



Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura



LIBRO DE ACTIVIDADES

El clima está cambiando



MADRID

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, por parte de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, ni sobre sus autoridades, ni respecto de la demarcación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO los apruebe o recomiende de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan.

Las opiniones expresadas en este producto informativo son las de su(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista o políticas de la FAO.

ISBN 978-92-5-130650-5
© FAO, 2021



Algunos derechos reservados. Esta obra se distribuye bajo licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 3.0 Organizaciones intergubernamentales (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.es>).

De acuerdo con las condiciones de la licencia, se permite copiar, redistribuir y adaptar la obra para fines no comerciales, siempre que se cite correctamente, como se indica a continuación. En ningún uso que se haga de esta obra debe darse a entender que la FAO refrenda una organización, productos o servicios específicos. No está permitido utilizar el logotipo de la FAO. En caso de adaptación, debe concederse a la obra resultante la misma licencia o una licencia equivalente de Creative Commons. Si la obra se traduce, debe añadirse el siguiente descargo de responsabilidad junto a la referencia requerida: "La presente traducción no es obra de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). La FAO no se hace responsable del contenido ni de la exactitud de la traducción. La edición original en inglés será el texto autorizado".

Todo litigio que surja en el marco de la licencia y no pueda resolverse de forma amistosa se resolverá a través de mediación y arbitraje según lo dispuesto en el artículo 8 de la licencia, a no ser que se disponga lo contrario en el presente documento. Las reglas de mediación vigentes serán el reglamento de mediación de la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules> y todo arbitraje se llevará a cabo de manera conforme al reglamento de arbitraje de la Comisión de las Naciones Unidas para el Derecho Mercantil Internacional (CNUDMI).

Materiales de terceros. Si se desea reutilizar material contenido en esta obra que sea propiedad de terceros, por ejemplo, cuadros, gráficos o imágenes, corresponde al usuario determinar si se necesita autorización para tal reutilización y obtener la autorización del titular del derecho de autor. El riesgo de que se deriven reclamaciones de la infracción de los derechos de uso de un elemento que sea propiedad de terceros recae exclusivamente sobre el usuario.

Ventas, derechos y licencias. Los productos informativos de la FAO están disponibles en la página web de la Organización (<http://www.fao.org/publications/es>) y pueden adquirirse dirigiéndose a publications-sales@fao.org. Las solicitudes de uso comercial deben enviarse a través de la siguiente página web: www.fao.org/contact-us/licence-request. Las consultas sobre derechos y licencias deben remitirse a: copyright@fao.org.



Nota para los educadores:

Este libro de actividades

está dirigido a un amplio rango de edades de jóvenes interesados en saber más sobre la importancia de nuestros sistemas alimentarios, quién produce nuestros alimentos y de dónde provienen. También es una inspiración para aquellos que deseen participar en el Concurso de carteles del Día Mundial de la Alimentación (DMA) 2021. Aunque podría considerarse en ciertos contextos un libro para niños de 8 a 12 años, también podría utilizarse para enseñar tanto a estudiantes más jóvenes como a alumnos mayores.

La FAO agradece el apoyo del Ayuntamiento de Madrid por la distribución e impresión de este Libro de Actividades.



MADRID



**Santiago Saura
Martínez de Toda**

Concejal Delegado de
Internacionalización
y Cooperación

Prólogo

¿Sabías que el Ayuntamiento de Madrid está trabajando para que todas las personas que viven en la ciudad de Madrid puedan tener acceso a una alimentación saludable y sostenible?



En el año 2015 más de 200 ciudades de todo el mundo se juntaron para poner en marcha el primer pacto de políticas alimentarias urbanas, un acuerdo al que llamaron **“El pacto de Milán”**.

Desde entonces Madrid y muchas otras ciudades han trabajado para ir desarrollando políticas que mejoren la alimentación de sus habitantes.

En el año 2018 Madrid aprobó su primera Estrategia de alimentación saludable y sostenible, que fue creada con la ayuda de muchas personas que con su esfuerzo y participación ayudaron a imaginar una ciudad más respetuosa con la salud de las personas y con nuestro planeta.

La Estrategia tiene en cuenta los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030** aprobada por la Asamblea General de Naciones Unidas en 2015. Algunas de las cosas más importantes que la Estrategia quiere conseguir son:

- Que todas las personas de Madrid puedan tener acceso a comida sana y saludable.
- Que podamos aprender a comer mejor y más sano y sin tirar comida a la basura.
- Que evitemos el exceso de envases al comprar alimentos.
- Que cada vez haya más huertas y granjas en la ciudad de Madrid.
- Que los barrios de Madrid sigan manteniendo sus pequeñas tiendas y mercados donde poder comprar productos frescos y de cercanía.
- Y que en todos los espacios municipales se puedan comer alimentos sanos, de cercanía y de comercio justo.

