parezcan más importantes y escribe una noticia principal en profundidad para tu público objetivo.

B.09 LOS PRECIOS DE LOS ALIMENTOS Visita el

NIVEL 3 supermercado o el mercado con tus padres una vez a la semana durante un par de meses y anota los precios de diferentes tipos de alimentos (por ej. frutas, vegetales, pan, leche, carne). ¿Los precios cambian? Averigua por qué unos precios suben y otros precios bajan y piensa en los efectos que tienen estos cambios sobre los pobres.

Extensión: si eres bueno para las matemáticas y estás interesado en aprender por qué los precios de los alimentos cambian cada día, haz una mayor investigación sobre los precios de los alimentos y aquello que los afecta. En grupos pequeños, preparen afiches para explicar aquello que descubrieron. Expónganlos públicamente para que sus amigos y su familia también aprendan sobre este tema.

B.10 Haz cualquier otra actividad aprobada por tu maestro, profesor o dirigente. **NIVEL** 1 2 3



SECCIÓN C:

LAS CAUSAS DEL HAMBRE

HAZ LA **C.1.** O LA **C.2.** Y (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD DE TU ELECCIÓN.

LUEGO DE COMPLETAR NUESTRAS ACTIVIDADES DE **LAS CAUSAS DEL HAMBRE**, TÚ:

- * **ENTENDERÁS** algunas de las razones principales por las cuales existe el hambre en el mundo.
- * **TENDRÁS** algunas **IDEAS** sobre cómo podemos combatir el hambre.

HAZ UNA DE LAS DOS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS ENUMERADAS A CONTINUACIÓN:

C.01 ALIMENTOS DESPERDICIADOS Anota cuánta comida

- NIVEL 3 **3** desecha tu familia cada día durante una semana. Al final de
- NIVEL 2 **2** la semana, calcula el total de alimentos que desperdiciaron.
- NIVEL 1 **1** Discute con tu familia sobre cómo podrían tratar de reducir estos desperdicios durante las próximas semanas y pongan estas sugerencias en práctica. Explica a tus padres por qué es importante no desechar los alimentos.

Para más información sobre los desperdicios de alimentos visita: www.endinghunger.org/es/educate/cutting_food_waste.html

Extensión: busca información sobre las pérdidas de alimentos en otras etapas del sistema alimentario (por ej. durante la producción o el transporte). ¿Qué se puede hacer para reducir estas pérdidas? Como **consumidor**, ¿qué puedes hacer para minimizar estas pérdidas? Haz una pequeña presentación para el resto de tu grupo.

C.02 GUIÓN GRÁFICO SOBRE LA TRAMPA DEL HAMBRE

- NIVEL 3 **3** Crea tu propio personaje que viva en la **trampa del hambre**,
- NIVEL 2 **2** define los aspectos específicos de su vida que le hacen permanecer en este **círculo vicioso**. Dibuja un guión gráfico (storyboard) para contarles a otros sobre cómo es su vida. Luego, da a tu guión gráfico tres caminos diferentes hacia el **círculo virtuoso**, resalta qué cambios provoca cada uno en la vida de tu personaje. Comparte y exhibe tu guión gráfico con tu grupo o clase para explicar claramente qué es la **trampa del hambre** y el **círculo virtuoso**.



ELIGE (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD ADICIONAL DE LA LISTA QUE SE PROVEE A CONTINUACIÓN:



C.03 PAISAJES EN PELIGRO Haz un modelo

NIVEL

- de un paisaje agrícola usando plastilina o masilla.
- ② Si deseas, puedes hacer un modelo de tu área local o
- ① puedes crear un paisaje imaginario. ¡Si trabajan en grupo, pueden hacer un área muy grande y detallada! Piensen en todos los desastres naturales que podrían dañar sus cultivos y sus animales (por ej. inundaciones, sequías, terremotos, derrumbes, erupciones volcánicas, huracanes/tornados/ciclones...). Inclúyelos en tu modelo - puedes hacer pequeñas etiquetas (por ej. pequeños pedazos de papel con palitos) para ayudarte. Finalmente, ¿en qué formas ingeniosas puedes pensar para proteger a tus cultivos contra estos eventos desastrosos (por ej. riberas de ríos más altas para ayudar a proteger tus cultivos contra las inundaciones, buenos sistemas de irrigación para tiempos de sequía, etc.)? Inclúyelos también en tu modelo. De esta forma, también podrás identificar para cuáles desastres naturales es más difícil prepararse.

C.04 EL MANEJO DE LOS CULTIVOS Cultiva unas plantas en macetas

NIVEL

- ③ (por ej. albahaca, perejil, fréjoles - cualquier cosa que sea fácil para ti plantar y
- ② ver crecer). Prepara al menos cinco macetas de la misma planta y cultiva cada
- ① planta bajo diferentes condiciones, dando diferentes cantidades de agua y de luz a cada una. Asegúrate de registrar correctamente cuánta agua y cuánta luz está recibiendo cada planta. Después de algunas semanas, haz unas observaciones: ¿cuál planta creció mejor? ¿Cuál crees que sea la razón? Este experimento te mostrará lo importante que es saber exactamente cómo se debe cuidar a una planta específica y las mejores prácticas de manejo para esa planta. La cantidad ideal de agua y de luz para esta planta puede ser incorrecta para otra. Si no sabes cómo cuidar de la mejor manera a tus cultivos y a tus animales, podrías continuar obteniendo menos alimentos de los que verdaderamente podrías obtener - o incluso podrías no obtener ningún alimento.

C.05 INTERCAMBIO INTERNACIONAL DE ALIMENTOS

NIVEL

3

2

●

Formen grupos de cinco o seis jugadores, cada uno debe investigar sobre un país diferente y sobre los tipos de alimentos que producen y por los cuales son famosos. Dibujen unas cartas de juego con estos diferentes tipos de alimentos (por ej. una banana, un mango, algunas nueces de anacardo, un pescado...). Etiqueten estas cartas con la palabra 'recursos' en la parte superior. Si el país para el cual están haciendo las cartas es rico, hagan tres cartas de recursos para cada tipo de alimento que produce este país; si es un país de ingresos medios, hagan dos cartas de recursos para cada tipo de alimento; y si es un país pobre, hagan sólo una carta por cada recurso. Luego, vuelvan a juntarse todos y dibujen cartas de 'necesidades' (suficientes para que haya una para cada jugador). Estas cartas de 'necesidades' deben incluir dos o tres diferentes recursos alimentarios, cada uno de un país diferente. Hagan que algunas cartas de 'necesidades' sean difíciles (por ej. que requieran 2 cartas de banana, 3 cartas de arroz y 1 carta de pescado). Mezclen las cartas de 'necesidades' y tomen una cada uno sin ver. Ya casi están listos para empezar, pero primero deben decidir en grupo cuánto debería costar cada alimento en comparación con los otros tipos de alimentos que están disponibles en su 'mercado internacional'. Dibujen una 'tabla de intercambio' para mostrar esto (por ej. dos cartas de arroz podrían valer una carta de granos de café). Ahora pueden empezar a jugar: volteen sus cartas de 'necesidades' y empiecen a convencer a los otros países de que intercambien con ustedes, ¡de modo que puedan obtener todos los recursos de sus cartas de 'necesidades'! En grupo, piensen en aquello que el juego les enseña sobre los verdaderos mercados: los mercados globales no son equilibrados; será más fácil para los jugadores de países ricos satisfacer sus necesidades y será más difícil para los **países en desarrollo** poder alimentarse. ¿Puedes pensar en algunas formas creativas para intercambiar tus cartas a pesar de los desequilibrios?





