



Nuestra Alimentación

HAZ LA PRIMERA ACTIVIDAD DE ESTA SECCIÓN, LUEGO ELIGE TRES ACTIVIDADES MÁS DE LA LISTA.

Nuestras decisiones sobre la alimentación pueden tener efectos **positivos**  o **negativos**  sobre el clima

NIVEL





Revisa las etiquetas. Averigua de dónde viene tu comida y cuál de los alimentos que comes viajan distancias mayores para llegar a tu plato. ¿Cuál comida necesita la mayor cantidad de energía y agua para crecer? **Comparte** esta información con tu familia y amigos y discute qué pueden hacer para reducir el efecto de los alimentos en el clima. Por ejemplo, tu familia puede tratar de comprar alimentos locales que no tengan envolturas. **Elige** los productos que se elaboren más cerca de tu casa y que no hayan sido transportados distancias largas. Trata de averiguar qué productos crecen en cada época del año en el área donde vives y dónde los puedes comprar frescos. Es más sano para ti y mejor para el medio ambiente. Si compras alimentos fuera de época, estos habrán sido transportados por aire o por tierra de lugares lejanos.

decisiones sobre la alimentación

Nuestra Alimentación



NIVEL



Averigua si tu **agua** entubada es **segura** para beber. Si es así, deja de comprar agua embotellada si actualmente lo haces. Piensa cuánta energía se emplea para hacer las botellas y llevarlas al supermercado. Piensa cuánto plástico se produce. ¿Qué pasa con todo este plástico?



NIVEL 1 2 ▲ *Visita el mercado local* o una tienda de alimentos con tu familia, maestro o líder y aprende sobre los diferentes tipos de comida que las personas compran y consumen.

NIVEL 1 2 ▲ *Lleva un almuerzo libre de basura* a la escuela. Colócalo en una lonchera reusable en lugar de papel aluminio o bolsas plásticas. Rehústate a utilizar platos y vasos desechables. Lleva tu propio jarro y cubiertos para que los uses en la escuela, en el campamento, en tus reuniones Scout o en tus fiestas. Utiliza una botella rellenable en lugar de botellas plásticas o latas desechables.

NIVEL 1 2 ▲ *Ayuda* a tus padres a instalar tu refrigerador adecuadamente y a descongelarlo *regularmente*. *Así ahorras energía*. Cuando la temperatura es menor a 5 °C, tu refrigerador no mantendrá frescos por más tiempo tus alimentos, sino que sólo consumirá más energía.



NIVEL 1 2 3 ▲ Aprende a *cocinar una comida sana y balanceada* para tu familia. Trata de hacerla amigable con el medio ambiente, por ejemplo, usa productos locales frescos con poco embalaje o siémbrales tu mismo. Haz una lista de compras para evitar adquirir demasiados alimentos innecesarios, especialmente si no se pueden mantener por mucho tiempo (como frutas frescas, vegetales y carnes).

NIVEL 1 2 3 ▲ Algunas veces los alimentos vienen con envolturas innecesarias. *Busca en tu cocina e identifica* productos que estén sobre-embalados. *Encuentra productos alternativos* con menos envolturas que pueden ser reciclados y que no crean mucha basura.



NIVEL **1** **2** **3** Investiga cuáles plantas locales requieren menos agua y pide a tu familia que las *planten* en un macetero o en el jardín. *De otra forma, puedes plantar* y cuidar árboles o arbustos que tengan frutos para la alimentación de las personas o los animales. *Otra alternativa es sembrar* hierbas y especias tradicionales, para sazonar tus comidas, en un jardín exterior, maceta o repisa para la ventana.

NIVEL **1** **2** **3** *Realiza una inspección* en tu cocina y mira si existen elementos que no son necesarios y que pueden ser sustituidos: una envoltura plástica por un contenedor plástico, toallas de papel por toallas de algodón, etc.

NIVEL **2** **3** ¿*Cuánta* energía, agua y recursos se necesitan para producir diferentes alimentos? ¿Cómo puedes cambiar la comida que consumes para que lleves una dieta nutritiva que tenga un impacto mucho más pequeño en el medio ambiente? Haz algunas tablas que muestren cuántos recursos son necesarios para producir cada alimento. Por ejemplo, mira la cantidad de agua que se requiere en: www.fao.org/nr/water/promotional.html

NIVEL **2** **3** Si tienes un jardín, *construye una abonera* para descomponer y transformar en abono tus desechos biodegradables, como las cáscaras de frutas y vegetales, cáscaras de huevo, hojas de té o desechos del jardín. Usa pedazos de madera vieja para hacer una estructura similar a una caja con hoyos o huecos para permitir que circule el aire. Utiliza el abono para cultivar vegetales y frutas. Así se mejora la tierra, se refuerzan las raíces, se acelera el crecimiento de las plantas y los productos que se obtienen son más nutritivos.

NIVEL **3** Aprende a *construir un horno solar*.
<http://www.sitiosolar.com/Horno%20Solar%20de%20caja.htm#procesodeconstruccion>



Nuestra alimentación y nuestra salud dependen del clima

NIVEL **1** **2** **3** *Investiga* quién es especialmente vulnerable al cambio climático. ¿Dónde viven? ¿Qué puedes hacer para ayudarlos?



NIVEL **1** **2** **3** ¿Cómo puede un cambio en los patrones del clima llevar al hambre? *Aprende* sobre los impactos del cambio climático en nuestros alimentos, agua y nutrición. *Comparte* esta información con tu clase, grupo o amigos.

NIVEL **2** **3** *Reúne información* acerca de desastres relacionados al cambio climático como: sequías, lluvias fuertes, olas de calor, ciclones tropicales, inundaciones, tormentas, fuegos, entre otros. ¿Cómo afectan la vida y la alimentación de las personas? Habla con tus amigos sobre la forma cómo responder ante estos desastres. Márcalos en un mapa del mundo o *haz una presentación* en tu escuela, biblioteca local o campamento juvenil.

NIVEL **2** **3** Los hombres y las mujeres se ven afectados en forma diferente por los cambios del clima. Muchas de las personas más pobres del mundo son niñas y mujeres rurales de los países en vías de desarrollo que dependen de la agricultura para alimentar a sus familias. *Averigua* cómo el cambio climático puede empeorar su inseguridad frente a la obtención de alimentos y agua y aumentar sus niveles de trabajo.

NIVEL **3** ¿Cómo puede afectar a la producción de alimentos un cambio en los patrones del tiempo? *Aprende* sobre los impactos del cambio climático en la agricultura, la silvicultura, la ganadería, la piscicultura y la acuicultura. *Comparte* estos datos con tus amigos.

Todos tienen derecho a la alimentación



NIVEL **1** **2** **3** Usa el libro de dibujos y la guía de actividades “El Derecho a la Alimentación: Una Ventana Abierta al Mundo” para obtener más información sobre el derecho de cada ser humano a estar libre de hambre:
www.feedingminds.org/info/info_cartoon_es.htm

NIVEL **1** **2** **3** Únete a los niños y a los jóvenes alrededor de todo el planeta para crear un mundo libre de hambre y malnutrición:
www.feedingminds.org/yw/index_es.htm

