

7/

Nutrición  
no mundo



FUNDACIÓN  
**EROSKI**

contigo



ESCOLA DE  
**ALIMENTACIÓN**

unicef 



En colaboración con UNICEF

Energía para medrar



Xa sabedes o importante que é para Tix e Loy coidar a súa alimentación. Mais hai moitos nenos e nenas no mundo que non o poden facer e que sofren malnutrición. Hai tres tipos diferentes de malnutrición, que son a sobrenutrición, a deficiencia dietética e a desnutrición.

## A malnutrición

Nesta sesión Tix e Loy vannos ensinar as diferenzas entre estes tres tipos de malnutrición e, sobre todo, a orixe destes problemas de alimentación e crecemento.

### 1. A SOBRENUTRICIÓN

QUE ACONTECE SE COMEMOS MÁIS DO QUE PRECISAMOS?

A sobrenutrición dáse cando se consumen máis alimentos dos que o noso corpo precisa, xerando obesidade.

### 2. A DEFICIENCIA DIETÉTICA

QUE ACONTECE SE NON COMEMOS DE TODO?

Aínda que non nos guste, é moi importante comer de todo. Moitas persoas só comen un tipo de alimento porque lles gusta moito, pero outras fano porque non teñen máis nada para comer. Esta falta de variedade de alimentos fai que o corpo non reciba todos os micronutrientes esenciais necesarios. A este tipo de malnutrición chámase deficiencia dietética. A deficiencia dietética pode afectar tanto a persoas que non teñen para comer, como a persoas obesas.

En todo o mundo hai millóns de nenos e nenas que nunca preguntan “Que hai hoxe para xantar?” porque sempre teñen o mesmo. Nos países máis pobres aliméntanse cunha dieta deficiente tamén chamada dieta básica. Está composta na súa maioría por alimentos básicos que poden cultivar eles mesmos, que lles dan enerxía, pero que non abundan para unha alimentación equilibrada.

**Por exemplo:**

- O arroz é un alimento básico moi usado en Asia.
- A fariña de cereais é moi utilizada en Europa e África, e cómese a xeito de pan ou triturada nunha especie de pasta alimenticia.
- Os tubérculos como a pataca, a pataca doce ou a iuca son a base da alimentación en América do Sur.



### 3. A DESNUTRICIÓN

#### E SE NON COMEMOS ABONDO?

A enerxía é necesaria para poñer en marcha o noso organismo. Grazas a ela movémonos, pensamos... Ata durmimos! Para podermos ir á escola, facer os deberes, facer deporte e xogar cos amigos e coas amigas, precisamos unha cantidade de enerxía diaria que, ademais, nos permita medrar ben. Cando comemos pouca comida, ou menos da que deberíamos comer, non lle estamos permitindo ao noso corpo ter toda a enerxía e as proteínas que pide para funcionar ben. A ese tipo de malnutrición chámase desnutrición.