Aunque todavía queda mucho trabajo por hacer, Madrid es una ciudad en la que, si os dais un paseo con los ojos bien abiertos, os podéis encontrar con unos estupendos huertos urbanos, incluso puede que tengáis uno en vuestro cole y lo cuidéis con mucho cariño. Madrid es una ciudad en la que, acompañando a vuestras familias a los mercados municipales a comprar fruta, verdura y un montón más de cosas sabrosas y saludables, podéis aprender sobre cocina y alimentos de temporada.

Madrid es una ciudad donde es posible conocer muchas de las cosas que necesitáis saber sobre el medio ambiente y como protegerlo, visitando los centros de educación ambiental como el del Parque del Retiro o la Casa de Campo. En Madrid podéis visitar el principal mercado de alimentos de España, Mercamadrid, y aprender sobre los productos de cercanía de la Comunidad de Madrid. En definitiva, en Madrid podéis encontrar muchos espacios en los que la alimentación está presente, haciendo que la ciudad sea más bonita, más amable y más acogedora.

La edición de este libro surge gracias a la colaboración del Ayuntamiento de Madrid con la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO) para celebrar el Día Mundial de la Alimentación 2021. Las niñas y los niños madrileños sois muy importantes y, además, el presente y el futuro de nuestra ciudad, por lo que espero que este cuaderno de actividades os ayude a aprender la importancia de tener una buena alimentación para vuestra salud y para el cuidado del planeta, que es nuestra casa.



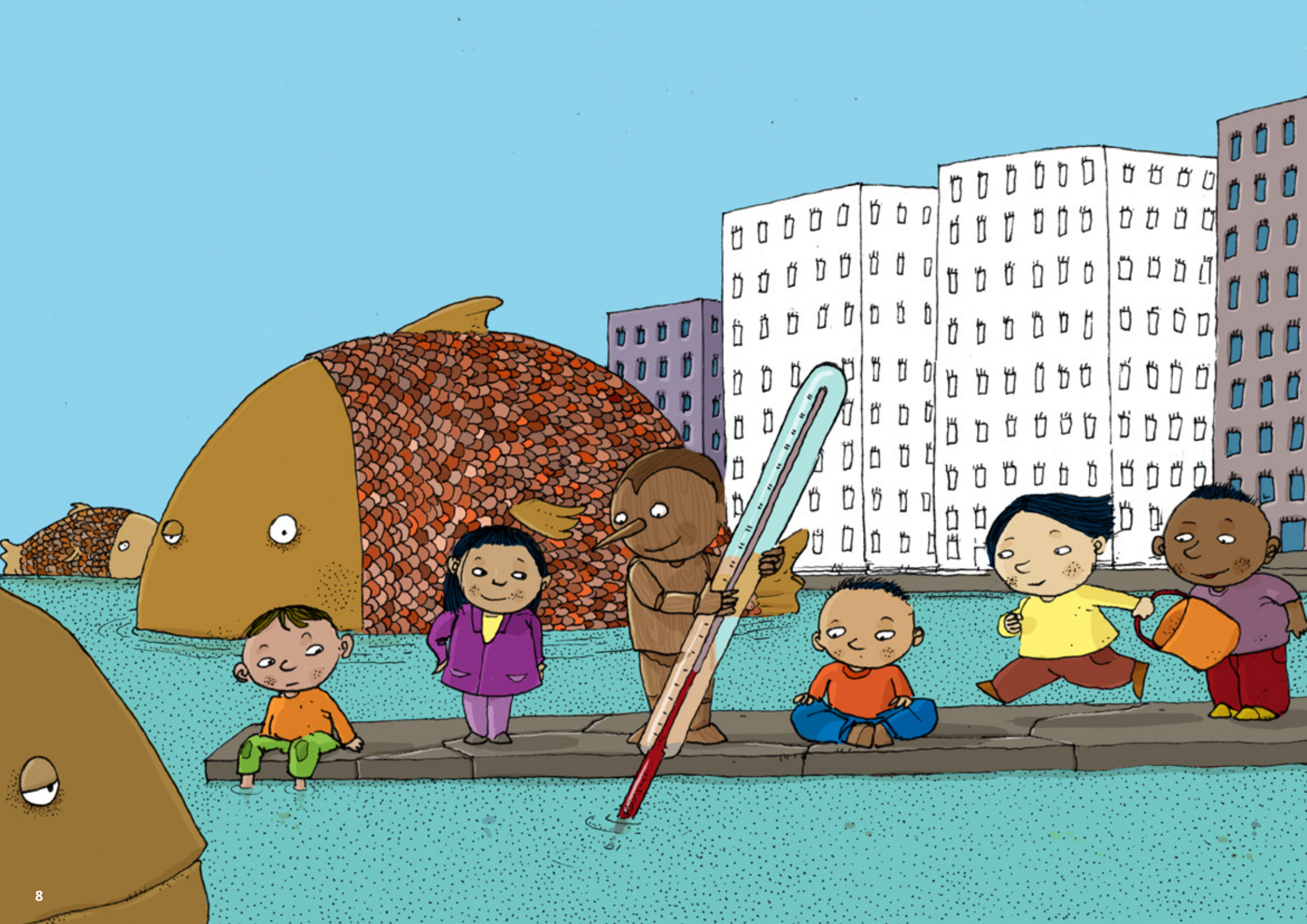
El clima está cambiando.

