

7/

Nutrición en el mundo



FUNDACIÓN
EROSKI

contigo



ESCUELA DE
ALIMENTACIÓN

unicef 



En colaboración con UNICEF

Energía para crecer



Ya sabéis lo importante que es para Tix y Loy cuidar su alimentación. Sin embargo, hay muchos niños y niñas en el mundo que no pueden hacerlo y sufren malnutrición. Hay tres formas diferentes de malnutrición, que son la sobrenutrición, la deficiencia dietética y la desnutrición.

La malnutrición

En esta sesión Tix y Loy nos van a enseñar las diferencias entre estos tres tipos de malnutrición y, sobre todo, el origen de estos problemas de alimentación y crecimiento.

1. LA SOBRENUTRICIÓN.

¿QUÉ PASA SI COMEMOS MÁS DE LO QUE NECESITAMOS?

La sobrenutrición se da cuando se consumen más alimentos de los que nuestro cuerpo necesita, generando obesidad.

2. LA DEFICIENCIA DIETÉTICA.

¿QUÉ PASA SI NO COMEMOS DE TODO?

Aunque no nos guste, es muy importante comer de todo. Muchas personas sólo comen un tipo de alimento porque les gusta mucho, pero otras lo hacen porque no tienen nada más para comer. Esta falta de variedad de alimentos hace que el cuerpo no reciba todos los micronutrientes esenciales necesarios. A este tipo de malnutrición se le llama deficiencia dietética. La deficiencia dietética puede afectar tanto a personas que no tienen para comer, como a personas obesas.

En todo el mundo hay millones de niños y niñas que nunca preguntan “¿Qué hay para comer hoy?” porque siempre tienen lo mismo. En los países más pobres se alimentan con una dieta deficiente también llamada dieta básica. Está compuesta en su mayoría por alimentos básicos que pueden cultivar ellos mismos, que les dan energía, pero que no son suficientes para una alimentación equilibrada.



Por ejemplo:

- El arroz es un alimento básico muy usado en Asia.
- La harina de cereales es muy utilizada en Europa y África, y se come en forma de pan o triturada en una especie de pasta alimenticia.
 - Los tubérculos como la patata, el boniato o la yuca son la base de la alimentación en Sudamérica.

3. LA DESNUTRICIÓN.

¿Y SI NO COMEMOS LO SUFICIENTE?

La energía es necesaria para poner en marcha nuestro organismo. Gracias a ella nos movemos, pensamos... ¡Incluso dormimos! Para poder ir al colegio, hacer los deberes, hacer deporte y jugar con los amigos y las amigas, necesitamos una cantidad de energía diaria que, además, nos permita crecer bien. Cuando comemos poca comida, o menos de la que deberíamos comer, no estamos permitiendo a nuestro cuerpo tener toda la energía y las proteínas que pide para funcionar bien. A ese tipo de malnutrición se le llama desnutrición.

