



NOS
IMPULSA



Junta de
Castilla y León



OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE

2 HAMBRE
CERO



SIN AGUA Y SIN PAN

2º de Primaria



2. HAMBRE CERO

2º



ODS 2 | UNESCO Etxea



El **hambre extrema y la malnutrición** siguen siendo un enorme obstáculo para el desarrollo sostenible y constituyen una trampa de la que no es fácil escapar. Hacen que las personas sean **más propensas a sufrir enfermedades**, por lo que no suelen ser capaces de mejorar sus medios de vida.

Hay casi **800 millones de personas** que padecen hambre en todo el mundo, la gran mayoría en los **países en desarrollo**.

Las **malas prácticas de recolección y el desperdicio** de alimentos han contribuido a la escasez de alimentos.

Un mundo con hambre cero puede influir positivamente en nuestra economía, así como en la **salud, la educación, la igualdad y el desarrollo social generales** (Fuente: ONU).

ATERRIZANDO EL ODS

Para alimentar a los **795 millones de personas** que actualmente **pasan hambre y a los 2.000 millones** de personas más que se calcula estarán en esa situación en **2050**, es preciso hacer **profundos cambios en el sistema agroalimentario mundial**.

¿Qué podemos hacer para ayudar?

Se pueden hacer cambios en la vida cotidiana —en el hogar, en el trabajo y en la comunidad—, apoyando a los agricultores o a los mercados locales y tomando decisiones sostenibles sobre la alimentación, apoyando la buena nutrición para todos y luchando contra el desperdicio de alimentos (Fuente: ONU).

CIENCIAS DE LA NATURALEZA. BLOQUE 2. EL SER HUMANO Y LA SALUD

CONTENIDOS

- Salud y enfermedad. Hábitos saludables para prevenir enfermedades
- Alimentación saludable: la dieta equilibrada

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

2. Identificar la importancia de la alimentación adecuada y reconocer sus características.
3. Entender y valorar la vinculación entre los hábitos saludables y la salud.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- 2.2. Identifica hábitos de alimentación saludables, y aplica la información al diseño de dietas equilibradas.
- 3.1. Conoce y explica las prácticas saludables para prevenir y detectar los riesgos para la salud.
- 3.2. Identifica hábitos saludables para prevenir enfermedades y mantiene una conducta responsable.

LENGUA CASTELLANA Y LITERATURA. BLOQUE 3. COMUNICACIÓN ESCRITA: ESCRIBIR.

CONTENIDOS

- Creación de textos utilizando el lenguaje verbal y no verbal con intención informativa: carteles publicitarios. Anuncios. Tebeos.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

1. Producir pequeños textos con diferentes intenciones comunicativas.
2. Aplicar todas las fases del proceso de escritura en la producción de textos escritos de distinta índole: planificación, revisión y reescritura.
4. Participar de forma muy básica en conversaciones muy breves y simples que requieran un intercambio directo de información.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE

- 1.1. Escribe textos sencillos sobre temas cotidianos.
- 2.1. Planifica y redacta textos siguiendo unos pasos: planificación, redacción, revisión y mejora.
- 2.2. Produce textos sencillos a partir de unas pautas.

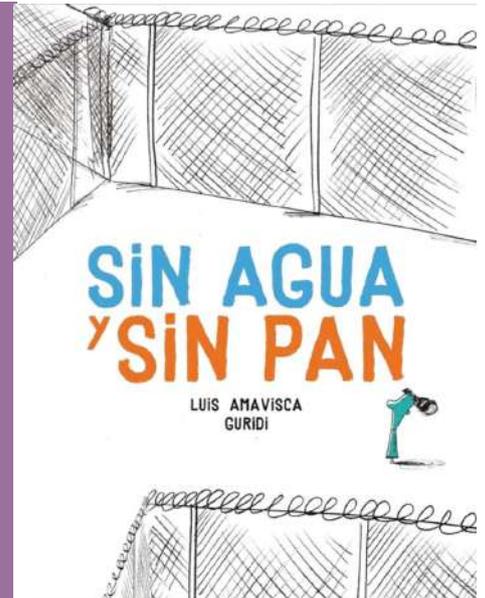
SIN AGUA Y SIN PAN

Dos poblados separados por una alambrada con escasez de agua y de pan:

- Lo siento, el agua es nuestra.
- Lo siento, el pan es nuestro.