La alimentación y la agricultura también.

Acerca de la FAO

La FAO ayuda a los países a luchar contra el hambre y la malnutrición, asegurándose de que todo el mundo tenga suficientes alimentos nutritivos para llevar una vida activa y saludable. Trabajamos principalmente en las zonas rurales, donde vive casi el 80 por ciento de las personas pobres y hambrientas del mundo. Nuestros objetivos principales son acabar con el hambre y la pobreza, asegurarse de que la gente coma alimentos nutritivos y ayudar a los países a gestionar mejor sus recursos naturales. La FAO está presente en más de 100 países de todo el mundo y tiene su sede en Roma, Italia.

Cada año, celebramos el Día Mundial de la Alimentación el 16 de octubre para recordar el nacimiento de la FAO en 1945 y hacemos un llamamiento a las personas para que se unan a la lucha contra el hambre. Más de 150 países en todo el mundo lo celebran con nosotros para concienciar sobre el hambre y la necesidad de garantizar que todos tengan acceso a alimentos seguros y nutritivos. El tema del Día Mundial de la Alimentación 2016 fue "El clima está cambiando. La alimentación y la agricultura también".



Colorea los espacios en blanco para completar el dibujo.



El clima está cambiando.

¿Qué pasaría si talásemos todos los bosques y si no hiciésemos nada para proteger nuestros océanos o las personas afectadas por el cambio climático? Este Libro de actividades aborda temas clave relacionados con el cambio climático y la agricultura en un mundo encantado, a través de las ilustraciones de Lorenzo Terranera. Cada ilustración explora un mensaje importante relacionado con el tema del Día Mundial de la Alimentación 2016. Únete a tus personajes de cuentos infantiles favoritos en la búsqueda de soluciones

para el cambio climático y el hambre. Cada una de estas soluciones puede convertirse en una realidad si todos ponemos de nuestra parte y los consejos que proporcionamos al final de este libro son un buen lugar para comenzar. Las imágenes están incompletas y queremos que uses tu imaginación para colorear los espacios en blanco. Muéstranos cómo trabajando juntos, podemos luchar contra el cambio climático, proteger nuestro planeta y acabar con el hambre.

Cambio climático, alimentación y agricultura

Todas nuestras acciones, decisiones y comportamientos cotidianos tienen una repercusión en el clima. El cambio climático está afectando a la salud de nuestro planeta y está cambiando nuestro mundo. Está provocando más desastres naturales y problemas ambientales, que hacen que nos sea más difícil producir alimentos.

Producir alimentos es también parte del problema, ya que hemos estado tomando atajos y dañando nuestro planeta, para producir lo que necesitamos. Con el fin de alimentar a una población creciente, que alcanzará 9.600 millones de personas en 2050, vamos a tener que aprender a producir lo que necesitamos de manera que no sigamos destruyendo el planeta.

Adaptarse al cambio climático

La adaptación al cambio climático significa cambiar la manera en la que cultivamos los alimentos para asegurarnos de que nuestro planeta se mantenga sano y siga siendo capaz de producir los recursos que necesitaremos en el futuro. También significa proteger a las personas más pobres, a las más afectadas por el cambio climático, preparándolas para los desastres naturales, como la sequía, y aumentando su capacidad de recuperarse más rápido de los desastres inevitables. Tenemos que adaptar la alimentación y la agricultura al cambio climático de manera sostenible.

La sostenibilidad tiene que ver con el futuro: se trata de conseguir y mantener un planeta sano que pueda alimentar a nuestra población creciente y a las generaciones venideras.

