

Bintou y yo

UNIDAD DIDÁCTICA PARA ACOMPAÑAR LA LECTURA DEL CUENTO INFANTIL
NIVEL: PRIMARIA (6-12 AÑOS)



Índice

INTRODUCCIÓN (p. 4 a 6)

- Medicusmundi y DASS. ¿Quiénes somos? ¿Qué hacemos?
- Grupo destinatario del cuento y unidad didáctica «Bintou y yo»
- Recursos necesarios para el desarrollo de las sesiones
- Objetivos

ACTIVIDADES (p. 7 a 17)

ANEXO.

ORIENTACIONES PARA EL PROFESORADO (p. 18 a 26)

Introducción

«Bintou y yo» es la historia de una niña de Mali. O mejor dicho, es también la historia de Estela, dos niñas procedentes de culturas y mundos distintos...o quizás no tanto. Esta unidad didáctica pretende convertirse en una herramienta educativa útil para que profesorado, padres, madres y tutores/as en general puedan trasladar a niños/as de entre 6 y 12 años el problema de la desnutrición, uno de los principales retos para el desarrollo humano. A través de la narración de Alicia Giménez-Bartlett y las ilustraciones de Antonio Acebal, conoceremos un poco más a Bintou. ¿Dónde vive? ¿Cuáles son sus rutinas cotidianas? ¿Qué le gusta comer? ¿Se lo pasa bien en la escuela? ¿Es su vida muy diferente de la de su amiga Estela? ¿Cómo se vive en África? ¿Qué tenemos en común y qué nos diferencia?

Consideramos muy importante el proceso de aprendizaje y sensibilización de niños y niñas, en el marco de la educación formal, informal y no formal. Por ello queremos que ellos/as sean protagonistas activos de este proceso, proporcionándoles, en colaboración con los centros escolares, los recursos materiales y humanos necesarios para conseguir su pleno desarrollo. Pretendemos, a través de la historia de Estela y Bintou, generar la empatía del alumnado a través de un proceso de identificación, buscando la interacción sujeto –objeto para aumentar su conocimiento, cultivando su curiosidad por la vida en África, el problema de la desnutrición, la comparativa con sus propias vidas y hábitos alimenticios, y brindando elementos para que puedan llevar a cabo investigaciones futuras.

Haremos una indagación de los conocimientos previos que tienen los/las niños/as, normalmente partiendo de cuestiones como ¿Qué conoces sobre la desnutrición y la alimentación? ¿Qué significa estar desnutrido/a? ¿En qué alimentos se encuentran las grasas, proteínas e hidratos de carbono? ¿Dónde crees que hay mayor número de niños y niñas con desnutrición en el mundo? Compara tu tabla de alimentación diaria con la de un niño del África subsahariana. ¿Qué diferencias observas? ¿Qué consecuencias deduces de ello? La colaboración e implicación del profesorado en esta iniciativa es importante, ya que permitirá seguir abordando el tema de manera transversal en las aulas como parte del currículo del centro. El profesorado impulsará el trabajo de reflexión de forma individual o por grupos, con el fin de que cada uno efectúe el ejercicio de memoria y de reflexión sobre ese objeto de conocimiento, y mediar para que las ideas sean expuestas con claridad y se desarrollen ampliamente.

Esperamos que esta aventura os parezca tan interesante como a nosotros/as. ¿Nos acompañáis?

Medicusmundi y DASS. ¿Quiénes somos? ¿Qué hacemos?

Medicusmundi

es una organización de solidaridad internacional, no gubernamental, sin ánimo de lucro, independiente de los poderes públicos y de cualquier otra institución o grupo de interés de carácter económico, político o religioso. Nuestro objetivo es contribuir a generar cambios en la sociedad, fomentando una cultura de solidaridad y compromiso ciudadano, para hacer posible la erradicación de la pobreza y que la salud sea un derecho al alcance de todas las personas. En 1991, el Premio Príncipe de Asturias de la Concordia reconoció el compromiso de **medicusmundi** con la defensa de la salud como componente básico de los derechos humanos.

DASS (Asociación para el Desarrollo y Acción Social Solidaria)

es una organización no gubernamental sin ánimo de lucro que desde Asturias impulsa proyectos de cooperación al desarrollo y de sensibilización y Educación para el Desarrollo en la búsqueda de un mundo más justo. Volcamos la mayor parte de nuestro esfuerzo en trabajar con mujeres y menores, porque ambos son colectivos que mueven el mundo y sin los cuales no hay futuro.

Medicusmundi y **DASS** trabajamos conjuntamente para la mejora de las condiciones nutricionales de niños y niñas en Mali. Lo hacemos a través de un centro nutricional situado en el pueblo de Kalana, donde se realiza el seguimiento del crecimiento de niños/as de hasta seis años, aportando leche, vitaminas y harina en los casos en los que es necesario. Además, se realizan jornadas de salud con el alumnado de entre 3 y 5 años, de las guarderías de Kalana, Kolenda y Sokorokó. Con «Bintou y yo» y los materiales didácticos que lo acompañan queremos trasladar a la comunidad educativa asturiana la realidad de tantos y tantas niñas que viven en África.