C.06 LOS PERFILES DEL HAMBRE Haz una investigación sobre la situación del hambre en tu país. ¿Hay regiones donde existe una mayor tasa de hambre que en otras? Si es posible, encuentra estadísticas y datos sobre los niveles de pobreza y hambre en diferentes áreas de tu país. Puedes usar este sitio web para comenzar: www.fao.org/countries/es. Ahora que ya has aprendido sobre las principales causas del hambre, habla sobre los motivos que provocaron la situación actual en tu país (o de unas regiones en particular). ¿Qué se puede hacer para cambiar esta situación?

C.07 ESTUDIO SOBRE EL CAMBIO CLIMÁTICO Investiga sobre el clima de tu área o región local. ¿Ha cambiado el clima durante los últimos 50 años? ¿Existen algunos efectos del cambio climático que se están empezando a sentir? Crea un póster para mostrar tus hallazgos. También puedes tratar de predecir cuáles efectos del cambio climático tendrán impactos en tu región en los próximos 50 años. Averigua cuáles son las proyecciones del cambio climático para tu región. ¿Habrá más inundaciones, sequías o pérdidas de tierras debido a un aumento de los niveles del mar? ¿Cómo afectarán estos cambios a la producción y a la disponibilidad de alimentos? Comparte tu póster con tu grupo.

C.08 PRESENTACIONES SOBRE DESASTRES NATURALES Hagan una investigación sobre algunos de los principales desastres naturales que existen: ¿en qué áreas ocurren usualmente y por qué? Divídanse en grupos de manera que cada uno pueda elegir un país o una región e investigar sobre los desastres naturales que han afectado a ese lugar. ¿Estos desastres tienen relación con el hambre en la región? Hagan una presentación corta sobre sus hallazgos.



C.09 HISTORIETA SOBRE EL HAMBRE

NIVEL **3**
2
●

Imagina la historia de un aventurero que viaja por todo el mundo y descubre las diferentes condiciones en las cuales viven las personas ricas y pobres. En pequeños grupos de dos o tres participantes, escriban y dibujen una historieta sobre el hambre. ¿Cómo explicarían la cuestión del hambre a los niños más pequeños especialmente? Compartan su historieta con sus familias, sus amigos y con otros grupos de insignias. ¡Asegúrense de enviar su historieta final a yunga@fao.org para que la podamos publicar en línea!

C.10 Haz cualquier otra actividad aprobada por tu maestro, profesor o dirigente NIVEL **1** **2** **3**



SADAT ANWAR, 11 años, BANGLADESH

SECCIÓN D:

ACABAR CON EL HAMBRE

HAZ LA **D.1.** O LA **D.2.** Y (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD DE TU ELECCIÓN.

LUEGO DE COMPLETAR NUESTRAS ACTIVIDADES DE **ACABAR CON EL HAMBRE**, TÚ:

- * **ENTENDERÁS** aquello que se puede hacer para acabar con el hambre.
- * **¡SERÁS CAPAZ** de pensar independientemente y de encontrar algunas soluciones para ayudar a resolver el hambre mundial!

HAZ UNA DE LAS DOS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS ENUMERADAS A CONTINUACIÓN:

D.01 EL ÁRBOL DEL HAMBRE Dividánse en grupos de 3-4 personas y den a cada grupo un modelo de un dibujo de árbol.

NIVEL 3 En primer lugar, los grupos deben discutir sobre los efectos del hambre y escribirlos en el tronco del árbol (por ej. los niños no pueden concentrarse en la escuela, etc.). En segundo lugar, discutan sobre las causas del hambre y escríbanlas en las raíces del árbol. Finalmente, discutan sobre las acciones que pueden tomar para combatir el hambre (por ej. actividades de concientización, apoyar la microfinanciación, organizar una colecta de alimentos, etc.) y escríbanlas en las hojas y en las ramas del árbol. ¡Exhiban el árbol en su clase o en su centro comunitario para que otros lo vean y pasen la voz!

D.02 SOLUCIONES QUE EMPODERAN Hagan una lluvia de ideas sobre las formas cómo las personas pueden ser empoderadas para salir de la trampa del hambre. ¿Cómo pueden llegar a ser autosuficientes y contar con seguridad alimentaria? Presenten sus hallazgos de forma divertida y creativa al resto del grupo (por ej. por medio de una canción, un póster, una obra de arte o una cautivadora presentación).

NIVEL 3

2

1

HANH NGO PHUONG, 20 años, VIETNAM





ELIGE (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD ADICIONAL DE LA LISTA QUE SE PROVEE A CONTINUACIÓN:

D.03 LA COMETA DE LA ALIMENTACIÓN Ata dos palos de madera (de menos de 50 cm) juntos para formar una cruz en la mitad. Luego puedes extender papel o tela sobre la cruz para crear la forma de una cometa. Decora tu cometa con un deseo para acabar con el hambre. Luego, ¡puedes hacer volar a tu cometa y difundir tu mensaje a tu grupo, tu escuela o tu comunidad local!

NIVEL

●
2
1

D.04 POESÍA SOBRE EL HAMBRE Escribe un poema acróstico sobre la lucha contra el hambre. Si no sabes cómo escribir un poema acróstico, puedes visitar este sitio web para obtener una guía: www.poetry4kids.com/blog/lessons/how-to-write-an-acrostic-poem. Escribe un poema sobre la lucha contra la pobreza y usa palabras clave como tu palabra vertical, como por ejemplo EMPODERAR, EDUCACIÓN, ALIMENTOS, AGRICULTURA, MICROFINANCIACIÓN, etc. Comparte tu poema con tu grupo; si deseas, lo puedes incluso convertir en un póster.

NIVEL

3
2
1

**BUENA
IDEA**

D.05 UN MUNDO SIN HAMBRE Organiza una obra de teatro o un musical corto donde imaginas un mundo sin hambre.

NIVEL

3
2
1

Piensa en las causas del hambre y crea una situación en la cual estas no existan. Haz que el público piense seriamente en cómo la realidad es muy diferente a tu mundo imaginario. ¿Cómo podemos cada uno de nosotros contribuir para cambiar esta situación?



D.06 PISTA DE OBSTÁCULOS DEL

NIVEL

- 3
- 2
-

HAMBRE Divide tu grupo en cuatro o cinco grupos más pequeños. Crea cuatro o cinco estaciones diferentes en tu clase, cada una debe describir un problema diferente del hambre (por ej. una sequía en una región, los alimentos son muy costosos como para alimentar a una familia grande, una pareja de ancianos que no puede viajar hasta el mercado para comprar alimentos, etc.). Cada grupo debe rotar alrededor de la clase y tiene 5 minutos para tratar el problema que se ha colocado en un cartel en cada estación. Cada grupo debe hacer una lluvia de ideas sobre posibles soluciones. Una vez que todas las estaciones hayan sido visitadas por todos los grupos, discutan juntos sobre las soluciones.

D.07 CÍRCULO VIRTUOSO VS. CÍRCULO VICIOSO

NIVEL

- 3
- 2
-

Haz una pancarta con dos columnas llamadas CÍRCULO VIRTUOSO y CÍRCULO VICIOSO. Usa tarjetas de papel para escribir una serie de acciones que conducen al círculo virtuoso y otras acciones que conducen al círculo vicioso de la trampa del hambre. Puedes dibujar los dos círculos en la pancarta de manera que las tarjetas de papel se puedan pegar sobre los correspondientes círculos.

D.08 SI, SI NO

NIVEL

- 3
- 2
-

Trabajen en pares y creen una tabla con ocho filas y dos columnas. En las dos columnas escriban los siguientes encabezados: 'Si...' y 'Si no...'; y en las ocho filas enumeren cada uno de los Objetivos de Desarrollo del Milenio (pp. 51-53). Piensen en cómo el cumplimiento de cada ODM podría ayudar a erradicar el hambre (en la columna 'Si...') y en cómo el incumplimiento de estos podría conducir a más problemas y dificultades (en la columna 'Si no...'). Cada pareja debe compartir sus hallazgos con el resto del grupo.