Somos la Generación “Hambre Cero”

¿Sabías que alrededor de 1 de cada 9 personas se acuestan con hambre cada noche? Eso son más de 800 millones de seres humanos. Producimos alimentos suficientes en el mundo para alimentarlos a todos, así que ¿por qué hay todavía personas que padecen hambre? El hambre existe por muchas razones: los pobres pueden no tener el dinero para comprar alimentos, la guerra puede impedir que las personas tengan acceso a ellos, los desastres naturales pueden provocar el hambre y se desperdician demasiados alimentos. La buena noticia es que los líderes mundiales quieren acabar con el hambre. En 2015, 193 países se comprometieron a conseguir 17 objetivos de desarrollo sostenible, con el objetivo general de acabar con el hambre en 2030. Sin embargo, los líderes no pueden lograrlo solos. Necesitan la ayuda de las organizaciones internacionales, los agricultores, las escuelas, las universidades, las empresas y la tuya. Podemos llegar a ser la primera generación que elimine el hambre del planeta –la Generación Hambre Cero– si trabajamos juntos. Acabar con el hambre es responsabilidad de todos y cada uno tenemos un papel que desempeñar, incluso cambiando nuestras sencillas acciones y decisiones cotidianas.

Siete áreas para el cambio

Este libro analiza siete ámbitos distintos relacionados con la alimentación y la agricultura que necesitan cambios si queremos hacer frente al cambio climático. Esta es la única forma que tenemos para acabar con el hambre en el mundo.

Estas áreas son:

- **Bosques**
- **Agricultura**
- **Gestión de la ganadería**
- **Desperdicio de alimentos**
- **Recursos Naturales**
- **Pesca**
- **Sistemas alimentarios**



Bosques

Muchas personas en todo el mundo viven en los bosques o dependen de ellos para su alimentación. Los bosques no sólo proporcionan refugio y alimento para personas y otras criaturas, sino que también producen oxígeno, limpian el aire que respiramos absorbiendo gases como el dióxido de carbono y también nos ofrecen gran cantidad de agua dulce. Nuestros bosques están desapareciendo rápidamente, con miles de árboles talados cada año para obtener tierras para la agricultura, entre otros usos. Tenemos que proteger y cuidar de nuestros bosques para mantener sano a nuestro planeta y a los que vivimos en él.



Colorea los espacios
en blanco para
completar el dibujo.

Agricultura

A medida que cambia el clima, la forma en que se cultivan y producen los alimentos debe cambiar también. El cambio climático está haciendo que sea más difícil producir alimentos debido a los desastres naturales, como inundaciones, sequías y a estaciones más cálidas. La alimentación y la agricultura necesitan adaptarse a los efectos del cambio climático con el fin de producir más para una creciente población mundial de manera sostenible. Muchas de las personas más pobres del mundo son agricultores, que son los más afectados por el aumento de los desastres naturales causados por el cambio climático. Tenemos que fortalecer su capacidad para prepararse para las inclemencias meteorológicas, pero cuando éstas son particularmente adversas y los desastres son inevitables, tenemos que ayudarles a recuperarse mediante la reducción de los daños y las pérdidas.



Colorea los espacios
en blanco para
completar el dibujo.

Gestión de la ganadería

La forma en que los agricultores se ocupan de los animales, incluyendo vacas, cabras, ovejas, cerdos, burros y camellos, origina la mayoría de los gases de efecto invernadero procedentes de la agricultura. Cambiar la forma en la que los agricultores cuidan de su ganado es un paso importante para asegurarse de que producen gases menos nocivos. Esto es especialmente importante, teniendo en cuenta que vamos a necesitar aún más animales en el futuro para alimentar a una mayor población. Igualmente, se utilizan más recursos naturales para suministrar carne que hortalizas o legumbres (por ejemplo, lentejas, judías, arvejas/guisantes y garbanzos), sobre todo el agua. Algo que puedes hacer para ayudar sería comer al menos una comida sin carne cada semana.



Colorea los espacios
en blanco para
completar el dibujo.

Desperdicio de alimentos

Para producir los alimentos que comemos todos los días se liberan gran cantidad de gases de efecto invernadero. Pero lo peor es que más de un tercio de los alimentos producidos en el mundo se pierde o se desperdicia cada año. Desperdiciar comida significa desperdiciar dinero, mano de obra y recursos como energía, tierra y agua que se destinan a producir alimentos. Los alimentos desperdiciados terminan habitualmente en vertederos donde se pudren y la comida podrida es perjudicial para el medio ambiente, ya que libera gas metano, uno de los gases de efecto invernadero más poderosos. Puedes tirar menos alimentos guardando las sobras, congelando porciones de comida, ayudando a tus padres a planificar tus comidas, comprar sólo lo que necesitas en el supermercado y tratar de comprar frutas y verduras de aspecto poco atractivo, que estarían destinadas a la basura.



Colorea los espacios en blanco para completar el dibujo.