Grupo destinatario del cuento y guía didáctica «Bintou y yo»

Niños y niñas con edades comprendidas entre los 6 y 12 años. La actividad podrá realizarse tanto en los centros educativos como en otros ámbitos donde se desarrollen actividades conjuntas (asociaciones, campamentos, etc.). «Bintou y yo» es una herramienta también valiosa para padres y madres que quieran desarrollar actividades en el ámbito familiar.

Recursos necesarios para el desarrollo de las sesiones

- Cuento, unidad didáctica y Pizarra Digital Interactiva con animación digital «Bintou y yo»
- Vídeo documental y material didáctico de «La Tierra de Óscar»
- Televisión, reproductor de DVD, pantalla y ordenador con conexión a Internet.
- Material fungible: papel mural, folios, bolígrafos, pinturas, etc.

Objetivos

- Los niños/as descubrirán nuevos conceptos y características del medio que les rodea y de la realidad africana, mediante la lectura, la comunicación, la narrativa, el juego y la imaginación.
- Se fomentará la apropiación y aplicación de conocimientos sobre el consumo de alimentos nutritivos propios de cada región que contribuyen a mejorar su calidad de vida, así como el derecho de todas las personas a la alimentación, ya que el alimento y el agua potable son elementos esenciales sin los que no podemos sobrevivir.
- La alimentación es parte importante del desarrollo y de la salud de niñas y niños; resulta prioritario desarrollar capacidades para tomar conciencia de los hábitos alimenticios saludables, así como de los nutrientes y propiedades de los alimentos.
- Avanzarán en la construcción de significados sobre la cooperación, de forma cercana y dinámica, trabajando la reflexión y la empatía sobre otras situaciones de niños y niñas del mundo.
- Aumentarán su conocimiento sobre la necesidad de proteger los recursos naturales como el agua y el suelo, elementos fundamentales para sostener una buena calidad de vida, y comprenderán la necesidad de participar para mejorar su entorno.
- Favorecer la identificación y el respeto a las diferentes formas de vida, y despertar el interés por conocer otras realidades de la infancia.

Actividades

UNIDAD 1. Responde a las siguientes preguntas sobre Bintou:

1.1 ¿Bintou es un niño o una niña?

.....

1.2 ¿Cómo se llama el pueblo de Bintou? ¿Dónde está? ¿En qué continente?

.....

.....



1.3 ¿Dónde juega Bintou?

.....

1.4 Hay una cosa que Bintou no sabe lo que es ¿Cuál es? ¿Cómo se lo explicarías?
¿Cómo se lo explicó la protagonista del relato?

.....

.....

1.5 ¿Qué aprende Bintou en la escuela? ¿Qué aprendes tú? ¿Qué quiere ser Bintou
cuando sea mayor? ¿Qué quieres ser tú?

.....

.....

.....

1.6 ¿Sabías que en Kalana, Mali, es habitual que las niñas de 12 años dejen de estudiar
y se preparen para casarse? Tampoco los niños de Kalana llegarán mayoritariamente

a cursar estudios superiores. ¿Qué opinas sobre esto? ¿Qué le aconsejarías a Bintou?
¿Qué quieres hacer tú?

.....
.....
.....
.....

1.7 ¿En qué curso estás tú con doce años?

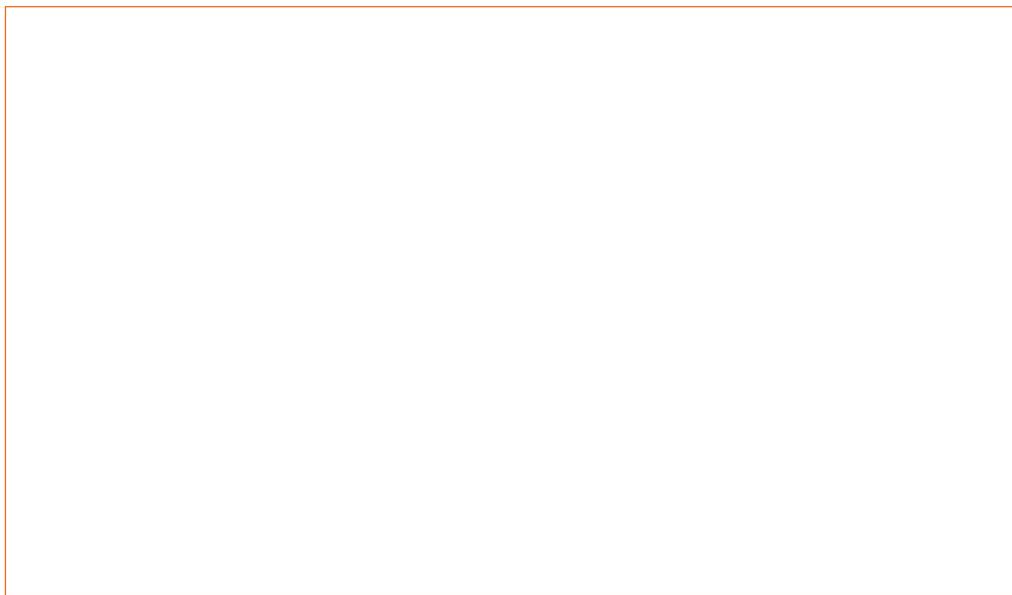
.....