Una alambrada divide a los personajes en dos mundos. Los adultos de ambos lados no están dispuestos a compartir con sus vecinos los alimentos que a unos les sobran y a otros les faltan. "¿Por qué son así nuestros padres?", se preguntan los niños cuando los mayores duermen. Entre ellos intercambian el agua, el pan y juegan al balón a pesar de la verja. "A los niños les choca cómo actúan sus padres. Ellos entienden la realidad de forma distinta, lo ven todo más sencillo y quizás las cosas son así, más fáciles"

Sin agua y sin pan pretende que veamos más allá de esa alambrada que constituye un muro, poniendo en valor la generosidad y el respeto a la diversidad.



Autores:
Escrito por Luis Amavisca
Ilustrado por Raúl Guridi



POR QUÉ HEMOS ESCOGIDO ESTE CUENTO

A un lado, de azul, están los personajes que, afortunados, extraen agua de un pozo. Ellos tienen agua. Al otro, de color anaranjado, están los que hacen pan en sus magníficos hornos. Pero se dan cuenta de que su agua escasea y se la piden a sus vecinos. Pero ¡ay! El agua no está en lado, así que se la niegan. Cuando a los de azul se les termina el pan acuden a pedirselo a sus vecinos quienes también se niegan a compartir su recurso. Unos sin agua, otros sin pan. Y ambos se niegan la ayuda.

Un proyecto junto a Amnistía Internacional, en la defensa de los derechos humanos. Se donarán a Amnistía Internacional el 50% de los beneficios

SESIÓN 1. CUENTO + DIÁLOGO FILOSÓFICO

Colocamos las **sillas en círculo** para así poder vernos las caras cuando leamos y dialoguemos. Comenzaremos a leer el cuento, hasta llegar a un punto o párrafo y continuará leyendo la siguiente persona en el círculo. Al acabar el cuento se comienza la sesión preguntando:

“¿qué preguntas os surgen una vez leído el cuento?”

Alzan las manos de forma ordenada y plantearán las preguntas. Lo importante al empezar el diálogo es que los protagonistas son ellos/as, por lo que tú no es el/la encargado/a de responder las preguntas sino de crear un ambiente de debate y de diálogo usando las preguntas útiles, como: **¿Quién está de acuerdo?, ¿Quién tiene otra idea? O redirigiendo la pregunta: Juana, ¿tú qué piensas sobre lo que acaban de decir? ¿A ti te ha pasado alguna vez?** Es importante que para crear el debate se comience con: "estoy de acuerdo" o "estoy en desacuerdo"

Os dejamos algunas **preguntas lanzadera** que pueden servir de ejemplo para el diálogo filosófico:

¿Quiénes son los/as protagonistas? ¿Dónde viven? ¿Cómo son? ¿Hay personas que pasan hambre en el mundo? ¿Y personas que no se alimenten correctamente? ¿Qué papel tiene la alimentación en nuestro día a día?

¿Por qué se comportan así estos dos poblados? ¿Qué diferencias vemos entre los adultos y los/as niños/as? ¿Esto ocurre en la realidad? ¿Qué representa el muro?



SESIÓN 2. ¿QUÉ TIENEN EN COMÚN?

En esta sesión comenzaremos analizando, reflexionando y compartiendo en voz alta:

- **Qué necesitamos para vivir**
- **Qué comemos a lo largo de un día**
- **Cuánta comida se tira todos los días a la basura.**

A partir de ahí indagaremos en qué es lo que **comen en otros países del mundo.**

Para ello, utilizaremos las fotografías del libro del fotógrafo **Peter Menzel “Hungry Planet: What the World Eats”** (ver abajo) y analizaremos cuáles son las diferencias que encontramos en la alimentación de los diferentes países que se muestran en las fotos y cómo es el entorno de su vivienda, vestimenta, expresiones faciales, así como el tipo de alimentos, etc. Podemos plantear preguntas como: **¿Nos alimentamos todas las personas igual? ¿Hay personas que pasan hambre en el mundo? ¿Y personas que no se alimenten correctamente? ¿Por qué?**

De cara al día siguiente, proponemos que al llegar a casa abran la nevera y con ayuda de alguna persona adulta, elaboren un menú con 2,50 Euros.