Recursos naturales

Por el momento, utilizamos muchos más recursos naturales de los que necesitamos para producir alimentos. Existe sólo una cantidad limitada de estos recursos y tienen que estar disponibles para las familias en el futuro. También usamos de forma deficiente los recursos valiosos de la tierra, dañando gravemente ecosistemas importantes. Estamos talando bosques, contaminando nuestros sistemas hídricos y arruinando nuestros suelos. Cuando se gestionan de manera sostenible, los suelos pueden almacenar gran cantidad de carbono y, por tanto, tienen un enorme potencial para reducir los gases de efecto invernadero en la atmósfera. Si manejamos nuestros recursos naturales de forma sostenible, no solo podemos ayudar a acabar con el hambre sino que también podemos luchar contra el cambio climático.



Colorea los espacios
en blanco para
completar el dibujo.

Pesca

Mucha gente en el mundo depende de los océanos y las zonas húmedas para ganarse la vida y alimentar a sus familias. Los océanos almacenan también una gran cantidad de dióxido de carbono en sus profundidades y son el hogar de más de la mitad de los seres de la tierra. El aumento del nivel del mar, las temperaturas más cálidas del agua, la contaminación y la sobrepesca significa que nuestros océanos y humedales ya no son saludables, y eso entre otras cosas, ya que nos quedaremos sin peces pronto, a menos que hagamos algo al respecto. Cambiando la forma en la que pescamos y qué pescado comemos ayudará a mantener nuestros océanos llenos de peces en los años venideros.



Colorea los espacios
en blanco para
completar el dibujo.

Sistemas alimentarios

Una de las cosas que nos ayudará a acabar con el hambre en 2030 es asegurarnos que creamos sistemas alimentarios sostenibles. ¿Qué es un sistema alimentario? Los alimentos pasan por muchas etapas antes de llegar a tu plato, viajando desde granjas y campos hasta mercados y supermercados y finalmente a tu casa. Este largo proceso está entrelazado como una cadena y se conoce como sistema alimentario. Si se rompe un eslabón (o no funciona como esperamos, porque no hay suficientes alimentos, por ejemplo), todo el proceso se interrumpe. Un sistema alimentario sostenible puede alimentar a nuestra creciente población sin dañar el planeta. Es la clave para acabar con el hambre para siempre y convertirnos en la Generación Hambre Cero. Puedes ayudar eligiendo comprar alimentos producidos de forma sostenible, cultivados localmente y que tienen el sello de comercio justo.



Colorea los espacios
en blanco para
completar el dibujo.



¿Cómo puedo ayudar?

Iniciativas frente al clima que pueden cambiar el mundo

Nuestro planeta se está calentando. Los glaciares se están derritiendo, el nivel del mar está subiendo, y los fenómenos meteorológicos extremos como sequías, ciclones e inundaciones son cada vez más habituales. Todos estos eventos tienen dos cosas en común: 1) tienen sus peores efectos sobre las personas más pobres del mundo -muchas de las cuales son agricultores- y hacen que les sea más difícil cultivar alimentos; y 2) amenazan el objetivo de acabar con el hambre en el mundo en 2030. La buena noticia es que podemos ayudar. Tenemos que consumir menos energía o usar fuentes de energía menos contaminantes, salvar nuestros bosques, desperdiciar menos y proteger los valiosos recursos naturales del planeta, como el agua y la tierra, entre otras cosas. ¿Qué puedes hacer TÚ al respecto? Puedes luchar contra el cambio climático cambiando tus hábitos cotidianos y tomando decisiones simples. Te retamos a elegir cuatro de las siguientes iniciativas y atenerte a ellas.

Conserva los valiosos recursos naturales del planeta

La Tierra nos proporciona todo lo que necesitamos para obtener alimentos y llevar una vida saludable, en forma de recursos naturales. Estos recursos son tierra, agua, animales y plantas. No podemos producir alimentos sin agua ni suelo y nos será mucho más difícil producir suficientes alimentos saludables y nutritivos si el agua que tenemos está contaminada y el suelo ha sido despojado de todos los minerales ricos que lo hacen fértil. Si queremos ser capaces de seguir cultivando alimentos inocuos y nutritivos para todos en el planeta, tenemos que proteger nuestros recursos naturales.



Evita desperdiciar agua. Toma una ducha corta en lugar de un baño. Las bañeras utilizan más litros de agua que una ducha de 5-10 minutos. Cierra el grifo mientras te cepillas los dientes. Limpiarse los dientes con el grifo abierto usa 6 litros de agua, mientras que hacerlo con el grifo cerrado supone menos de un litro. Recuerda a tus padres que reparen cualquier fuga de agua. Un grifo que gotea puede perder más de 11.000 litros de agua en un año. Intenta tener más cuidado con tu ropa, de manera que tus padres no tengan que lavarla cada vez que te la pones. Diles también que llenen la lavadora con una carga completa y que cuelguen la ropa a secar en un tendedero, en lugar del secado a máquina. Esto ahorrará agua, electricidad y detergente. También podéis regar las plantas del jardín usando agua de lluvia recogida y "aguas grises", que son las que se usan para lavarse las manos y/o los platos sucios.