1.8 ¿Qué haces normalmente en tu tiempo de ocio? ¿Piensas en casarte? ¿Cómo crees que sería la rutina de una niña de 13 años ya casada en Kalana?

.....
.....
.....
.....

UNIDAD 2. Realiza las siguientes actividades sobre el baobab

2.1 ¿Qué es un Baobab? Busca algunas imágenes en internet y dibújalo.



2.2 Lee el siguiente fragmento y rellena el cuadro.

Uso alimenticio

El baobab puede almacenar hasta 120.000 litros de agua, lo cual explica la importancia de este gigante en el entorno desértico de África. La pulpa del fruto, harinosa y ácida, es comestible, rica en fibra y se usa para hacer bebidas refrescantes, parecidas a la limonada. En África la población mezcla el polvo de la pulpa del fruto deshidratada con agua consiguiendo así la llamada “leche del baobab” que tiene más proteínas, calcio y hierro que la leche humana, y se utiliza como alimento infantil.

Las semillas negras y la cáscara gruesa de sus frutos proporcionan aceite de mesa y sirven para fabricar esmalte. Las hojas jóvenes se consumen como verduras. Además, con las hojas del baobab se puede hacer una sopa y su corteza sirve para fabricar papel y cuerdas.

Por su parte, los elefantes lo encuentran simplemente irresistible, no sólo para comerlos en cuanto están creciendo como plantas verdes, sino además para comer la suave madera de su tronco socavándolos con sus colmillos y trompa.

Uso medicinal

La corteza del baobab es utilizada con fines medicinales. El aceite del baobab es extraído de sus semillas y posee vitaminas A, D, E y F, que ayudan a mejorar la elasticidad e hidratan la piel. Es sudorífico y astringente. Los frutos dan una bebida usada para la fiebre, que también se ha empleado para la disentería. Tiene un alto contenido de fibras en comparación con otras frutas, y posee mucho calcio, casi tres veces más que la leche.

...tras leer el fragmento, ¿para qué sirve el Baobab? Rellena el cuadro.

La pulpa del fruto	
Las semillas y la cáscara del fruto	
Las hojas	
La corteza	

2.3 ¿Qué más cosas nos cuenta Bintou sobre el baobab en este cuento?

.....

.....

.....

.....

2.4 Inventa tu propia historia que tenga a un baobab como protagonista.

.....

.....

.....

.....

UNIDAD 3. Bintou y la pobreza en África. Contesta las siguientes preguntas:

3.1 En el cuento, Estela nos cuenta las cosas que ella tiene en comparación con las de Bintou. Dibuja lo que tiene Bintou y lo que tienes tú.

Bintou tiene...	Yo tengo...

3.2 ¿Quién es Pablo? ¿Cómo lo describes? ¿Cómo describirías a Estela? ¿Y a Bintou?

.....

.....

.....

.....

.....

3.3 Haz el retrato de Bintou y dibuja Kalana, su poblado.



3.4 Estela le manda a Bintou un paquete con regalos. ¿Qué hubieras metido tú en la caja para Bintou?

.....

.....

.....

.....

.....

3.5 ¿De qué se trata la Historia? Haz un resumen usando las palabras sugeridas:

Bintou

yo

carta

regalo

baobab

metepatas

pueblo

basurero

UNIDAD 4. Los niños y niñas tienen derechos. Vamos a averiguar qué es esto

4.1 ¿Qué son los derechos de los niños/as? Lluvia de ideas.

4.2 Lee el siguiente fragmento:

Los niños y niñas son dependientes y vulnerables. Al estar en proceso de crecimiento, no cuentan con los medios necesarios para protegerse a sí mismos/as. Por eso deben ser objeto de una atención especial y una protección específica, y han sido adoptados acuerdos que proclaman la protección de la infancia y sus derechos.

La Declaración de Ginebra sobre los Derechos de la Infancia es el primer texto histórico que reconoce la existencia de derechos específicos para las niñas y niños, además de la responsabilidad de las personas adultas sobre su bienestar.

En 1959, Naciones Unidas aprobó la Declaración de los Derechos del Niño y más tarde llegaría la Convención sobre los Derechos de la Infancia, que data de 1989.

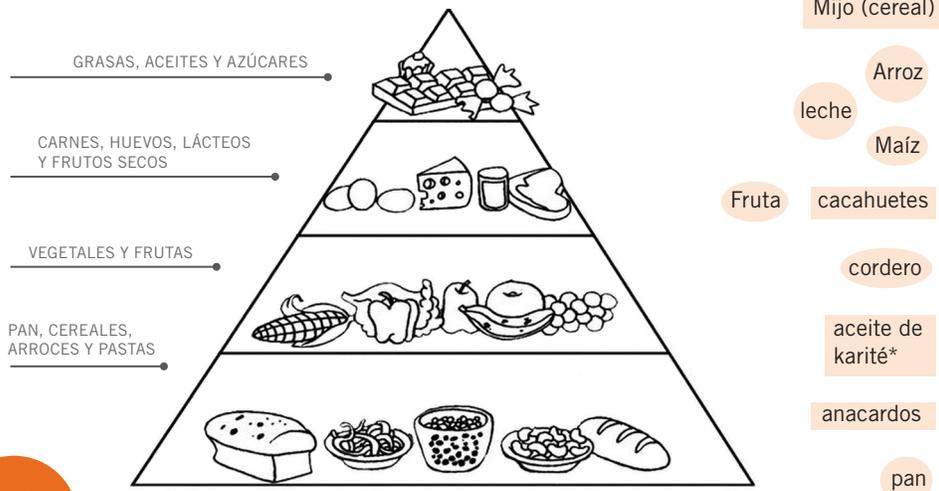
El derecho a la vida de niños y niñas implica el hecho de asegurarles la posibilidad de crecer y desarrollarse en un ambiente favorable. Es indispensable, por tanto, que puedan beneficiarse de una atención médica adecuada, de una alimentación equilibrada, de una educación de buena calidad, así como de un ambiente saludable.