Ver más fotografías del proyecto
Hungry Planet Family Food Portraits - Peter Menzel



SESIÓN 3. ENTENDER EL HAMBRE

Al igual que el ODS 1, es importante que **abordemos de manera crítica las causas** o factores del hambre y la desnutrición. Dando a entender que ser pobre o pasar hambre no es cuestión de suerte a la hora de nacer, sino que el reparto de recursos en el mundo no es **JUSTO**, dando a conocer la situación e invitando a ser **PARTE DEL CAMBIO** que queremos en el mundo. La pregunta que guía este ABP es:

¿Por qué el mundo no necesita más comida?

Investigaremos entre todos/as las **cifras de hambre y desnutrición**, los países y la evolución a lo largo de los años. Para darnos cuenta de ese reparto injusto, veremos este video y posteriormente debatiremos sobre ello:



Experimento comparte | Acción contra el hambre

Sabemos que cientos de millones de personas tienen hambre en todo el mundo. Pero, **¿por qué sucede esto? ¿De dónde vienen el hambre y la malnutrición? ¿Cuál es la causa y cómo podemos luchar contra ella?**

El hambre ha existido siempre, y después de miles de años, sigue perdurando. La pobreza es una de las principales causas del hambre. Si eres pobre, no puedes permitirte alimentos nutritivos. Esto hace que sea difícil trabajar o ganarse la vida y, a menudo, significa que las personas permanecen en una trampa de pobreza.

Las **guerras, el consumo irresponsable y el cambio climático** tampoco ayudan a mejorar la situación.

¿Cómo podemos frenar el hambre en el mundo?

- Evita el desperdicio de alimentos
- ¡No te dejes engañar por las etiquetas!
- Come alimentos sanos
- Compra productos locales o de comercio justo



Ver otras medidas en FAO.org

SESIÓN 4. TENEMOS UNA MISIÓN

Elaborar carteles para pegar en todo el colegio que sirvan para sensibilizar sobre cómo se frena el hambre y animar a una recogida de alimentos que entregaremos al banco de alimentos de nuestra ciudad o asociación vecinal



Pensaremos globalmente, pero actuaremos LOCALMENTE. Para ello, pensaremos cuál es el **nombre de la campaña** que queremos llevar a cabo y cuál es el **mensaje que queremos lanzar al resto de alumnos del colegio, cuáles son los alimentos más recomendables** para pedir, etc. Incluso contándolo por clases si tenemos la oportunidad. Normalmente las campañas de alimentos vienen dadas de fuera, pero esta vez somos nosotros los que decidimos hacer algo diferente y aportar.

SESIÓN 5 Y 6. RECOLECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Una vez finalizada la campaña y hecha la entrega, sería interesante hacer una **reflexión sobre lo conseguido**.

Es interesante que vean que, aunque se haya conseguido unos pocos alimentos, muchas personas dentro de su ciudad van a ser capaces de comer gracias a su campaña.

Además, podemos aprovechar estas sesiones para trabajar la **alimentación saludable**; qué **alimentos se necesitan y cuáles son prescindibles o perjudiciales**.



Debemos pararnos a reflexionar que **seguir una dieta saludable cuesta mucho más de 1,90 USD (0,88 euros) por día, el umbral internacional de la pobreza**.

Incluso el precio de la dieta saludable menos costosa es **cinco veces mayor** que el precio de llenar el estómago solo con almidón. Los alimentos con alto contenido de nutrientes, como los productos **lácteos, las frutas y las hortalizas y los alimentos proteínicos** (de origen vegetal y animal), constituyen los grupos de alimentos **más caros** del mundo.