D.09 TUS ODS El plazo meta de los ODM termina en el año 2015:

NIVEL 3 ¿cómo crees que los objetivos deberían tratar de abordar el hambre en el futuro? ¿Cuáles crees que deberían ser los nuevos Objetivos de Desarrollo Sostenible? Haz una lluvia de ideas sobre tus propuestas de ODS y comparte tus ideas con tu grupo. ¿Existen ideas que se sobreponen? Suban sus sugerencias al sitio web del Ciberbús Escolar de las Naciones Unidas para que otros las puedan ver:

www.un.org/Pubs/CyberSchoolBus.

D.10 Haz cualquier otra actividad aprobada por tu maestro, profesor o dirigente. **NIVEL** 1 2 3



RUTH WENG, 10 años, CANADÁ

Página siguiente: NEHA RAY, 11 años, INDIA



SECCIÓN E:

TOMA ACCIÓN

HAZ LA **E.1.** O LA **E.2.** Y (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD DE TU ELECCIÓN.

LUEGO DE COMPLETAR NUESTRAS ACTIVIDADES DE **TOMA ACCIÓN**, TÚ SERÁS CAPAZ DE:

- * **ORGANIZAR** y **PARTICIPAR** en una iniciativa comunitaria para combatir el hambre.
- * ¡**CONVENCER** a otras personas de unirse a la lucha contra el hambre mundial!

HAZ UNA DE LAS DOS ACTIVIDADES OBLIGATORIAS ENUMERADAS A CONTINUACIÓN:

E.01 COMIDA INTERNACIONAL 'A LA SUERTE DE LA

NIVEL
3
2
1

OLLA' Organiza una cena internacional 'a la suerte de la olla' e involucra a tantas personas como puedas (una comida 'a la suerte de la olla' es cuando cada invitado lleva un plato diferente para compartir con todo el grupo y al final terminas con una variedad de platos diferentes para probar y degustar). Cada persona debe cocinar una receta de un país extranjero. Decora el lugar de la cena con banderas internacionales y, si desean, vístanse con diferentes trajes nacionales. Usa la ocasión para difundir el mensaje sobre el hambre y alienta a otros a unirse a los esfuerzos por acabar con el hambre. Puedes combinar este evento con otras actividades que has preparado, por ejemplo, puedes presentar afiches y pancartas que has hecho, exhibir tu arte o tus fotografías y/o presentar tus obras de teatro o canciones. Para obtener más ideas sobre cómo ser la anfitriona de una cena visita: www.endinghunger.org/es/educate/host_a_dinner_party.html. (Una buena fecha para tener en mente es el Día Mundial de la Alimentación, el cual es celebrado cada año el 16 de octubre. Puedes encontrar más información aquí: www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/home/es).

E.02 COMUNICACIÓN ALTERNATIVA Si tú fueras una

NIVEL
3
2
1

importante compañía trabajando con anuncios publicitarios, ¿en qué lugares estratégicos colocarías tus pancartas y mensajes para que las personas los pudiesen ver? Haz una lluvia de ideas con tus amigos e identifiquen algunas ideas originales. ¡Luego elijan una y háganla realidad! El mensaje que desean compartir con el mundo es que necesitamos acabar con el hambre urgentemente. ¿Qué eslóganes o logos atractivos podrán escribir o diseñar? Las personas ven anuncios todos los días y leen todo tipo de mensajes sin siquiera darse cuenta, así que piensen también en formas 'alternativas' de comunicarse. Por ejemplo, podrían organizar un 'flash-mob' en su ciudad con el tema 'el hambre en el mundo'. Miren un ejemplo aquí: www.youtube.com/watch?v=SI-_zU-F2d8.

ELIGE (AL MENOS) UNA ACTIVIDAD ADICIONAL DE LA LISTA QUE SE PROVEE A CONTINUACIÓN:

E.03 MENSAJE DE VIDEO ¡Graba un video para difundir un mensaje a tu comunidad, a tu distrito o incluso a todo el mundo! ¿Qué quieres decir? ¿Cómo mostrarás cuán importante es acabar con el hambre? ¿Qué crees que atraerá la atención de las personas? Asegúrate de enviar tu video a YUNGA (yunga@fao.org) y a 1BillionHungry (The-1billionhungry-project@fao.org), ¡los mejores videos serán subidos a nuestros sitios web!

NIVEL
3
2
1

BUENA
IDEA

E.04 'DJ' POR UN DÍA Imagina si pudieses controlar una estación de radio por un día. En grupo, elijan una lista de canciones que les gustaría tocar y preparen algunas noticias importantes que les gustaría compartir con su comunidad. ¡Esta es una ocasión perfecta para promover la lucha contra el hambre! Contacten a una estación de radio local y pregunten si podrían tener un poco de tiempo al aire. ¡Preparen un guión y diviértanse en su día como 'DJ' de radio!

NIVEL
3
2
1

E.05 ¡HAZ RUIDO! Mientras más personas alcen su voz por el hambre, será más probable que los políticos hagan que esta cuestión sea una prioridad en sus políticas. Así que, ¿qué estás esperando? Organiza un evento ruidoso: un concierto, un teatro callejero, un musical - ¡cualquier evento que se te ocurra que atraerá la atención de las personas! Asegúrate de incluir datos cautivadores sobre el hambre (mapas, causas, soluciones...) de modo que eduques y entretengas a las personas al mismo tiempo.

NIVEL
3
2
1

E.06 CARRERA CONTRA EL HAMBRE Organiza una versión de la Carrera Contra el Hambre de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) con tu grupo.

NIVEL 3
NIVEL 2
NIVEL 1

La Carrera Contra el Hambre de la FAO se lleva a cabo cada año en un fin de semana cercano al Día Mundial de la Alimentación (16 de octubre de cada año). Visita el sitio web del evento: www.fao.org/getinvolved/worldfoodday/hunger-run/es y organiza algo similar en tu área local. ¿Qué preparativos debes hacer? ¿Cómo harás que las personas se emocionen y se involucren?

E.07 ACTIVISMO Firma la petición para acabar con el hambre (www.endinghunger.org/es/act-petition.html) y pon 'Me gusta' en la página de Facebook de Acabar con el Hambre para unirme al movimiento Acabar con el Hambre. Comparte estas páginas tan ampliamente como puedas en los sitios de los **medios sociales** e intenta animar a tus amigos y a tu familia a que también firmen la petición. ¿En qué otras formas puedes pensar para ser un activista para poner fin al hambre?

NIVEL 3
NIVEL 2
NIVEL 1

E.08 TRABAJO VOLUNTARIO Mira alrededor para que averigües un poco sobre las organizaciones que trabajan para aliviar el hambre en tu comunidad (como bancos de alimentos, lugares de adoración, organizaciones de socorro, etc.). Organiza una visita de campo y haz una entrevista a algunas de las personas que trabajan ahí. ¿Cómo trabajan? ¿Qué hacen? Aprende sobre su trabajo y sus resultados y pregunta si hay algo que puedes hacer en grupo o individualmente para ayudar. Trabaja como voluntario una vez a la semana durante un par de meses.

NIVEL 3
NIVEL 2
NIVEL 1

E.09 CARTA PARA EJERCER PRESIÓN Escribe una carta a tus líderes gubernamentales y nacionales para pedirles que se comprometan a tomar un rol activo en los esfuerzos para erradicar el hambre. Asegúrate de entregar un mensaje claro de por qué crees que es importante que ellos actúen ahora y haz algunas sugerencias de aquello que esperas de ellos.

NIVEL 3
NIVEL 2
NIVEL 1

Extensión: organiza una campaña para escribir cartas en masa en tu escuela o grupo juvenil - ¡trata de despertar conciencia tanto como puedas y de motivar a tantas personas como puedas a escribir cartas!