4.3 Compara, de acuerdo con lo que hemos leído en el cuento, los derechos de las dos niñas protagonistas. ¿Las dos gozan de los mismos derechos? Razona tus respuestas. Puesta en común.

	Bintou	Estela
Derecho a la alimentación		
Derecho a la salud		
Derecho a la educación		
Derecho a un ambiente saludable		
Derecho al agua		
Derecho a protección y un entorno seguro		

UNIDAD 5. Somos lo que comemos. El derecho a la alimentación

5.1 Todo lo que se come en Mali. Sitúalo en la pirámide.



¿SABÍAS QUE....?

*El aceite de karité

se obtiene a través de las nueces que produce el árbol de Karité (árbol de mantequilla) Se encuentra en estado salvaje en países como Burkina Faso, Costa de Marfil, Malí y Sudán. De este árbol solo se cogen los frutos que caen al suelo y solo son recogidos por mujeres. Se extienden en el suelo y se dejan secar, se pelan y se prensan. Posteriormente se hierven, se trituran y se amasa todo concienzudamente. De ahí se obtiene un aceite o grasa vegetal muy denso que se utiliza tanto para la preparación de las comidas tradicionales como para uso cosmético (crema corporal, mascarilla para el pelo, etc.)

5.2 ¿Qué comes tú?

.....

.....

.....

5.3 ¿Qué diferencias hay?

.....

.....

.....

5.4 ¿Cómo se puede mejorar la alimentación de Bintou? ¿Y la tuya?

.....

.....

.....

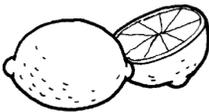
5.5 ¿Qué crees que deberías intercambiar con Bintou de lo que comes?

.....

.....

.....

5.6 Estos son los alimentos que come Bintou. Relaciona su nombre con la imagen. Todos son frutas, excepto uno. ¿Sabes cuál es?



- Limón
- Anacardo
- Mango
- Coco
- Mijo
- Piña
- Guayaba
- Plátano

5.7 Responde a las preguntas:

¿El anacardo sale de esta fruta?

Si

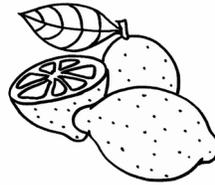
No



¿Es esto un limón?

Si

No



5.8 De todas estas frutas... ¿cuáles has probado alguna vez y cuáles te gustaría probar?

.....
.....
.....
.....
.....

5.9 Bintou toma pasta de cacahuete o leche de baobab. ¿Tomas algo para evitar estar malo? ¿Algún refuerzo vitamínico?

.....
.....
.....
.....
.....

- 5.10 ¿Qué nos cuentan Estela y Bintou sobre el agua en Mali? Bintou va a por agua, ¿dónde? ¿Existen grifos? ¿Sabes qué es un marigot*?

Escríbele una carta a Bintou comparando y explicándole cómo obtienes tú el agua.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

¿SABÍAS
QUE....?

***Marigot, del francés (marisma o tierra inundable)**

Kalana no cuenta con agua potable. En el pueblo existen algunos pozos comunitarios donde la gente coge agua que luego acarrea hasta sus casas. Normalmente estos pozos se secan entre febrero y mayo, lo que obliga a la población a desplazarse a los "marigot", zonas de tierra inundables que se crean en invierno, y que además de ser un riesgo para la salud suelen secarse en la época seca. No existe alcantarillado, las letrinas tradicionales suponen importantes problemas de salud, entre los más destacados, las fiebres tifoideas y enfermedades de la piel. Como no existe un sistema de recogida de basuras, éstas se acumulan por todas partes y en época de lluvias son arrastradas hacia las zonas bajas, quedando en los "marigot" que son utilizados en la época seca para aprovisionar agua a las casas para beber, cocinar etc.

UNIDAD 6. La infancia en África. Conozcamos a Óscar

- 6.1 Tras el visionado de «La tierra de Oscar» ¿Qué nos puedes contar de él? ¿Cómo lo describes? ¿Qué aspectos destacarías de su vida cotidiana? Lluvia de ideas sobre lo que sugiere el documental, anotando en la pizarra todas las aportaciones que se lleven a cabo y generando un pequeño debate en el que aparecerán las ideas más destacadas sobre las que gira «La Tierra de Óscar»: pobreza, trabajo infantil, educación, salud, alimentación...