Prueba alimentos nuevos. Intenta comer un almuerzo totalmente vegetariano (incluyendo legumbres como lentejas, frijoles, guisantes/ arvejas y garbanzos) en lugar de una comida de carne a la semana. Se consumen más recursos naturales para obtener carne que plantas o legumbres, especialmente agua. También se talan y queman millones de hectáreas de bosque tropical para convertir las tierras en pastizales para el ganado, incluyendo el vacuno. Descubre algunas recetas para sabrosos

guisos con legumbres y algunos datos interesantes divulgados de forma especial con ocasión del Año Internacional de las Legumbres.

Mantén nuestros océanos llenos de peces.

Convence a tus amigos y familiares para que coman las variedades de peces más abundantes, como la caballa o el arenque, en lugar de las que están amenazadas por la sobrepesca, como el bacalao o el atún. También puedes comprar pescado que ha sido capturado o criado de forma sostenible, como el que lleva etiqueta ecológica o está certificado, y si pides marisco en un restaurante, pregunta siempre si se trata de un producto sostenible

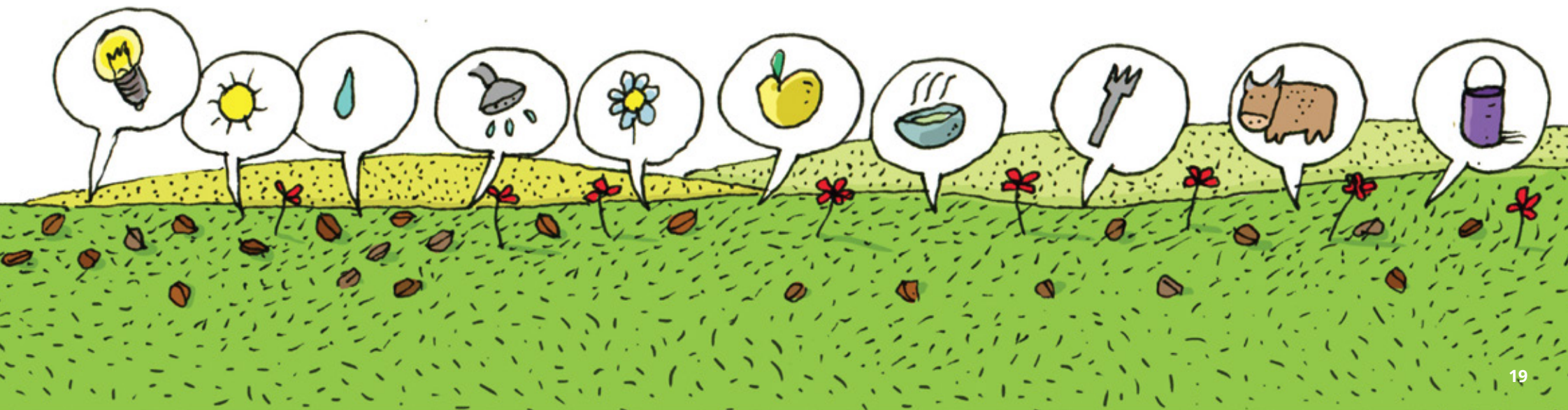
La eficiencia energética es lo mejor. Si tu familia está pensando en reemplazar los electrodomésticos, como el frigorífico o la lavadora, puedes recomendarles que compren electrodomésticos de consumo energético eficiente, que consumen menos electricidad. Ahorra también energía apagando las luces cuando salgas de una habitación, desconectando el televisor, equipo de música u ordenador -en vez de dejarlos en modo de espera-, y usando bombillas de bajo consumo. Puedes ponerte además una chaqueta adicional en invierno y pedir a tus padres que bajen la calefacción, y evitar que entre el sol por las ventanas en verano.

Compra productos ecológicos. La agricultura ecológica ayuda a mantener sano nuestro suelo y a conservar su capacidad de almacenar carbono, lo que ayuda a mitigar el cambio climático. Ayuda a tus padres a buscar los productos ecológicos y de comercio justo disponibles en tu supermercado local o mercados campesinos.