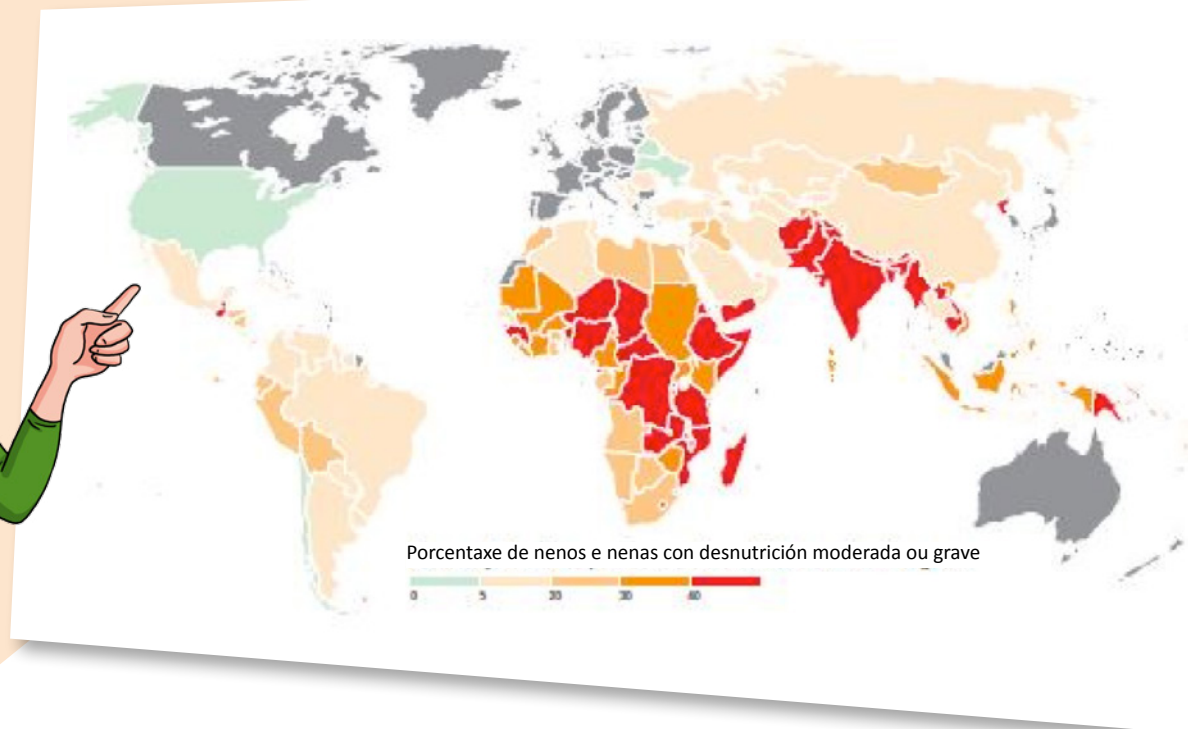
*Sabiades  
que...?*



*Os nenos e nenas que padecen desnutrición grave e que teñen a tripa inchada téñena así non porque coman moito, senón por todo o contrario. Pasar tanto tempo sen comer debilítaos e enferman de Kwashiorkor: unha doenza que retén líquidos no abdome por mor da falta de proteínas no sangue.*

## A desnutrición no mundo

Saberiades dicir as razóns polas que nos países en laranxa e vermello os nenos e as nenas teñen maior índice de desnutrición?



*A auga e a desnutrición:  
Por que hai auga que non se pode beber?*

Seguro que nalgunha excursión pola natureza vos teñen dito “non bebas desa auga, que non é potable”. Hai que facer sempre caso por precaución! Nas augas que non están preparadas para o consumo humano, como a dos ríos, pozos ou pantanos, existen bacterias e virus que nos poden facer enfermar.

A enfermidade máis común por beber auga non potable é a diarrea. Os apertóns continuos que nos produce fan que non dea tempo a dixerir ben os alimentos e que se expulsan antes de que nos proporcionen os nutrientes que precisamos. Se non sanda axiña pódenos causar desnutrición, xa que, aínda que comamos, o corpo non recibe a enerxía calórica necesaria.





## Como combater a malnutrición

Unha vez tratada a malnutrición imos ver como combatela na nosa mesa e nas mesas de todo o mundo.

1. Comede sempre variado.
2. Non guindedes comida ao lixo.
3. Sempre que sobre comida e sexa posible, gardádea para comela noutro momento.
4. Bebede sempre auga potable.
5. Lavade ben as mans antes de comer, así evitaredes enfermidades.
6. Non comades máis do que é aconsellable para un rapaz ou rapaza da vosa idade.
7. Non deixedes de almorzar, xantar ou cear aínda que non teñades fame.



8. Celebrede o Día Internacional da Solidariedade Humana o 20 de decembro organizando diferentes actividades a prol daqueles nenos e nenas que non teñen garantidos os seus dereitos.
9. Celebrede o Día Universal dos Dereitos da Infancia o 20 de novembro. Millóns de nenos e nenas gozan dos seus dereitos desde que en 1989 entrou en vigor a "Convención sobre os dereitos do Neno". Queredes saber cantos días teñen os vosos dereitos? Investigádeo en [www.enredate.org/cuentadias](http://www.enredate.org/cuentadias)
10. Celebrede o Día Mundial da Auga o 22 de marzo participando na Carreira Solidaria "Pingas para Níxer". Informádevos en [www.enredate.org/gotas\\_organiza\\_campania](http://www.enredate.org/gotas_organiza_campania)

É importante ter en conta isto durante todo o ano. Non esquezades tampouco facer un uso responsable da auga e non malgastala (por exemplo, pechando a billa mentres botades o xabón na ducha ou lavades os dentes, tirando da cadea só cando é preciso...).

### *Que aprendemos hoxe?*

- Existen tres tipos diferentes de malnutrición, que son a sobrenutrición, a deficiencia dietética e a desnutrición.
- Beber auga non potable pode xerar doenzas como a diarrea.
- Acotío, podemos combater a malnutrición no mundo.



# Actividades

## Nutrición no mundo

1

A partir do mapa que reflicte a desnutrición no mundo, respondemos entre todos/as estas preguntas:

a) En que hemisferio se sitúan a maior parte dos países con nenos e nenas con desnutrición?

---

c) En que porcentaxe se sitúa España?

---

b) Por que pensas que é así?

---

---

---

d) Por que cres que é así?

---

---

---

# Actividades

## Nutrición no mundo

e) Se naceras nalgún deses lugares, como cres que vivirías?, irías á escola?, terías todo o que tes agora?, que comerías?

---

---

---

f) Se ollas ao teu redor, que tipo de malnutrición observas?

---

---

---

g) Coidas que comemos máis do que precisamos? Por que?

---

2

## Continúa esta historia

**Wali bena!, que en limba, o meu idioma, quere dicir «ola». Chámome Suluku Kamara e son da tribu Limba. Vivo en Serra Leoa, un país de África. Nacín nunha aldea chamada Kakonthi, na rexión de Tonko Limba, no norte do país.**

**Son o terceiro de sete irmáns. Os meus pais, Yakumba e N'mah, eran labregos. Os nenos iamos á escola e despois das clases axudabamos nos traballos da granxa plantando arroz, cacahuetes, patacas doces, mandioca e chiles picantes.**

**Cando tiñamos tempo libre...**

Fonte: Suluku, a historia dun neno soldado en Serra Leoa.  
Publicado por Obra Social, Fundación La Caixa.