Enlace con el corto documental y Unidad Didáctica de «La tierra de Oscar»:
http://www.dassasturias.org/LA_TIERRA_DE_OSCAR.html

Anexo.

Orientaciones para el profesorado

Nivel al que se le dirigen los ejercicios:

Ejercicios recomendados para todos los niveles: de 1° a 6° de Educación Primaria

2.1 2.3 2.4 3.1 3.3 3.4 5 6

Ejercicios recomendados para cursos 3° a 6° de Educación Primaria

1 2.2 3.2 3.5 4

Unidad 1 Sobre Kalana, Mali, África

Mali es un estado sin litoral de África Occidental. Es el séptimo país más extenso de África y limita al norte con Argelia, al este con Níger, al oeste con Mauritania y Senegal y al sur con Costa de Marfil, Guinea y Burkina Faso. Su población aproximada es de 14,5 millones de habitantes, y su capital es Bamako. El clima del país es subtropical en el sur y árido en el norte. La mayor parte del país sufre de insignificantes precipitaciones, por lo que las sequías son frecuentes. Desde finales de junio a principios de diciembre es la temporada lluviosa. Durante este lapso de tiempo, las inundaciones del río Níger son comunes.

En el norte, la flora y fauna de Malí, es la característica del clima desértico: cactus, pequeños arbustos, reptiles y algunos insectos. Más al sur, gracias a la influencia del río Níger, la flora y fauna típica de las sabanas predomina con plantas como las acacias y la sericuras. Además, en esta zona se encuentra una mayor diversidad de animales, desde aves y pequeños mamíferos, hasta animales como los elefantes. Malí es uno de los países más pobres del mundo, con un ingreso per cápita de 1.500 dólares anuales. La clave de la economía maliense es la agricultura. El algodón es la cosecha más común, que se exporta en grandes cantidades a Senegal y Costa de Marfil. Además de algodón, se produce arroz, mijo, maíz, verduras, tabaco y cosechas de árbol. El oro, el ganado y la agricultura suman el 80% de las exportaciones.

Bintou vive en Kalana, que es un pueblo minero de 14.000 habitantes. Hay dos minas de oro pero ahora están paradas por la bajada del precio de este metal precioso, y han despedido a la mayoría de sus empleados. Por ello, la situación económica ha empeorado mucho en los últimos años. El resto de la población trabaja en el campo, sembrando en la época de lluvias y recogiendo en la época seca; los productos más habituales son el cacahuete, algodón, maíz, mandioca, mijo, naranjas y limones. En Kalana no hay agua potable, existen en el pueblo algunos pozos comunitarios donde la gente coge agua que luego acarrea hasta sus casas. Tampoco hay alcantarillado, las letrinas tradicionales suponen importantes problemas de salud, como fiebres tifoideas y enfermedades de la piel. No se cuenta con un sistema de recogida de basuras, lo que hace que éstas se acumulen por todas partes. Los basureros se han convertido en un lugar habitual de juego de los niños y niñas y de comida para los animales domésticos como las cabras y las gallinas. Al no contar tampoco con suministro de electricidad, se está a expensas de la madera de los alrededores, lo que está creando graves problemas de degradación del medio ambiente.

El acceso a la salud en Kalana

Existe un dispensario médico para toda la población, en el que trabaja un único enfermero. El dispensario cuenta con una farmacia que no tiene suficientes medicamentos para atender a toda la comunidad. Este dispensario tiene un centro nutricional que realiza el seguimiento de crecimiento de niños/as de hasta seis años, aportando leche, vitaminas y harina. Cuando llega un niño/a al dispensario que no ha sido registrado se le hace una revisión general y se valora su estado. Si se considera necesario se traslada al centro nutricional donde una enfermera le mide, le pesa, registra

la fecha de nacimiento y le da una cartilla con sus datos. Todas las semanas el padre y la madre acuden al centro con el niño/a, se vuelve a pesar y medir (salvo que presente otra patología, entonces se le hace un reconocimiento general) y se ve si ha evolucionado adecuadamente. Si es así se da medio kilo de leche en polvo, mezclada con harina y con azúcar (esto se hace para que los adultos no tomen la leche, puesto que no les gusta con azúcar). Si el/la menor evoluciona bien, se continúa con este proceso hasta que tienen 5-6 años. Sin embargo, si se ve que su desarrollo no es el correcto, se habla con la familia para intentar averiguar la causa de su falta de desarrollo, en algunas ocasiones se va a la casa para ver si están haciendo algo mal, en caso de detectar alguna enfermedad se les da el tratamiento adecuado o se derivan.