E.10 ALIMENTOS JUSTOS Aprende sobre el **Comercio Justo**NIVEL 3
2
1

y sobre cómo está relacionado con la lucha contra el hambre. La próxima vez que vayas al supermercado busca productos etiquetados con el sello de **Comercio Justo**. ¿Qué tipo de productos son? ¿De dónde vienen? Luego, explica a tu familia y a tus amigos por qué el **Comercio Justo** ayuda a combatir la pobreza. Pide a tus padres que te muestren su lista del supermercado y reescríbela con ellos, reemplaza tantos elementos como puedas por alternativas de **Comercio Justo**.

NIVEL 3
●
●

Extensión: Haz una encuesta sobre productos de **Comercio Justo** a tu grupo, a tu clase, a tu familia extendida o incluso a tu comunidad. Para decidir qué preguntas deberías hacer, piensa en aquello que te gustaría averiguar. Por ejemplo, ¿cuántos de tus amigos/familia saben qué es el **Comercio Justo**? ¿Compran productos de **Comercio Justo** cada cierto tiempo? Si es así, ¿cuáles? Si no, ¿por qué no? Una vez que hayas recolectado todas las respuestas, discute sobre tus hallazgos con tu dirigente y con tu grupo. En base a esta información, ¿cómo puedes ayudar a promover los productos de **Comercio Justo** de la mejor manera entre las personas a las cuales les realizaste la encuesta? Por ejemplo, ¿qué tal si organizas una 'Feria de Alimentos de Comercio Justo' donde puedes vender alimentos hechos con ingredientes de **Comercio Justo**? Luego puedes donar las **ganancias** a una organización benéfica que lucha contra el hambre.



E.11 Haz cualquier otra actividad aprobada por tu maestro, profesor o dirigente. NIVEL 1 2 3

RECURSOS E INFORMACIÓN ADICIONAL

MANTÉNGASE ACTUALIZADO

Esta insignia es uno de los varios recursos y actividades complementarios desarrollados por la YUNGA y sus socios. Por favor visite www.yunga-un.org para obtener recursos adicionales o envíe un correo electrónico a yunga@fao.org para suscribirse al boletín informativo gratuito y recibir actualizaciones sobre nuevos materiales.

ENVÍENOS SUS NOTICIAS

¡Nos encantaría saber sobre su experiencia de llevar a cabo la insignia! ¿Qué aspectos disfrutó usted particularmente? ¿Logró pensar en nuevas ideas de actividades? Por favor envíenos sus materiales para que nosotros podamos ponerlos a disposición de otros y reunir ideas sobre cómo podemos mejorar nuestros currículos. Contáctenos en yunga@fao.org

CERTIFICADOS E INSIGNIAS

Envíe un correo electrónico a yunga@fao.org para solicitar los certificados y las insignias de tela para ¡premiar la finalización del curso! Los certificados son GRATIS y las insignias de tela se pueden comprar. Alternativamente, los grupos pueden imprimir sus propias insignias de tela; la YUNGA estará feliz de proveer el formato y los archivos gráficos bajo pedido.

SITIOS WEB



EL MOVIMIENTO ACABAR CON EL HAMBRE es una iniciativa de comunicación orientada a los jóvenes y liderada por la FAO en colaboración con otras agencias de las Naciones Unidas, organizaciones de la sociedad civil y otros individuos interesados en el tema. En el 2011, el movimiento Acabar con el Hambre comenzó con una plataforma multimedia que ofrecía cortometrajes en video, animaciones, podcasts, libros y artículos recomendados, eventos en vivo, competencias y noticias: www.endinghunger.org/es/motivate.html. Acabar con el Hambre se enfoca en jóvenes de 14 a 25 años de edad, busca crear una mayor conciencia sobre las cuestiones del hambre y alienta enérgicamente a la juventud a emprender sus propias iniciativas para erradicar el hambre en el transcurso de sus vidas. El sitio web contiene varios recursos educativos útiles, por ejemplo, una lista de libros para ayudar a inspirar a los niños acerca de los problemas del hambre: www.endinghunger.org/es/educate/Children_books_tell_stories_hunger.html



El **COMERCIO JUSTO** se puede encontrar en varios lugares en línea. Algunos ejemplos de recursos son: www.fairtrade.net/361.html?&L=1 y www.endinghunger.org/es/actfairtrade/fair_trade.html.



FAO HAMBRE es un portal dedicado a todas las cuestiones relacionadas con el hambre: es posible encontrar causas, soluciones, preguntas frecuentes, datos y definiciones sobre el hambre en:

www.fao.org/hunger/es. Para más información sobre el estado de la inseguridad alimentaria en el mundo examine los diferentes gráficos y estadísticas en: www.fao.org/publications/sofi/2012/es.



ALIMENTAR LA MENTE PARA COMBATIR EL HAMBRE

es un aula de clase internacional que explora los problemas del hambre, la malnutrición y la inseguridad alimentaria. Aquí es posible encontrar recursos para profesores y estudiantes en árabe, chino, inglés, francés, italiano, portugués, ruso, español y suajili:

www.feedingminds.org/fmfh/amch-inicio/es. Revise la lección sobre el hambre y la malnutrición que ha sido diseñada para adolescentes en: www.feedingminds.org/fmfh/hunger-and-malnutrition/nivel-elemental/leccion-2/es y descubra también una historieta especial sobre el derecho a la alimentación: www.feedingminds.org/cartoon/rtf_en.htm.



LOS PRECIOS DE LOS ALIMENTOS son muy importantes al momento de entender los riesgos crecientes de la seguridad alimentaria y sus vínculos con la pobreza. La FAO ha organizado la información mundial relacionada con los precios de los alimentos en un único índice llamado Índice de Precios de los Alimentos de la FAO (FFPI, por sus siglas en inglés) que mide las tendencias y las modificaciones en el mercado global de alimentos: www.fao.org/worldfoodsituation/indice-de-precios-de-los-alimentos-de-la-fao/es.



La **IGUALDAD DE GÉNERO** es un tema delicado y un elemento crucial para eliminar el **hambre crónica**. El sitio web del Fondo de Población de las Naciones Unidas (FPNU) provee información útil sobre el empoderamiento de las mujeres: **www.unfpa.org/gender/empowerment.htm**. Las Naciones Unidas también han creado una agencia llamada ONU Mujeres que se dedica particularmente a las cuestiones de género: **www.unwomen.org/es**. Finalmente, el PMA se está enfocando específicamente en las mujeres y el hambre: **www.wfp.org/focus-on-women?icn=homepage-focus-on-women&ici=ourwork-link**.



LOS NIÑOS PUEDEN HACER UNA DIFERENCIA es una página web que contiene mucha información acerca del hambre alrededor del mundo y algunos recursos educativos útiles. Tiene también una prueba que los niños pueden hacer y otras actividades y temas que les ayudarán a aprender más sobre el hambre: **www.kidscanmakeadifference.org**.



OXFAM es una ONG internacional que trabaja con personas en más de 90 países como parte de un movimiento global por el cambio y con el fin de construir un mundo libre de la injusticia de la pobreza. La organización posee una página web muy informativa acerca de la crisis alimentaria mundial, aquí pueden aprender mucho más y emprender varias actividades: **www.oxfam.org.uk/education/resources/world-food-crisis**.

REVOLUTION HUNGER

REVOLUCIÓN HAMBRE es una página web estupenda que está enfocada en adolescentes y personas jóvenes con el fin de educarlas y empoderarlas para que tomen pasos para combatir el hambre. ¡Visítela!: <http://revolutionhunger.org>.



EL DERECHO HUMANO A LA ALIMENTACIÓN es un concepto muy importante para nuestras vidas. Aprende más sobre este tema en: www.fao.org/righttofood/derecho-a-la-alimentacion-inicio/es. El equipo del Derecho a la Alimentación también ha producido este folleto educativo especial para niños y jóvenes: www.fao.org/docrep/010/a1300s/a1300s00.htm.