#QuéComenLosNiñosDelMundo

El fotógrafo Gregg Segal ha recorrido diferentes países fotografiando a niñas y niños de distintas culturas con la comida que ingieren **en una semana**. Lo muestra en su serie "**Daily Bread: What Kids Eat Around the World**" (<https://www.greggsegal.com>)

A través de la comida podemos intuir el estilo de vida que tienen: **precariedad vs. ostentación**. Se propone una lectura de las imágenes y un análisis visual de las mismas.



Ver más fotografías del proyecto y sus biografías
Daily Bread: What Kids Eat Around the World - Gregg Segal



#ComemosBien

Además de poder tener acceso a la alimentación lo cual es esencial para la vida, es importante cómo nos alimentamos. En España existe un problema en cuanto a la malnutrición y mucho viene dado por una **mala elección de los alimentos que consumimos**. Muchas veces propiciado por las **compañías de la alimentación** que esconden elementos como el **exceso de azúcar** en sus productos.



Para ello podemos trabajar con la página sinazucar.org y buscar cuáles son los alimentos con los que solemos desayunar y hacer un cartel en clase para comenzar desde pequeños a ser conscientes de los alimentos que tomamos. Los materiales para imprimir en formato poster están disponibles en su [página web](http://sinazucar.org).

#NoTiramosComida

No somos conscientes de la cantidad de comida que tiramos, por lo que podemos hacer un compromiso personal para no tirar nada de comida en una semana.

Lo **apuntaremos en nuestro cuaderno** o libreta que llevaremos con nosotros toda la semana.

Podemos realizar en clase un mini-colquio diario en el que hablemos de qué medidas podemos emplear para no tirar comida.

- Servirnos solamente lo que nos vayamos a comer
- Comer de todo
- Terminarnos el almuerzo que llevemos al recreo

¿Qué más compromisos podríamos tomar para no desperdiciar alimentos?



#[DES]IGUALDAD ALIMENTARIA (EDUCACIÓN FÍSICA)

Dividiremos al alumnado en **tres grupos**: uno de 3 personas, otro de 5 y otro con el resto del alumnado. Mostramos 12 pelotas de goma espuma que representarán fruta o legumbres y preguntaremos: **¿cómo pensáis que se deben repartir estas 12 piezas entre los grupos?**

Cada grupo se ubicará formando un triángulo, cada grupo en uno de los vértices a unos 8 metros de distancia. Pasaremos a realizar el reparto de los alimentos, cada grupo se acercará al centro, recogerá los alimentos indicados y volverá con los alimentos teniendo que ser transportados por todos los miembros del grupo (sin tocar el suelo) hasta volver a "casa".

- **AUSTRALIA -grupo 1- (3 personas)** representa a las personas más ricas del mundo, tiran comida en exceso y consumen los mejores productos. Escogerán primero y podrán seleccionar 8 elementos de la mesa.
- **ESPAÑA -grupo 2- (5 personas)** representa a las personas que no son ricas, pero tampoco pobres, con lo que escogerán en segundo lugar y podrán seleccionar 2 elementos de la mesa.
- **HAITÍ -grupo 3- (resto de alumnado)** representa a las personas pobres, por lo que escogen en último lugar y se tendrán que repartir los dos elementos restantes. Cada grupo deberá recoger los elementos en el orden y cuantía establecidos, y realizar el reparto interno en sus grupos.

Pondremos en común la experiencia. Para ello, plantearemos las siguientes preguntas, dando la oportunidad de que responda cada uno de los grupos y de que a partir de ahí vaya surgiendo el debate:

- **¿Cómo nos hemos sentido durante la dinámica? ¿Por qué? ¿Qué nos ha llamado más la atención? ¿Por qué pensamos que hay un reparto tan desigual?**

Animaremos al alumnado a SER PARTE DEL CAMBIO pudiendo contribuir a cambiar esta situación de desigualdad. ¿Cómo podemos hacer un reparto más JUSTO?

Pediremos que cada grupo reparta sus frutas o legumbres a otro grupo.