Unidad 2 Sobre el baobab

El baobab, considerado «el rey de todos los árboles», es un árbol sagrado en muchas poblaciones africanas. Majestuoso, imponente, puede llegar a los 25 metros de altura, y el perímetro de su tronco, a los 40 metros en algunos casos. Es longevo, hay especímenes que alcanzan los cuatro mil años. Tiene unas flores blancas con forma de mano, y produce un fruto parecido a un kiwi, aunque aplastado y mucho más grande, y con una piel peluda al que llaman “pan de mono” (*pain de singe*, en francés). El baobab es un árbol muy útil, ya que su fruto es muy rico en fibra y un excelente alimento. Es consumido como pasta y utilizado para elaborar una bebida refrescante. Con las hojas se hace sopa, y con su corteza se fabrican cuerdas. Y uno de los atributos más impresionantes es que puede llegar a almacenar 120 mil litros de agua, algo extremadamente importante en las zonas desérticas en las que suele crecer. Cuentan las leyendas locales que el baobab tiene infinitos poderes; por ejemplo, la corteza del árbol es capaz de proporcionar fuerza a una persona adulta, mientras que un bebé que se lave en agua con corteza de este árbol crecerá siempre sano y fuerte. También se dice que un dios, viendo que era un árbol tan presumido, decidió darle la vuelta, de tal manera que ahora tiene esa forma tan característica; la copa del árbol parece enterrada, y sus raíces parecen crecer en la parte superior. Por eso la forma del baobab, que en muchas ocasiones es más estrecho en su parte superior que en la inferior. Este árbol, por todo el simbolismo que atesora, y su relación con la fuerza, el agua, la salud y el alimento, ocupa un lugar relevante en esta herramienta educativa.

Unidades 3 y 6 Infancia y pobreza en África

– De los 11 países donde 20% o más de los niños mueren antes de los cinco años de vida, 10 están en África: Angola, Burkina Faso, Chad, Guinea-Bissau, Guinea Ecuatorial, Liberia, Malí,

Níger, República Democrática del Congo y Sierra Leona. El único país no africano de esa lista es Afganistán.

– En muchos países africanos, las enfermedades, especialmente infantiles, son muy graves. Casi el 90% de los/las niños/as con VIH/Sida viven en África Sub-sahariana, según la ONU. La creciente pobreza colaboró con el implacable azote del VIH/sida, así como de la malaria, destruyendo la mayor parte de lo que quedaba de las estructuras sociales que tradicionalmente se harían cargo de los niños. Es principalmente a causa de la pobreza que estos niños podrían ser esclavizados o víctimas de tráfico de personas para obtener alimentos.

– Unos 90.000 niños en Somalia podrían morir si no reciben inmediatamente un complemento nutricional y terapéutico.

– Cada tres segundos una persona africana fallece por una causa prevenible o tratable.

– Actualmente, unos 57 millones de niños no van a la escuela y las tasas más bajas de escolarización corresponden a África subsahariana, donde sólo 2 de cada 3 niños y niñas en edad escolar tiene acceso a educación.

– El 39% de los hogares rurales en Níger tiene acceso a agua potable mejorada en comparación con el 100% de los hogares urbanos.

– Un 15% de los niños y las niñas de todo el mundo realizan trabajos que menoscaban su derecho a la protección contra la explotación económica e infringen su derecho a aprender y jugar.

Unidad 4 Los derechos de la infancia

El 20 de noviembre de 1959, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Declaración de los Derechos de la Infancia, reconocimiento que supuso el primer gran consenso internacional sobre los principios fundamentales de los derechos de los niños y las niñas.

El niño es reconocido universalmente como un ser humano que debe ser capaz de desarrollarse física, mental, social, moral y espiritualmente con libertad y dignidad

El Preámbulo de esta Declaración resalta la idea de que los niños y las niñas necesitan protección y cuidado especial, «incluyendo una protección legal adecuada, antes del nacimiento y después del nacimiento». La Declaración de los Derechos de la Infancia establece los siguientes principios:

- 1/ El derecho a la igualdad, sin distinción de raza, religión o nacionalidad
- 2/ El derecho a tener una protección especial para el desarrollo físico, mental y social del niño
- 3/ El derecho a un nombre y a una nacionalidad desde su nacimiento
- 4/ El derecho a una alimentación, vivienda y atención médicos adecuados
- 5/ El derecho a una educación y a un tratamiento especial para aquellos niños que sufren alguna discapacidad mental o física
- 6/ El derecho a la comprensión y al amor de los padres y de la sociedad
- 7/ El derecho a actividades recreativas y a una educación gratuita
- 8/ El derecho a estar entre los primeros en recibir ayuda en cualquier circunstancia
- 9/ El derecho a la protección contra cualquier forma de abandono, crueldad y explotación
- 10/ El derecho a ser criado con un espíritu de comprensión, tolerancia, amistad entre los pueblos y hermandad universal

Aunque en los últimos 20 años se han mejorado las expectativas de vida y desarrollo de millones de niños/as en todo el mundo, no podemos obviar uno de nuestros mayores fracasos colectivos: a día de hoy, en el mundo en desarrollo casi 200 millones de niños y niñas menores de cinco años padecen desnutrición crónica y podemos decir, ya con total seguridad, que van a ver afectado su desarrollo físico e intelectual a corto, medio y largo plazo, hipotecando no sólo su futuro sino el de sus familias, comunidades y sociedad en general. La lucha contra la desnutrición es uno de los grandes retos de las organizaciones sociales en todo el mundo, y por este motivo hemos querido enfocar nuestros esfuerzos a través del presente proyecto en este grave problema. La situación es muy grave, pero también porque está demostrado que existen intervenciones factibles, rentables y tremendamente efectivas para mejorar la vida de estos y otros muchos millones de niños/as.