Mantén limpios los suelos y el agua. Recoge la basura y pide a tus padres que elijan productos de limpieza, pintura y otros productos que estén libres de cloro u otras sustancias químicas. Al reducir la basura y usar productos respetuosos con el medio ambiente, podemos limitar la contaminación del agua y la degradación del suelo.

Usa paneles solares u otro tipo de energías limpias.

Averigua si puedes hacerlo en casa, en la escuela o en el trabajo, pidiendo a tu maestro o a tus padres que investiguen sobre las subvenciones disponibles y los incentivos del gobierno.



Desperdicia menos y reduce tu huella de carbono

Además de la huella de carbono que producimos todos los años, liberando gases de efecto invernadero como el dióxido de carbono (al viajar en automóviles o aviones y usar la electricidad, por ejemplo), también producimos una huella a través de las emisiones ocultas de los alimentos que elegimos para comer. A diferencia del automóvil, no puedes ver la emisión de gases de efecto invernadero de tu cena, pero la trayectoria oculta de un almuerzo desde la granja hasta el plato está llena de procesos que emiten carbono. Además de comer más verduras o legumbres y menos carne, también podemos reducir el desperdicio de las maneras que enunciamos a continuación:



Compra solamente lo que necesitas. Ayuda a tus padres a planificar las comidas familiares, haciendo una lista de la compra y no te salgas de ella. ¡No solo tu familia desperdiciará menos alimentos, también ahorrará dinero!

Elige frutas y hortalizas de aspecto poco atractivo. Las frutas y verduras de aspecto extraño a menudo se desechan porque la gente no quiere comprarlas, pero, de hecho, su sabor es el mismo, incluso mejor. Habla con tus padres sobre la compra de frutas y hortalizas de aspecto poco atractivo y aprovecha alimentos que de otro modo acabarían en la basura.

No te dejes engañar por la etiqueta. Hay una gran diferencia entre las fechas de “consumo preferente” y la “fecha de caducidad”. A veces los alimentos siguen siendo inocuos pasada la fecha de “consumo preferente”, mientras que es la “fecha de caducidad” la que te indica cuando ya no es inocuo para comer. Explica a tu familia la diferencia y pide a tus padres que los comprueben bien antes de tirarlos.

Limita el consumo de plástico. Pide a tu familia que compre alimentos mínimamente envasados, que lleve su propia bolsa cuando vaya a comprar y que utilice botellas de agua y tazas de café rellenables.

Recicla. Papel, plástico, vidrio y aluminio y reduce la cantidad de residuos que acaban en los vertederos (hoyos llenos de basura enterrada).

Almacena los alimentos de forma inteligente. Cuando tu familia llene los aparadores o la nevera, sugiere que coloque los alimentos más antiguos adelante y los nuevos en la parte posterior. Una vez abiertos, utiliza recipientes herméticos para mantenerlos frescos en la nevera o paquetes cerrados para evitar que los insectos los echen a perder.

Aprovecha los sobrantes. Si tu familia ha cocinado demasiada comida, ¡no la tires a la basura! Pide a tus padres que congelen una parte para otro día o transfórmala en algo diferente para el día siguiente. Si estás en un restaurante, menos es más. Pide media porción si crees que una entera es demasiado grande y solicita llevarte a casa las sobras. Una vez más, ahorrarás alimentos y dinero.

Elabora abono para las plantas. A veces resulta inevitable desperdiciar algún alimento, pero eso no significa que deba acabar en el vertedero. En vez de tirar las pieles de frutas y hortalizas a la basura, pide a tus padres que te ayuden a fabricar un cubo de compostaje. El compostaje es una buena manera de reciclar alimentos que de otro modo emitirían gases de efecto invernadero en la atmósfera, y al mismo tiempo, dar un impulso de nutrientes a tu huerta.

Otras formas de actuar de forma inteligente frente al clima

Te hemos mostrado diferentes maneras de cuidar los recursos naturales de la tierra y desperdiciar menos alimentos, pero hay otras cosas que puedes hacer que también nos ayudarán a mantener nuestro planeta sano y a acabar con el hambre. ¿Haces ya algunas de estas cosas? ¿Hay algo que podrías intentar?



Genera menos basura. Además de reducir, reutilizar y reciclar, aprende cómo reciclar o deshacerte de artículos, que nunca deben tirarse al cubo de basura normal: baterías, pinturas, teléfonos móviles, medicamentos, productos químicos, fertilizantes, neumáticos, cartuchos de tinta, etc. Estos son muy perjudiciales para el medio ambiente, sobre todo si llegan a los conductos de agua. El plástico que no se desecha de forma adecuada, por ejemplo, puede dañar gravemente los hábitats marinos y matar a un gran número de animales marinos cada año.