PAREMOS EL HAMBRE YA es una organización internacional que trabaja para aliviar el hambre y coordina la distribución de alimentos y otras ayudas humanitarias alrededor del mundo. El sitio web contiene mucha información sobre acciones que podemos tomar para acabar con el hambre en el transcurso de nuestras vidas: www.stophungernow.org.



El sitio web de la **AMGS** contiene muchos recursos y noticias sobre cuestiones globales como el [cambio climático](#) y el hambre, posee incluso la insignia 'Juntos Podemos Cambiar Nuestro Mundo' que trata sobre los Objetivos de Desarrollo del Milenio: www.waggs.org/es/home.



El **PMA** ha creado un portal sumamente útil sobre el hambre, descubra aquí todos sus contenidos: <http://es.wfp.org/hambre/el-hambre>. Puede encontrar juegos y actividades para todas las edades en: www.wfp.org/students-and-teachers/students/fun-and-learn. Los niños, en especial, disfrutarán del tradicional cuento que trata sobre la alimentación y sobre ayudar a otros – ‘*The Stone Soup*’ (La Sopa de Piedra): **documents.wfp.org/stellent/groups/public/documents/webcontent/wfp202398.pdf**. Finalmente, para obtener actividades para la clase visite: www.wfp.org/students-and-teachers/teachers/classroom-activities.



La **YUNGA** es una alianza mundial entre las Naciones Unidas y la juventud. El sitio web de la YUNGA incluye otras insignias y actividades para jóvenes: www.yunga-un.org. Puede registrarse en el boletín informativo gratuito de la YUNGA al enviar un correo electrónico a: yunga@fao.org.



El **RETO DEL HAMBRE CERO** es una iniciativa de las Naciones Unidas para erradicar el hambre en el transcurso de nuestras vidas. Descubra más en: www.un.org/es/zerohunger/index.shtml#&panel1-1.

GLOSARIO

ADECUADO/INADECUADO: si se dice que algo es ‘adecuado’ significa que hay suficiente de eso o que es de calidad apropiada o aceptable; si algo es ‘inadecuado’ significa que no hay suficiente de eso o que no es de calidad apropiada o aceptable.

AGRICULTORES A PEQUEÑA ESCALA: agricultores que poseen o trabajan en una pequeña parcela de tierra (de menos de 10 hectáreas) para producir alimentos para ellos mismos y para venderlos y obtener una **ganancia**. Debido a que la tierra que ellos cultivan es con frecuencia muy pequeña, puede ser muy difícil cultivar suficientes alimentos para sustentar a toda la familia u obtener una **ganancia** de los alimentos que producen.

ALIMENTOS PROCESADOS: alimentos que han sido modificados de su estado natural. Frutas, vegetales o granos frescos recién **cosechados** continúan en su estado natural. Pero el pan, por ejemplo, donde el trigo ha sido molido y mezclado con agua, aceite y otros ingredientes y ha sido horneado, es un alimento ‘procesado’.

AUTOSUFICIENCIA: ser autosuficiente significa que los individuos son económicamente independientes y capaces de ganar dinero y sustentarse a sí mismos. Para ser autosuficientes es importante que las personas posean los conocimientos, las habilidades, los recursos y las oportunidades necesarias para producir o comprar suficientes alimentos.

AYUDA AL DESARROLLO: dinero donado por gobiernos y otras agencias con una visión a largo plazo que busca promover un desarrollo duradero en los **países en desarrollo** al fortalecer la infraestructura y los sistemas educativos, sociales, políticos y económicos, así como también proteger los **derechos humanos** y el medio ambiente.

AYUDA HUMANITARIA: el apoyo (por ej. alimentos, refugio, asistencia médica) provisto por los gobiernos nacionales, organizaciones internacionales u organizaciones de beneficencia a las personas que sufren las consecuencias de **desastres naturales**, **conflictos**, **crisis económicas y financieras**, entre otros.

CAMBIO CLIMÁTICO: un cambio en el estado general del clima de la Tierra provocado por causas naturales y humanas, como la acumulación de gases de efecto invernadero (por ej. dióxido de carbono), en la atmósfera de la Tierra. El cambio climático amenaza con perjudicar a las actuales prácticas agrícolas alrededor del mundo (por ej. algunas áreas experimentarán más **sequías**, mientras otras experimentarán mayores **inundaciones**). A menos que los agricultores se puedan preparar para hacer frente a estos desafíos, es probable que el cambio climático amenace a la **seguridad alimentaria** de forma significativa.

CÍRCULO VICIOSO: una cadena negativa de eventos que se perpetúa a sí misma en la cual una solución (especialmente una que no trata el problema fundamental) conduce a otro problema, cuya solución a su vez conduce al primer problema de una forma más severa.

CÍRCULO VIRTUOSO: el contrario de la **trampa del hambre**: cuando las personas cuentan con educación, es más probable que estas encuentren un trabajo, lo cual significa que pueden alimentarse bien y serán más resistentes a enfermedades y suficientemente saludables para continuar trabajando o proveyendo aquello que necesitan ellos mismos y sus familias.

COMERCIO JUSTO: productos que son producidos de acuerdo con ciertos estándares sociales y medio ambientales y que se venden a un precio justo. Estos estándares incluyen la prohibición del trabajo infantil y de esclavos, la garantía de un lugar de trabajo seguro y la protección del medio ambiente. Un precio justo significa que una mayor parte del dinero obtenido va a manos de los agricultores y una menor parte va a los **intermediarios**. El fin último del Comercio Justo es ayudar a los productores de los países más pobres.

CONFLICTO: el ‘conflicto’ se refiere a una guerra, un disturbio civil o cualquier otro tipo de desacuerdo que interrumpa las condiciones normales de vida y que conduzca a la violencia y, a menudo, a la muerte.

CONSUMIR, CONSUMIDOR, CONSUMO: ¡el consumo es una palabra importante! En su sentido más literal, el ‘consumo’ significa comer, nosotros ‘consumimos’ alimentos. Pero, ‘consumir’ también significa ‘usar’, por ejemplo, nosotros ‘consumimos’ (usamos) electricidad para alumbrar nuestras casas en la noche. Por lo tanto, nosotros somos ‘consumidores’: personas que usan cosas. En este sentido, el ‘consumo’ también significa ‘comprar’ ya que para ser capaces de ‘consumir’ necesitamos comprar los bienes que queremos consumir.

COSECHAR: el acto o el proceso de recolectar los cultivos maduros.

CRISIS ECONÓMICA/FINANCIERA: cuando existe muy poco dinero disponible para que los bancos o incluso las **economías** nacionales trabajen apropiadamente. ('Financiero' significa monetario, relacionado con el dinero).

CULTIVAR: otra palabra para 'hacer crecer'. Los agricultores cultivan cosechas.

DEMANDA: los tipos de productos (por ej. alimentos) y las cantidades de estos que las personas desean comprar. Usualmente, cuando no existe una gran **oferta** de un producto, pero la demanda de este es alta, este tiende a ser más costoso. Si existen grandes suministros de un producto, pero la demanda es baja, los precios tienden a bajar.

DERECHO A LA ALIMENTACIÓN: esto significa que todas las personas tienen el derecho a alimentarse a sí mismas y a sus familias con dignidad. Satisfacer el derecho a la alimentación significa que todas las personas deben tener acceso a alimentos nutricionalmente **adecuados** e inocuos.

DERECHO A VOTAR: el derecho a participar en procesos de toma de decisiones en una comunidad o país. Los votantes participan en la decisión de a quién se debe confiar los roles de responsabilidad (como a los políticos) y quién debe diseñar las políticas que ayuden a satisfacer las necesidades de la comunidad.