Unidad 5 **Somos lo que comemos.** **El derecho a una alimentación sana**

En los países en vías de desarrollo muchos niños y niñas como Óscar o Bintou sufren desnutrición. Hay familias que no tienen los medios o recursos suficientes para brindarles una dieta suficiente y mucho menos una dieta equilibrada. Como consecuencia, los/as niños/as no tienen los nutrientes necesarios para desarrollarse correctamente y se enfrentan a graves problemas de salud. El derecho a la alimentación es un derecho fundamental de todos los seres humanos, ya que el alimento es un elemento esencial sin el que los seres humanos no podemos vivir. La alimentación garantizada es un derecho fundamental de cada hombre, mujer y niño/a, y consta de cuatro aspectos importantes:

- El alimento debe ser suficiente: es decir, suficiente para toda la población.
- El alimento debe ser accesible: cada persona debe poder obtener alimento, ya sea gracias a su producción propia (ganadería y agricultura), o gracias a un poder adquisitivo suficiente para comprar alimento.
- El acceso al alimento debe ser estable y duradero: el alimento debe estar disponible y accesible en todas las circunstancias (guerras, catástrofes naturales, etc.).
- El alimento debe ser salubre: es decir, consumible e higiénico, y en particular el agua debe ser potable.

Una dieta equilibrada es vital para el desarrollo de los niños y niñas.

Los/as niños/as deben disponer de una dieta equilibrada para poder desarrollarse física e intelectualmente de manera adecuada. Es por esto por lo que el alimento debe ser suficiente y nutritivo. Una dieta equilibrada supone un equilibrio de nutrientes, glúcidos, lípidos, sales minerales, vitaminas, fibras y de agua. Gracias a ella, las personas corren menos riesgos de malnutrición, sobrepeso e insuficiencias alimentarias.

Consecuencias de la desnutrición

– Pérdida de peso, agotamiento y problemas gastrointestinales. Los intestinos pierden su capacidad de absorción de los nutrientes pues las paredes empiezan a adelgazar y por lo tanto también son más susceptibles a infecciones, y enfermedades relacionadas.

– La digestión empieza a ser menos efectiva porque se segregan menos sustancias digestivas y enzimas que ayudan a la absorción de alimentos haciendo que la recuperación sea más difícil.

– Pérdida de masa muscular que se evidencia por una languidez en el tono muscular y el grosor de las extremidades de la persona desnutrida, pero esta afección no solo tiene alcances externos, sino que también se ven afectados músculos internos, tomando especial atención en el corazón cuya pérdida de fuerza y tono, tiene una gran repercusión en la función cardiovascular, haciendo del afectado más propenso a los problemas cardíacos.

– Se debilitan los órganos y sus funciones, pues la energía del organismo no alcanza a cubrir la cuota para que las funciones corporales se desarrollen a un nivel tan siquiera mínimo para funcionar. Este es el caso del hígado, el páncreas y los riñones. A nivel del hígado la consecuencia principal es la vulnerabilidad hacia las sustancias tóxicas contenidas en algunos alimentos que podrían complicar la desnutrición por el cuidado en la ingesta de ciertas comidas. En el páncreas lo que sucede es que ya no produce las enzimas ni las hormonas necesarias para el desarrollo o para la

absorción de la glucosa, grasas u otros nutrientes. Mientras que los riñones empezarán a acumular las sustancias tóxicas que normalmente se eliminan mediante la orina.

– El sistema respiratorio y el sistema nervioso se ven afectados con sus respectivas funciones cerebrales, y el sistema inmune, que es el más grave porque pone en riesgo la vida del paciente ante un contagio simple.

– En el caso de los/as niños/as, las consecuencias de la desnutrición se evidencian en su desarrollo, pues su crecimiento depende plenamente de la alimentación que reciben, ya sea a partir de alimentos sólidos si es mayor de un año, o de la leche materna si es menor. Y más aún si el niño está en estado de gestación dentro del vientre materno, pues aquí puede empezar a desarrollar enfermedades si no se toman medidas inmediatas ante un cuadro de desnutrición fetal. La desnutrición en los/as niños/as es muy grave porque afecta a la adecuada relación de peso y talla, así como las funciones mentales y a mediano y largo plazo, la adecuada función en el aprendizaje.

Malnutrición, también en los países desarrollados

Los países ricos o desarrollados no están exentos de problemas alimentarios, aunque sean de otro tipo, en este caso hablamos de malnutrición. Así, cuando las personas, y en particular los/as niños/as, relacionan la comida con el placer, a menudo olvidan la importancia nutritiva del alimento. Esto ocurre en países en los que la población jamás ha encontrado dificultades en cuanto a la cantidad o la accesibilidad a alimentos. Los restaurantes de comida rápida, las sodas azucaradas, los alimentos ricos en lípidos y glúcidos resultan entonces ser los platos favoritos de adolescentes y de los/las más jóvenes. Los problemas de sobrepeso en el mundo desarrollado son cada vez más frecuentes y constituyen una amenaza para la salud de los niños/as y de personas adultas. Más aún, el sobrepeso aumenta de manera notable el riesgo de infarto y enfermedades cardiovasculares, así como de desarrollar enfermedades como hipertensión y alta tasa de colesterol y tener problemas de crecimiento. El sobrepeso también genera problemas de malnutrición. La absorción en cantidad excesiva de glúcidos y lípidos, y la falta de productos frescos y naturales engendran carencias nutritivas.