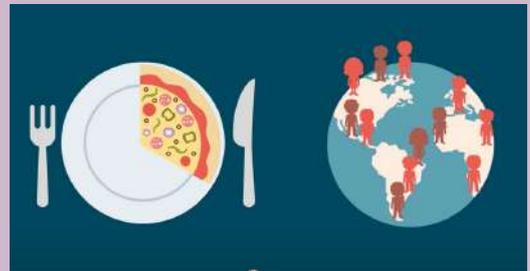
Recursos

para clase

Experimento comparte |
Acción contra el hambre



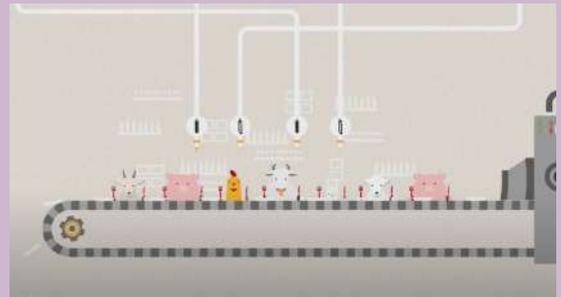
Desperdicio alimentario |
Ministerio de Agricultura,
Pesca y Alimentación



Decálogo para el desperdicio alimentario |
Ministerio de Agricultura, Pesca y
Alimentación



EMPATÍA - El hambre en el mundo | FAADAtv



Despilfarro de alimentos.
Actividades y vídeo

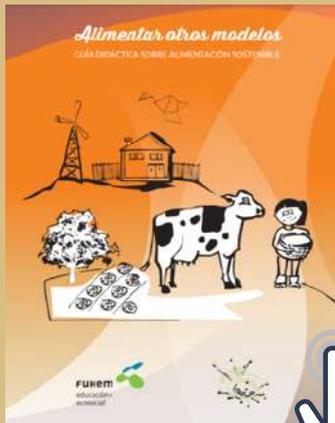


Campaña de Manos unidas. El mundo no necesita más comida





Ejemplos



BANCOS DE ALIMENTOS: ¡Pide y lleva opciones saludables!

PRODUCTOS QUE SEAN:

- Fáciles de almacenar y no perecederos
- Ricos en nutrientes (no sólo en energía)
- De consumo directo sin preparación

La población de niveles socioeconómicos más bajos es la que tiene mayores tasas de obesidad y DM2, por eso las donaciones deberían cumplir un mínimo de criterios de salud pública.

"Las personas con pocos recursos ya consumen muchos alimentos superfluos. Prioricemos alimentos que cumplan todas estas características, pero además sean saludables."

LO QUE SE SUELE PEDIR:



Galletas



Azúcar



Cacao soluble



Crema de chocolate



Bollería

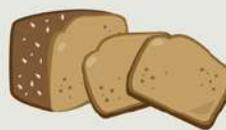
PROPUESTAS DE MEJORA:

OPCIONES PROTEICAS SALUDABLES:

• En lugar de paté o embutido: latas de atún al natural o de sardinas, conservas de moluscos, huevo pasteurizado o en polvo, frutos secos o cacahuets al natural. →



• Biscotes integrales, copos de patata (puré de patata), caldo de brick y pan integral aunque sea de molde. →



• Aceite: que sea de oliva.

• Si no se aceptan frutas y verduras frescas: tomate en conserva al natural, conservas de acelgas, de cardo, de guisantes, de setas, de pimientos, de espárragos, de palmito, de maíz, de alcachofa... compotas de manzana sin azúcar, fruta desecada (pasas, higos, orejones, ciruelas). →



COSAS QUE SE SUELEN PEDIR Y QUE SON ACEPTABLES:

• Leche entera, aceite de oliva, legumbre (seca o en bote), cereales sin procesar (arroz, avena...) o pasta.



SI SE ACEPTAN FRESCOS, QUE SEAN DE LARGA DURACIÓN:

• Frescos que aguantan bastante: patatas, boniatos, calabaza, naranjas, manzanas, tomates de colgar, cebollas.