DERECHOS HUMANOS: los derechos universales, otorgados a todas las personas, se denominan derechos humanos. Con frecuencia, cuando tienes derecho a algo, alguien más tiene una obligación hacia ti. Por ejemplo, si tienes el derecho a la educación, tu estado o país debe proporcionarte escuelas, maestros, cursos y todo aquello que necesitas para recibir tu educación. Algunos derechos son universales, esto significa que son los mismos en cualquier parte del mundo a la que vayas. Otros derechos pueden ser especialmente otorgados dependiendo de tu situación.

DESASTRES NATURALES: las **sequías**, las **inundaciones**, los **huracanes** y los tsunamis son todos ejemplos de desastres naturales. Los desastres naturales como estos se están haciendo cada vez más severos y más frecuentes con el incremento del **cambio climático**. Los impactos del **cambio climático** tienen serios efectos sobre el **sistema alimentario** debido a que la tierra a menudo se ve grandemente perjudicada y los cultivos y el ganado se destruyen, lo cual deja a muchas personas en peligro de padecer hambre.

DESIGUALDAD: la desigualdad significa que las personas son tratadas de forma diferente por alguna razón o que tienen menos oportunidades que otros. Existen muchas clases de desigualdades. Por ejemplo, las desigualdades de ingreso reducen las oportunidades que tienen las personas (por ej. las personas pobres suelen tener menos oportunidades que las personas ricas). De forma similar, tener un nivel inferior de educación también suele limitar las oportunidades de las personas y es más probable que las conduzca a la inseguridad alimentaria.

DESNUTRICIÓN: las personas sufren de desnutrición cuando sólo tienen muy pocos alimentos para comer durante largos períodos de tiempo o si los alimentos que consumen contienen muy pocos nutrientes (por ej. proteínas, vitaminas, minerales), esto significa que sus cuerpos son menos saludables y enérgicos de lo que deberían ser.

DISCRIMINACIÓN: tratar a alguien mejor o peor que a alguien más debido a que esta persona es considerada diferente a otras personas. Los factores para la discriminación incluyen el género (por ej. discriminación contra la mujer), la etnia (por ej. discriminación contra personas de un país o un origen étnico diferente) o la religión (por ej. discriminación contra las personas que profesan una fe diferente). (Lee también el empoderamiento).

ECONOMÍA: una economía nacional es el sistema de un país que lidia con los recursos del mismo, con el dinero ganado y gastado dentro del país, así como también con el comercio exterior y el intercambio de monedas.

EMPODERAR, EMPODERAMIENTO: si las personas están empoderadas, estas son más capaces de defenderse y de cuidarse por sí mismas (literalmente: estas tienen más poder o control sobre sus vidas que si no estuvieran empoderadas). Por ejemplo, contar con seguridad alimentaria empodera, en el simple sentido de que cuando estás bien alimentado tu cuerpo es más fuerte y saludable y tú eres más capaz de cuidar de ti mismo y de aquellos a tu alrededor. La discriminación usualmente conduce hacia una disminución del empoderamiento.

ESCASO, ESCASEZ: cuando un recurso es escaso significa que no hay mucho de este disponible. Por ejemplo, el agua es escasa en una sequía - o los alimentos son escasos en una hambruna.

ESTABILIDAD: ser estable significa que un sistema es consistente y capaz de resistir el cambio, lo que permite que continúe trabajando de forma más o menos normal, incluso en situaciones desafiantes. Por ejemplo, los campos que producen cultivos no se arruinan, incluso en los períodos de lluvias fuertes, porque existen barreras contra las inundaciones y, por lo tanto, los agricultores aún son capaces de **cosechar** su producción. La estabilidad es muy importante para la **seguridad alimentaria** ya que afecta a la disponibilidad y a la accesibilidad de los alimentos. Un **sistema alimentario** estable depende de varios factores climáticos/del tiempo, políticas estables y factores económicos estables (tasas de empleo, **mercados financieros** , etc.).

FERTILIZANTE: una sustancia natural o química que se añade al suelo o a la tierra para incrementar su fertilidad (la cantidad de cultivos que puede producir).

GANANCIA: este es el dinero extra que gana un productor al vender sus bienes luego de que sus costos iniciales de materias primas, trabajo, alquiler, etc., han sido descontados. Muchos **agricultores a pequeña escala** reinvierten sus ganancias en sus negocios para comprar nuevos materiales para la próxima **cosecha** .

GÉNERO: con frecuencia las sociedades tienen diferentes expectativas y roles para los hombres y las mujeres. Dependiendo de tu cultura, la diferencia puede ser vaga o muy clara. Estas 'expectativas' se denominan 'género'. El 'género' con frecuencia establece las reglas, los permisos y las limitaciones para cada grupo de género. Estas fronteras existen porque la cultura y la tradición forman la creencia generalizada de que las mujeres y los hombres son diferentes en términos de fuerza, personalidad y habilidad.

HAMBRE AGUDA: el hambre aguda es una condición en la cual es muy probable que las personas mueran debido a una absoluta falta de alimentos conocida como hambruna.

HAMBRE CRÓNICA: el hambre crónica es el estado en el cual se encuentran las personas que deben permanecer sin ingerir alimentos por largos períodos de tiempo. 'Crónico' significa 'constante' y, desafortunadamente, tener hambre constantemente te hace sentir débil, cansado, incapaz de concentrarte e incluso enfermo.

HAMBRE ESTACIONAL: el hambre estacional ocurre cuando se agotan las reservas de alimentos que han estado almacenadas durante un año, lo cual hace muy difícil que las personas puedan alimentarse durante el año siguiente. El hambre estacional ocurre generalmente cuando se han producido muy pocos cultivos, lo que significa que se han obtenido muy pocos alimentos, o cuando los cultivos que sí han crecido son de baja calidad y, en consecuencia, no son suficientemente nutritivos. Como resultado, es posible que las personas se vean forzadas a **cosechar** sus cultivos muy pronto, antes de que estén completamente maduros. El hambre se vuelve estacional porque es casi imposible parar el ciclo de **cosechar** los cultivos más temprano.

HAMBRUNA: la **escasez** extrema de alimentos, la cual lleva al **hambre crónica**.

IMPORTAR: comprar algo de otro país.

INFECCIÓN: una ‘infección’ se refiere a la presencia de bacterias, virus u otros parásitos en el cuerpo, lo cual usualmente conduce a una enfermedad. Condiciones sanitarias pobres generalmente conducen a una infección.

INFRAESTRUCTURA (AGRÍCOLA): las estructuras técnicas que apoyan a la agricultura, como las carreteras, los puentes, el suministro de agua, etc.

INSEGURIDAD ALIMENTARIA: la inseguridad alimentaria existe cuando las personas no tienen acceso a cantidades suficientes de alimentos inocuos y nutritivos y, por esta razón, no están **consumiendo** la cantidad necesaria para llevar una vida activa y saludable. Esto puede ser debido a la poca disponibilidad de alimentos, a un poder de compra inadecuado o a una **inapropiada** utilización a nivel de hogar (*fuentes:* FAO, 2011).

INTERMEDIARIO: los ‘intermediarios’ son las personas que revenden los productos después de comprarlos a los agricultores o a los negocios familiares. Los intermediarios generalmente transportan los bienes hacia mercados que los agricultores no pueden alcanzar debido a su lejanía o venden los alimentos a compañías más grandes para ser **procesados**.

INUNDACIÓN: una gran cantidad de agua que cubre un área que antes estaba seca (por ej. a causa de lluvias fuertes o tormentas).

INVERSIÓN: gastar dinero con el objetivo de recibir algo a cambio de esta inversión (por ej. beneficios sociales o **ganancias**). Por ejemplo, invertir en la agricultura en **países en desarrollo** es una buena forma de apoyar al crecimiento económico y de reducir el hambre y la pobreza.

IRRIGACIÓN: regar el suelo o la tierra de forma artificial para permitir que crezcan las plantas y los cultivos cuando existe muy poca lluvia o pocas fuentes de agua subterránea como para regarlas naturalmente.