Usa la bicicleta, camina o viaja en transporte público. Reduce la huella de carbono de tu familia preguntando si puedes ir caminando o en bicicleta a lugares cercanos o, si es posible, sugiriendo a veces utilizar el transporte público.

Compra a nivel local. Compra productos KM 0. Al comprar productos locales, tu familia puede apoyar a los negocios de barrio y reducir su huella de carbono, por ejemplo, evitando que los camiones circulen largas distancias

Haz que las ciudades sean más verdes. Añade un poco de verde al entorno animando a tu maestro a ayudar a crear y mantener un huerto escolar. También puedes crear tu propio huerto en casa o un microhuerto en la azotea o en el balcón. Si no hay espacio disponible, habla con tu familia sobre asociarse con los vecinos para crear un huerto comunitario en un solar vacío. Las plantas y zonas verdes producen sombra, limpian el aire, enfrían el paisaje urbano y reducen la contaminación del agua.

Protege los bosques y ahorra papel. Utiliza la menor cantidad de papel posible: fotocopia e imprime en ambas caras e imprime sólo cuando realmente lo necesitas. Recoge el papel para borrador en la escuela y úsalo para dibujar y anotar, y anima a tu escuela y familia a comprar y utilizar papel reciclado, toallas de papel, papel higiénico, etc. respetuoso con los bosques. Aconseja a tu familia que compren muebles elaborados con madera o contrachapado de origen sostenible. Diseña un cartel de "No deseo correo publicitario" y colócalo en tu buzón.

Mantente informado sobre el cambio climático. Sigue las noticias a nivel local y consulta el sitio web sobre el cambio climático de la FAO o las redes sociales en @FAOclimate.3

¡Haz correr la noticia! Si ves una noticia en las redes sociales de interés sobre el cambio climático, compártela en lugar de simplemente hacer clic en "me gusta". ¡Y hazte oír! Aprende más sobre tus autoridades locales y nacionales y piensa en formas en las que podrían involucrarse en iniciativas que tengan como objetivo ayudar al planeta.

Regala las cosas. Mira qué ropa, juguetes o libros puedes regalar a tus amigos, familiares y organizaciones benéficas. Mejor aún, compra libros, ropa y otros bienes de segunda mano tanto como sea posible para ahorrar energía y dinero.

Sé un viajero ecológico. Cuando vayas de vacaciones con tu familia, evita viajar en avión si es posible. Los aviones emiten una enorme cantidad de CO2 a la atmósfera. Si no puedes evitarlo, intenta elegir una compañía aérea que tenga un programa para compensar sus emisiones de carbono, o participa en una campaña de plantación de árboles o un proyecto de energía renovable, para compensar esas emisiones.



Cuéntales a tus amigos y familiares las acciones que has elegido para combatir el cambio climático y pídeles que elijan las suyas.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____



Mira las imágenes de la derecha.

¿Qué ves? ¿Hay una escena que parece mejor que la otra? ¿Qué opinas que significan ambas?

El cambio climático puede cambiar nuestro mundo de muchas maneras, algunas para mejor, pero otras para peor. Hay que asegurarse de que las familias no sufran a causa del cambio climático y que estos cambios no les impidan en el futuro ser capaces de producir alimentos suficientes para alimentar a una creciente población mundial.

Para asegurarse de que el cambio climático no cambia nuestro mundo para peor, tenemos que cambiar la forma de hacer las cosas HOY. Las cuatro acciones que has elegido pueden parecer pequeñas, pero si todo el mundo se une y pone de su parte, seremos capaces de alimentar a nuestro planeta y su población, y convertirnos en la Generación Hambre Cero.



Serie de libros de actividades

Puede descargar la serie de libros de actividades de la FAO en nuestro portal “Construyendo la generación #HambreCero” junto con una variedad de materiales de apoyo en la preparación de actividades o clases para padres y educadores, sobre cuestiones mundiales importantes presentes en el núcleo del trabajo de la FAO:

www.fao.org/building-the-zerohunger-generation



▶ Héroes de la alimentación



▶ Plantas sanas,
planeta sano



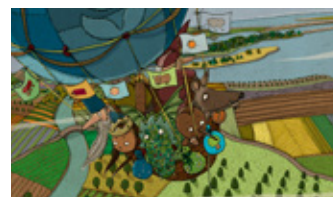
▶ Una alimentación sana
importa



▶ Tu guía de la FAO



▶ Cambiar el futuro
de la migración



▶ El clima está cambiando



▶ Trabajando por el
Hambre Cero

Ponte en contacto con nosotros:

world-food-day@fao.org

www.fao.org

**Organización de las Naciones Unidas para la
Alimentación y la Agricultura**

Roma, Italia

ISBN 978-92-5-130650-5



9 789251 306505

19860ES/1/06.18