Consecuencias de la malnutrición

– Obesidad o sobrepeso, cansancio y menor capacidad de trabajar; la obesidad que sufren algunas personas es genética, aunque gran parte de ellas son debidas a una mala alimentación y al sedentarismo.

– Alta presión arterial (hipertensión). Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), las complicaciones de la hipertensión causan anualmente 9,4 millones de muertes. La hipertensión es la causa de por lo menos el 45% de las muertes por cardiopatías, y el 51% de las muertes por accidente cerebrovascular.

– Enfermedades cardiovasculares. El consumo de tabaco, una dieta malsana y la inactividad física aumentan el riesgo de infartos de miocardio y accidentes cerebrovasculares.

– Depresión, diabetes, cáncer, mal funcionamiento cerebral...

Hambre y desnutrición: las verdaderas causas

Existen falsos mitos sobre el hambre y la desnutrición. A menudo se transmiten mensajes simplistas que la sociedad acaba aceptando como verdades. Algunos ejemplos:

El mundo no produce suficientes alimentos para toda la población del planeta.

FALSO

El problema es el acceso y su redistribución.

Los agricultores y ganaderos de los países del Sur no saben producir de forma eficiente.

FALSO

Los sistemas de producción tradicionales generan lo suficiente para el consumo familiar y el comercio local.

La realidad es que el hambre tiene unas causas más profundas derivadas todas ellas de la organización del sistema agroalimentario internacional. Veamos algunas de ellas:

– La alimentación, un negocio. La agricultura deja de ser un medio para abastecer a las familias de alimentos y se convierte en una fuente de beneficio mediante la especulación para los oligopolios internacionales.

– El acceso a recursos es limitado para los pequeños productores. Los grandes grupos empresariales monopolizan el acceso a las tierras, el agua y las semillas.

– Conflictos armados. La inestabilidad política y económica de muchos países hace que se produzcan conflictos armados y estallidos de violencia.

A estas causas se suman otras de carácter más puntual agravan la situación como los fenómenos meteorológicos adversos (sequía, inundaciones, etc.) y el aumento de los costes de producción.

El acceso al agua. ¡Con el agua no se juega!

En Mali, el país de Bintou, no hay suficiente agua. La sequía hace difícil la vida de las personas, cuando no hay agua afecta a la falta de alimentos y a la salud provocando enfermedades. Cuando no hay salud ni alimentos, la población tiene mucha preocupación por sobrevivir y no le queda tiempo para la ir a la escuela y recibir formación. Y sin educación la población tiene más complicado su desarrollo y se hace difícil mantener la dignidad humana. Esta situación afecta sobre todo a niñas y niños, porque son los que más apoyo deben recibir para su crecimiento y desarrollo como personas.

El acceso al agua es un derecho humano, por lo tanto no debería tener ningún coste, y su acceso ha de ser universal, apta para el consumo humano y al alcance de todas las personas. En algunos casos, el agua se convierte en un insumo económico, y esto atenta contra los derechos de la población. El agua no es un producto de lujo, si no un bien necesario para la vida humana.

Sin embargo... el consumo de agua por persona en los países desarrollados puede alcanzar los 300 litros diarios, ante los 25 que se consumen en zonas empobrecidas, y los 80 litros que recomienda la Organización Mundial de la Salud (OMS) para las necesidades vitales e higiene personal.

Podemos trabajar en una serie de pistas para que los/las más pequeños/as se vayan familiarizando con un consumo responsable de este recurso, pensando en aquellos, como Bintou, que tienen más complicado el acceso al agua.

- No dejar el grifo demasiado tiempo abierto innecesariamente, por ejemplo, cerrarlo mientras nos cepillamos los dientes, y abrirlo de nuevo para enjuagarnos.
- Ducharnos en vez de darnos baños en grandes cantidades de agua también nos ayuda a ahorrar este recurso.
- No emplear el inodoro como papelera. Se gastan inútilmente entre 9-10 litros de agua (la capacidad de una cisterna) cada vez que se emplea para evacuar un papel que podría ir a otro tipo de contenedor.
- Cuando freguemos los platos en la cocina, hacerlo con el grifo cerrado hasta que vayamos a enjuagarlos.

Fuentes: Humanium, Movimiento por la Paz, Centro de Noticias de la ONU
(<http://www.un.org/spanish/News/story.asp?NewsID=6787#.WCHEdrNhKcU>)

EDITA

Medicmundi Asturias, DASS

TEXTOS

Sara Fernández Rodríguez, M^a Jesús Rodrigo Jaureguizar, Mónica Peña Álvarez, Lucía Nosti Sierra

FINANCIA

Agencia Asturiana de Cooperación al Desarrollo

Maquetación: Forma

Imprime: Gofer

D.L.: AS-785/2017

Edita



Dass

Asociación para el Desarrollo
y la Acción Social Solidaria
Asturias

Financia



GOBIERNO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

CONSEJERÍA DE PRESIDENCIA
Y PARTICIPACIÓN CIUDADANA