MALNUTRIDO, MALNUTRICIÓN: una condición en la cual el cuerpo ya no puede mantener ni siquiera sus funciones físicas básicas debido a un **consumo inadecuado** o desequilibrado de alimentos. La ‘malnutrición’ cubre una variedad de problemas, desde ser peligrosamente delgado o muy bajo para la edad de uno, la falta de vitaminas y minerales, hasta ser demasiado pesado (obeso). Comer muy pocos alimentos (**desnutrición**) y comer demasiados alimentos (sobrenutrición) son ambas formas de malnutrición.

MEDIOS SOCIALES: el Internet o herramientas móviles que se usan para comunicarse virtualmente. Las páginas de Facebook, Twitter o YouTube son ejemplos de medios sociales que nos permiten comunicarnos con personas de todo el mundo.

MERCADO FINANCIERO: un ‘mercado’ virtual donde se compran y venden acciones, productos y monedas. Los economistas con frecuencia lo llaman sólo ‘el mercado’.

MICROFINANCIACIÓN: los esquemas de **microfinanciación** son esquemas de préstamos de dinero especialmente diseñados para las poblaciones más pobres. Estos prestan dinero a los necesitados que están interesados en empezar un pequeño negocio o granja y permiten que estas personas paguen el préstamo en pequeñas cantidades y con mayores plazos que aquellos que ofrecen los bancos normales. Esto alienta a los agricultores a gastar el dinero con cuidado, pero también significa que el reembolso no impone tanta presión sobre ellos.

NUTRICIÓN: la nutrición es otra palabra para alimentos (ya que los alimentos tienen **nutrientes** en ellos). Cuando la nutrición ingresa a nuestro cuerpo, este la convierte en energía en nuestros músculos, nuestro cerebro y en otros órganos. Debido a que la energía se produce en base a lo que comemos, necesitamos alimentos nutritivos para permanecer activos.

NUTRIENTES: químicos que los animales y las plantas necesitan para vivir y crecer.

OBJETIVOS DE DESARROLLO DEL MILENIO: una serie de metas diseñadas por las Naciones Unidas para reducir a la mitad el hambre del mundo, mejorar la salud y apoyar a los **derechos humanos** en los **países en desarrollo** hasta el 2015.

OFERTA: la ‘oferta’ se refiere a la cantidad de un producto (por ej. tipos de alimentos) que está disponible en un país y que puede ser vendida. Las dificultades aparecen cuando la **demanda** de un producto es mayor que la oferta disponible. Usualmente, cuando existen pocos suministros de un producto, pero la **demanda** es alta, este tiende a ser más costoso. Si hay altos suministros de un producto, pero la **demanda** es baja, los precios tienden a ser bajos.

PAÍS DESARROLLADO: un país con una buena situación social y económica, con altos niveles de industria, tecnología, **infraestructura**, entre otros.

PAÍS EN DESARROLLO: un país pobre que está intentando avanzar económicamente. Los países en desarrollo dependen en gran medida de la agricultura y la pesca de subsistencia (cuando los agricultores o pescadores cultivan, crían o pescan suficientes alimentos sólo para alimentar a sus familias y rara vez producen bastante como para vender el excedente y ganarse la vida).

PESTICIDAS: una sustancia química que se rocía sobre las plantas para alejar a las plagas, por ejemplo, a los insectos que se comen los cultivos.

POBRES RURALES: personas pobres que viven en pequeñas aldeas en el campo.

POBRES URBANOS: personas pobres que viven en ciudades o en barriadas (asentamientos con casas pobres o temporales, mal **saneamiento**, etc.).

POBREZA EXTREMA: la línea entre la pobreza y la pobreza extrema está definida en 1 EUA dólar: las personas que ganan 1 EUA dólar o menos al día son consideradas ‘extremadamente’ pobres.

PROCEDENTE DE FUENTES SOSTENIBLES: esto se refiere a los productos que son producidos teniendo en mente los impactos medio ambientales y sociales. Alimentos procedentes de fuentes sostenibles son alimentos que se cultivan o se producen usando métodos que no explotan a la tierra, al mar, a los animales o a los agricultores que producen los alimentos.

RECURSOS NATURALES: los recursos naturales son materiales útiles que se encuentran en el medio ambiente natural a nuestro alrededor. El agua, la tierra, la madera o las rocas son ejemplos de recursos naturales de los cuales dependemos para sobrevivir.

REFUGIADO: una persona que ha sido forzada a dejar su hogar o incluso su país (por ej. debido a la hambruna, a un desastre natural o a un conflicto).

RETRASO EN EL CRECIMIENTO: algo o alguien tiene retraso en su crecimiento si su crecimiento o desarrollo se ha ralentizado o ha parado. Uno de cada cuatro niños en el mundo sufre de retraso en el crecimiento como resultado de la malnutrición. Esto puede conducir a muchos problemas sociales, económicos y de salud en la vida futura.

SANEAMIENTO: mantener condiciones limpias que ayudan a prevenir infecciones y enfermedades por medio de servicios como la recolección de la basura y sistemas de alcantarillado en buen funcionamiento.

SARAMPIÓN: una enfermedad contagiosa (de fácil propagación) que es causada por un virus. Si tienes sarampión sufres de unos pequeños puntitos rojos en tu piel que causan picazón, una fiebre alta y moqueo nasal. Son los niños aquellos que más contraen sarampión, pero los adultos también lo pueden contraer.

SEGURIDAD ALIMENTARIA: la seguridad alimentaria se refiere a la condición en la cual todas las personas tienen en todo momento acceso físico, social y económico a suficientes alimentos inocuos y nutritivos para satisfacer sus necesidades alimenticias a fin de llevar una vida activa y sana. (Fuente: FAO, 2011).

SEQUÍA: un período prolongado de lluvia inusualmente baja que lleva a una escasez de agua.

SISTEMA ALIMENTARIO: los alimentos pasan por varias etapas antes de llegar a tu plato. Estos viajan desde granjas y campos hacia los mercados y los supermercados y finalmente llegan a tu casa. Este proceso largo, y a veces complicado, se conoce como **sistema alimentario**. Si se rompe un vínculo de esta cadena (o si no trabaja como esperamos que lo haga), todo el proceso se interrumpe.

SISTEMA INMUNE: tu sistema inmune es el sistema de defensa natural del cuerpo contra las enfermedades. Para funcionar correctamente, el cuerpo necesita una buena **nutrición**. Los sistemas inmunes de las personas que padecen **hambre crónica** son generalmente muy débiles, lo que significa que incluso enfermedades simples pueden matarlos.

SOBERANÍA ALIMENTARIA: el derecho de los grupos de personas a obtener alimentos saludables y culturalmente apropiados, producidos de forma sostenible con el medio ambiente, y su derecho a moldear y a aplicar sus propios sistemas alimentarios y agrícolas.

SUBNUTRICIÓN: las personas padecerán subnutrición si poseen muy pocos alimentos durante largos períodos de tiempo y si están obteniendo una cantidad menor de los requerimientos energéticos mínimos que necesitan de los alimentos que sí **consumen**.

TERREMOTO: un movimiento súbito y grande de la tierra, el cual generalmente causa muchos daños. Los terremotos ocurren cuando se mueve la corteza de la tierra o debido a la acción volcánica.

TRABAJADORES EVENTUALES: los trabajadores eventuales usualmente trabajan por períodos de tiempo corto. Debido a que sólo tienen trabajo de forma irregular, con frecuencia es difícil para ellos mantener la **seguridad alimentaria** para ellos mismos y para sus familias.