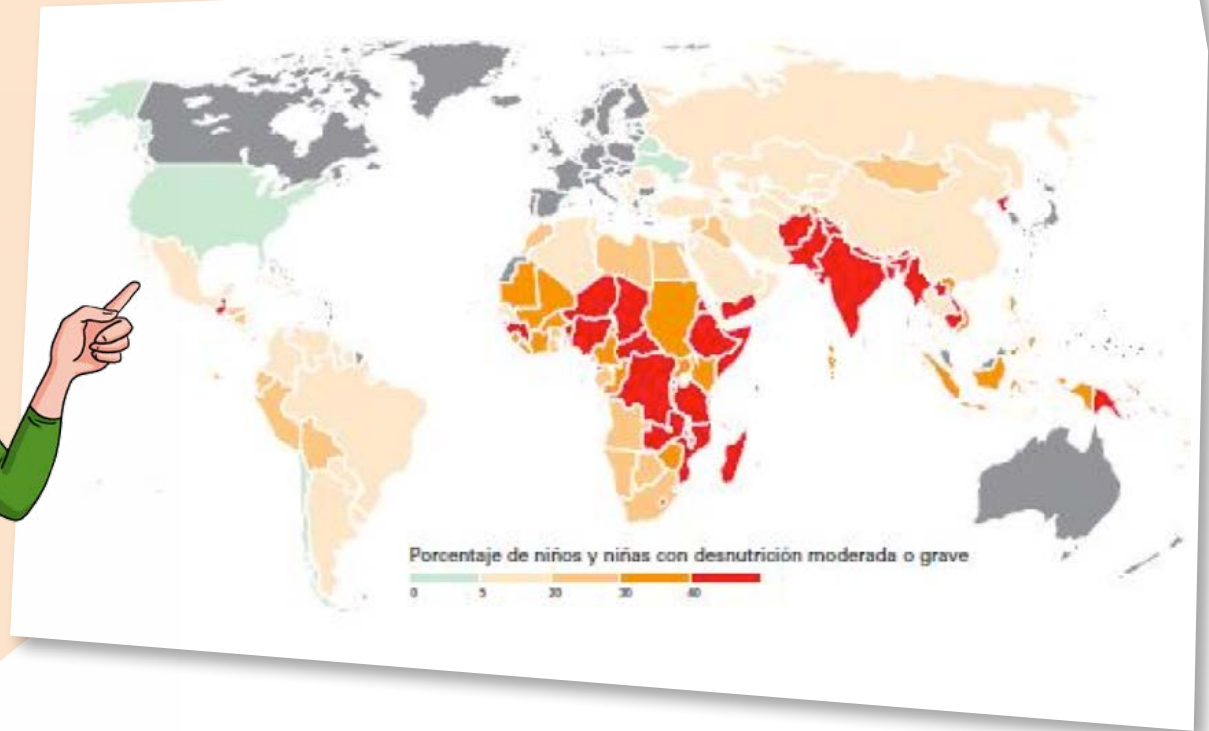
*¿Sabíais
que...?*



Los niños y niñas que padecen desnutrición grave y que tienen la tripa hinchada la tienen así no porque coman mucho, sino por todo lo contrario. Pasar tanto tiempo sin comer les debilita y enferman de Kwashiorkor: una enfermedad que retiene líquidos en el abdomen a causa de falta de proteínas en la sangre.

La desnutrición en el mundo

¿Sabrías decir las razones por las que los países en naranja y rojo los niños y las niñas tienen mayor índice de desnutrición?



*El agua y la desnutrición:
¿Por qué hay agua que no se puede beber?*

Seguro que en alguna excursión por la naturaleza os han dicho “no bebas de esa agua, que no es potable”. ¡Hay que hacer siempre caso por precaución! En aguas que no están preparadas para consumo humano, como la de los ríos, pozos o pantanos, existen bacterias y virus que pueden hacernos enfermar.

La enfermedad más común por beber agua no potable es la diarrea. Los apretones continuos que nos produce hacen que no dé tiempo a digerir bien los alimentos y que se expulsen antes de que nos aporten los nutrientes que necesitamos. Si no se cura rápido puede causar desnutrición, ya que, aunque comamos, el cuerpo no recibe la energía calórica necesaria.



Cómo combatir la malnutrición

Una vez tratada la malnutrición vamos a ver cómo combatirla en nuestra mesa y en las mesas de todo el mundo.

1. Comed siempre variado.
2. No tiréis comida a la basura.
3. Siempre que sobre comida y sea posible, guardarla para comer en otro momento.
4. Bebed siempre agua potable.
5. Lavaos bien las manos antes de comer, así evitaréis enfermedades.
6. No comáis más de lo que es aconsejable para un chico o chica de vuestra edad.
7. No dejéis de desayunar, comer o cenar aunque no se tenga hambre.



8. Celebrad el Día Internacional de la Solidaridad Humana el 20 de diciembre organizando diferentes actividades a favor de aquellos niños y niñas que no tienen garantizados sus derechos.
9. Celebrad el Día Universal de los Derechos de la Infancia el 20 de noviembre. Millones de niños y niñas disfrutan de sus derechos desde que en 1989 entró en vigor la "Convención sobre los derechos del Niño" ¿Queréis saber cuántos días tienen vuestros derechos? Averiguadlo en www.enredate.org/cuentadías
10. Celebrad el Día Mundial de Agua el 22 de marzo participando en la Carrera Solidaria "Gotas para Níger", informaos en www.enredate.org/gotas_organiza_campania

Es importante tener en cuenta esto durante todo el año. También, no os olvidéis de hacer un uso responsable del agua y no derrocharla (por ejemplo, cerrando el grifo mientras te enjabonas en la ducha o te cepillas los dientes, tirando de la cadena sólo cuando es necesario...)

¿Qué hemos aprendido hoy?

- Existen tres formas diferentes de malnutrición, que son la sobrenutrición, la deficiencia dietética y la desnutrición.
- Beber agua no potable puede generar enfermedades como la diarrea.
- Todos los días, podemos combatir la malnutrición en el mundo.

Actividades

Nutrición en el mundo

1 A partir del mapa que refleja la desnutrición en el mundo, respondemos entre todos/as estas preguntas:

a) ¿En qué hemisferio se sitúan la mayor parte de los países con niños y niñas con desnutrición?

c) ¿En qué porcentaje se sitúa España?

b) ¿Por qué crees que es así?

d) ¿Por qué crees que es así?

Actividades

Nutrición en el mundo

e) Si hubieras nacido en alguno de esos lugares, ¿cómo crees que vivirías?, ¿irías al colegio?, ¿tendrías todo lo que tienes ahora?, ¿qué comerías?

f) Si miras a tu alrededor, ¿qué tipo de malnutrición observas?

g) ¿Crees que comemos más de lo que necesitamos? ¿Por qué?

2

Continúa esta historia

¡Wali bena! que en limba, mi idioma, quiere decir «hola». Me llamo Suluku Kamara y soy de la tribu Limba. Vivo en Sierra Leona, un país de África. Nací en una aldea llamada Kakonthi, en la región de Tonko Limba, en el norte del país.

Soy el tercero de siete hermanos. Mis padres, Yakumba y N'mah, eran campesinos. Los niños íbamos a la escuela y después de clases ayudábamos en los trabajos de la granja plantando arroz, cacahuets, patatas dulces, mandioca y chiles picantes.

Cuando teníamos tiempo libre...

Fuente: Suluku, la historia de un niño soldado en Sierra Leona. Publicado por Obra Social, Fundación La Caixa.