TRAMPA DEL HAMBRE: las personas pobres que no poseen dinero o bienes para intercambiar por alimentos no pueden obtener suficiente comida para permanecer saludables. Cuando estas personas empiezan a ponerse demasiado débiles para estudiar o trabajar, es cada vez menos probable que puedan cultivar suficientes alimentos o ganar suficiente dinero para mejorar su situación. Este **círculo vicioso** se denomina la trampa del hambre.



JUSTEN PAUL TOLENTINO, 16 años, FILIPINAS

AGRADECIMIENTOS

Una enorme gratitud va dirigida a todos quienes hicieron la Insignia Acabar con el Hambre una realidad. Nos gustaría agradecer particularmente a las diferentes organizaciones y a todos los entusiastas scouts, guías, grupos escolares e individuos de alrededor de todo el mundo, quienes realizaron atentamente las pruebas piloto y revisaron los borradores iniciales de la insignia.

Un agradecimiento especial va dirigido a **Alessia Bigi** por preparar el primer borrador del texto, así como también a **Alashiya Gordes** e **Isabel Sloman** por revisar y finalizar el folleto.

Agradecemos también a **Chiara Cirulli, SharonLee Cowan, Viviana DiBari, Emily Donegan, Juan Carlos García y Cebolla, Ali Goldstein, Rene McGuffin, Constance Miller, Reuben Sessa, Emily Rodriguez, Mauricio Rosales, Harriet Thew y Steve Taravella** por sus sugerencias y contribuciones al texto.

Este documento fue desarrollado bajo la coordinación y la supervisión editorial de **Reuben Sessa**, Coordinador de la YUNGA y Punto Focal para la Juventud de la FAO.

Algunas de las ilustraciones de este folleto son una selección de los más de 20.000 dibujos recibidos de varias competencias de dibujo. Visite nuestro sitio web

www.yunga-un.org o regístrese en nuestra lista de correo gratuita (al escribir a yunga@fao.org) para informarse acerca de las competencias y actividades actuales.



Esta insignia ha sido desarrollada con el gentil apoyo financiero de la Agencia Sueca de Cooperación Internacional para el Desarrollo (Sida).
www.sida.se

Esta insignia fue desarrollada en colaboración con y es respaldada por:

MOVIMIENTO ACABAR CON EL HAMBRE

Acabar con el Hambre es una iniciativa de comunicación orientada a los jóvenes y liderada por la FAO en colaboración con otras agencias de las Naciones Unidas, organizaciones de la sociedad civil e individuos interesados en el tema. Acabar con el Hambre se enfoca en jóvenes de 14 a 25 años de edad y busca despertar su conciencia sobre las cuestiones del hambre y alentarlos enérgicamente a emprender sus propias iniciativas para erradicar el hambre en el transcurso de sus vidas. www.endinghunger.org/es



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

La FAO trabaja para luchar contra las principales causas del hambre. Su mandato es aumentar los niveles de nutrición, incrementar la productividad agrícola sostenible, mejorar la vida de las poblaciones rurales y contribuir al crecimiento de la economía mundial. Al brindar sus servicios tanto a países desarrollados como a países en desarrollo, la FAO actúa como un foro neutral donde todas las naciones se reúnen en pie de igualdad para negociar acuerdos y debatir políticas. www.fao.org/climatechange/youth/es



Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS)

La Asociación Mundial de las Guías Scouts (AMGS) es un movimiento mundial que brinda educación no formal a niñas y mujeres jóvenes, quienes desarrollan aptitudes de liderazgo y para la vida mediante el desarrollo personal, el desafío y la aventura. Las guías y las guías scout aprenden por la acción. La Asociación está compuesta por asociaciones del guidismo y el escultismo femenino de 145 países y alcanza 10 millones de miembros alrededor del mundo. www.waggs.org/es/home



Programa Mundial de Alimentos

El Programa Mundial de Alimentos (PMA) es la organización de ayuda humanitaria más grande del mundo que lucha contra el hambre a nivel mundial. Durante las emergencias, el PMA lleva alimentos a donde más se necesitan y salva las vidas de las víctimas de guerras, conflictos civiles y desastres naturales. Una vez que las causas de una emergencia han pasado, la organización usa los alimentos para ayudar a las comunidades a reconstruir sus destrozadas vidas. El PMA es parte del sistema de las Naciones Unidas y es financiado por donaciones voluntarias. En promedio, cada año el PMA brinda asistencia alimentaria a más de 90 millones de personas en 70 países. es.wfp.org



Organización Mundial del Movimiento Scout (OMMS)

La Organización Mundial del Movimiento Scout (OMMS) es una organización independiente, mundial, sin fines de lucro ni filiación política, que sirve al movimiento scout. Su objetivo es promover la unidad y el entendimiento del propósito y los principios del escultismo, a la vez que promueve su expansión y desarrollo. www.scout.org/es/





LA ALIANZA MUNDIAL DE LA JUVENTUD Y LAS NACIONES UNIDAS (YUNGA, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS), REÚNE A DIVERSAS AGENCIAS DE LAS NACIONES UNIDAS, ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL Y OTRAS ENTIDADES, Y DESARROLLA INICIATIVAS, RECURSOS Y OPORTUNIDADES PARA QUE LOS NIÑOS Y LOS JÓVENES APRENDAN, SE INVOLUCREN Y MARQUEN LA DIFERENCIA.

LA YUNGA ACTÚA COMO UNA PUERTA DE ACCESO QUE PERMITE QUE LOS NIÑOS Y LOS JÓVENES PARTICIPEN EN LAS ACTIVIDADES E INICIATIVAS DE LAS NACIONES UNIDAS.

¡SOMOS MUCHOS! ¡SOMOS YUNGA!



© FAO 2013

IMPRESO EN PAPEL CERTIFICADO POR EL FSC
(CONSEJO DE MANEJO FORESTAL)

Diseño y diagramación: Pietro Bartoleschi; asistente: Elisabetta Cremona
Paginación en español: Suzanne Redfern.
Traducción al español: Diana Remache Cerda.
Revisión del texto: Olga Navarro.

El propósito de las **insignias de las Naciones Unidas** es despertar conciencia, educar y, sobre todo, motivar a los jóvenes a cambiar su comportamiento y a ser agentes de cambio activos en sus comunidades locales. Las insignias son apropiadas para ser utilizadas con clases escolares y con grupos juveniles y están patrocinadas por la AMGS y la OMMS. Estas incluyen una amplia gama de actividades e ideas que pueden ser fácilmente adaptadas por los maestros, los profesores o los dirigentes de grupos juveniles. Insignias adicionales están disponibles o se están desarrollando sobre varios otros temas, incluyendo: Agricultura, Biodiversidad, Cambio Climático, Energía, Bosques, Gobernanza, Nutrición, el Océano, Suelos y Agua.

La **Insignia Acabar con el Hambre** está diseñada para ayudar a educar a los niños y a los jóvenes sobre los efectos del hambre en el mundo y sobre cómo podemos acabar con esta. En general, este material es apropiado para ser usado en clases escolares, con grupos de guías o scouts o en reuniones juveniles. Incluye un gran número de actividades e ideas para estimular el aprendizaje sobre las cuestiones del hambre y la nutrición, a la vez que motiva a los niños y a los jóvenes a involucrarse en la lucha contra el hambre en el mundo.

PARA MÁS INFORMACIÓN SOBRE ESTE Y OTROS MATERIALES CONTACTA A:



**ALIANZA MUNDIAL DE LA
JUVENTUD Y LAS NACIONES
UNIDAS (YUNGA)**

**ORGANIZACIÓN DE LAS
NACIONES UNIDAS PARA
LA ALIMENTACIÓN Y LA
AGRICULTURA (FAO)**

VIALE DELLE TERME
DI CARACALLA,
00153, ROMA, ITALIA



yunga@fao.org



www.yunga-un.org
www.fao.org/climatechange/youth
www.EndingHunger.org



www.facebook.com/yunga.un



www.twitter.com/un_yunga

Publicación
coordinada por:

