



# Comida para la concienciación contra el hambre

---

Examine los desafíos con los que se enfrentan los niños y las familias que pasan hambre en la comunidad y en todo el mundo.



Lions Clubs International





## ACTIVIDAD DEL CLUB //

# Comida para la concienciación contra el hambre

La inseguridad alimentaria es una necesidad muy personal que afecta a casi mil millones de personas. Fomente la concienciación y la educación sobre el hambre en la comunidad con una actividad de comida para la concienciación contra el hambre.

La Comida para la concienciación contra el hambre es una actividad de 90 minutos que permite que los Leones, Leos y miembros de la comunidad perci-

ban por sí mismos las carencias nutricionales que afectan a niños y familias de todo el mundo. A los participantes se les sirve una comida que representa un perfil de hambre seleccionado al azar: seguridad alimentaria, desnutrición aguda, desnutrición crónica o padecer de hambre oculta.

Mitigar el hambre es uno de los pilares de nuestro marco de servicio. Únase a los Leones y Leos de todo el mundo mientras aunamos fuerzas para hacer frente a uno de los mayores desafíos del mundo.

## Lo que necesitará

- **Materiales para la mesa:** platos, tazones, utensilios, palillos chinos, etc.
- **Vegetales sin almidón, por ejemplo:** habichuelas, amaranto, remolacha, zanahorias, okra, rábanos daikon, guisantes, hojas verdes de ensalada, acelgas, espárragos, etc.
- **Almidón/grano, por ejemplo:** arroz, pasta, popas, pan, quinua, sémola, cebada, etc.
- **Proteína, por ejemplo:** carne, tofu, huevos, etc.
- **Agua u otra bebida**
- **Boletos de perfil del hambre**
- **Diagrama de platos del hambre**
- **Observaciones introductorias (opcional)**

## A quién necesitará

- **Facilitador:** presenta el evento, proporciona contexto local y orienta la discusión del grupo
- **Voluntarios (para organizar el evento):** presupuesto y compra de materiales y alimentos
- **Voluntarios (para preparar y servir la comida):** servir la comida a los participantes según su boleto
- **Voluntario para dar la bienvenida (opcional):** entregar los boletos de perfil del hambre
- **Animadores (opcional):** alentar entusiasmo, la participación y la reflexión entre los socios
- **Orador (opcional):** presenta contexto local adicional durante la comida, además del trabajo que están realizando para mitigar el hambre



## PASO 01: Planificación

- Presentar la actividad al club y determinar el número de participantes y los materiales y el espacio que se necesitará.
- Pedir voluntarios para llenar las posiciones listadas bajo la sección de “A quién necesitará” y explicar cada rol.
- Decidir si se servirá una comida completa al final de la actividad.

## PASO 02: Antes de la comida

- Preparar los alimentos y organizar el área donde se servirá. Mostrar el Diagrama de los platos del hambre de manera para que puedan verlos los participantes y quienes sirven la comida.
- Organizar los asientos y la parte tecnológica (proyectores, lo que necesite el orador, etc.).

## PASO 03: La comida

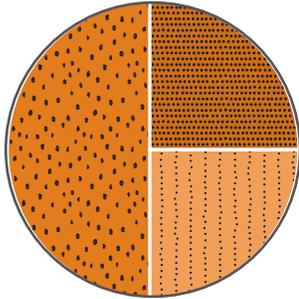
- Saludar a cada participante con un boleto de perfil del hambre y **explicar que los boletos se han asignado al azar**. Distribuir los boletos en base al porcentaje de niños en el mundo en cada categoría. Como no hay estadísticas globales sobre el número de niños que padecen hambre oculta, debe decidir cuántos boletos distribuir para dicha categoría.
- Explicar la premisa de la actividad, cómo se ha repartido el grupo y el simbolismo de cada grupo (consulte el suplemento del libreto del facilitador).
- Servir la comida según los boletos de perfil del hambre y volver a comentar que la comida tiene carácter educativo. La comida debe durar aproximadamente 30 minutos. Si los socios no están comiendo, alentarles a que hablen acerca de la actividad y recordarles que las personas que pasan hambre no tienen esta opción.
- Caminar entre los socios y escuchar los comentarios y las observaciones que se discutirán en el grupo más grande.

## PASO 04: Después de la comida

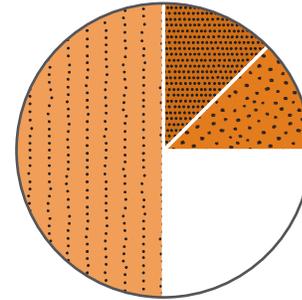
Alentar la discusión con estas preguntas. Añadir otras preguntas según el contexto del hambre local.

1. ¿Hay alguien que desee comentar lo que piensa sobre esta actividad?
2. ¿Hay alguien que desee compartir las experiencias que hayan visto, escuchado o sentido relacionadas con el hambre en la comunidad?
3. ¿Qué han aprendido sobre ustedes mismos en esta actividad? ¿Piensan de forma diferente sobre el hambre?
4. ¿Cuáles son algunas de las circunstancias que pueden ser la causa de que los niños y adultos no tengan bastante comida o calorías a diario? ¿Cuáles son algunas de las circunstancias que pueden ser la causa de que la gente tenga calorías suficientes, pero no una nutrición adecuada?
5. ¿Cómo podemos mitigar el hambre en nuestra comunidad?

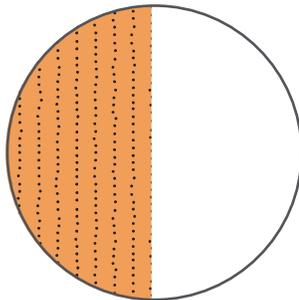
# Diagrama de platos del hambre



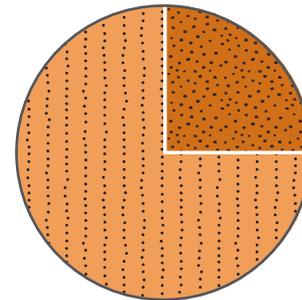
**Seguridad alimentaria (50% – 60%)**  
 Nutricionalmente completo con la cantidad correcta de calorías.



**Desnutrición aguda (10%)**  
 A veces, nutricionalmente incompleto, a veces sin calorías suficientes.



**Desnutrición crónica (20%)**  
 Con frecuencia, no está nutricionalmente equilibrado y las calorías consumidas no son suficientes.



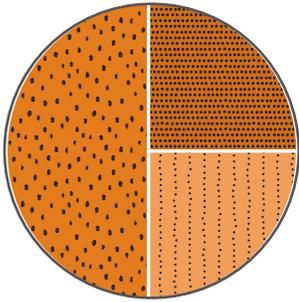
**Hambre oculta (se sugiere un 10% – 20%)**  
 Con frecuencia, no está nutricionalmente equilibrado pero las calorías consumidas son suficientes.

**CLAVE**

 Vegetales sin almidón	 Proteína	 Vegetales con almidón	 Carencia de alimentos
---	--	---	---

# Boletos de perfil del hambre

Corte los boletos por las líneas punteadas y distribúyalos a los participantes.

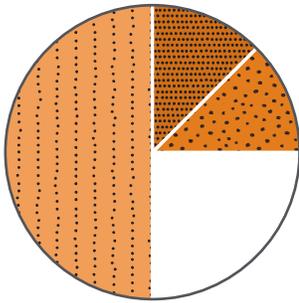


## Seguridad alimentaria (50% – 60% de niños y familias)

Tiene acceso a alimentos seguros y nutritivos y puede satisfacer sus necesidades dietéticas diarias. Puede concentrar su energía en la escuela, la familia y en actividades de recreo. No tiene que preocuparse de poder encontrar o de poder comprar alimentos.

### Información adicional:

- 1/3 de los alimentos que se producen globalmente no se consumen.
- Los consumidores de Europa y Norteamérica desperdician de 95 a 114 kilogramos de alimentos al año por persona.
- Los consumidores de África subsahariana, Asia meridional y sudoriental desperdician de 6 a 11 kilogramos.

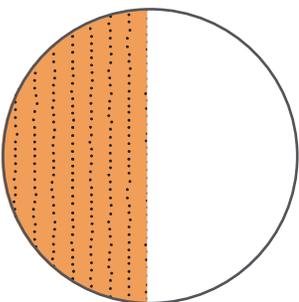


## Desnutrición aguda (10% de los niños y familias)

Sufre a veces de falta repentina de alimentos, tal vez causada por una sequía o por períodos de desempleo. Durante los tiempos difíciles no ingiere calorías suficientes y puede carecer de los alimentos nutritivos que necesita para llevar una vida saludable y activa.

### Información adicional:

- 52 millones de niños se consideran débiles o demasiado delgados para su altura.

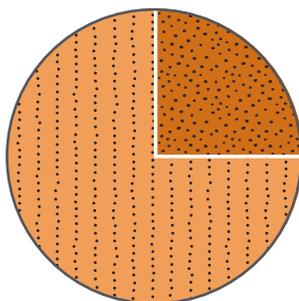


## Desnutrición crónica (20% de los niños y familias)

Pasa períodos largos de tiempo sin alimentos nutritivos. Como niño, tiene un riesgo muy alto de sufrir retrasos en el desarrollo que lo afectarán por el resto de su vida. Si es una mujer embarazada, su bebé también corre el riesgo de sufrir problemas de desarrollo.

### Información adicional:

- 155 millones de niños de menos de cinco años sufren de raquitismo o malnutrición.
- La prevalencia del hambre crónica es especialmente alta en las áreas con emergencias u en crisis.



## Hambre oculta (no hay estadísticas globales)

Ingiere calorías suficientes todos los días para satisfacer sus necesidades diarias, pero le faltan micronutrientes que son importantes para el crecimiento y la salud.

### Información adicional:

- La calidad de los alimentos es tan importante como la cantidad de alimentos.
- El hambre oculta debilita el sistema inmunológico, impide el crecimiento físico y mental y puede llevar a la muerte.



# Comida para la concienciación contra el hambre: Libreto del facilitador

## Generalidades del libreto

*Use este libreto para presentar la Comida para la concienciación contra el hambre a los participantes. Su presentación será más impactante si investiga el hambre y puede proporcionar estadísticas sobre programas de alimentación escolar, ejemplos de organizaciones contra el hambre y otra información sobre la comunidad.*

## Introducción

“Bienvenidos a la Comida de concienciación contra el hambre. Durante este ejercicio, se enfrentarán a algunos de los desafíos a los que hacen frente casi mil millones de personas en todo el mundo que todas las noches se acuestan con hambre. Las mujeres y los niños son los más vulnerables a la inseguridad alimentaria. Y, a medida que crece la población mundial que se espera llegue a 9,1 miles de millones para el año 2050, las cifras empeoran.

“Como Leones y líderes de la comunidad, podemos cambiar esto. Es lo que hacemos. Mitigar el hambre es uno de los pilares de nuestro marco global de servicio y Leones de todo el mundo están trabajando en este mismo momento para asegurar que todos los habitantes del planeta tengan alimentos nutritivos suficientes para comer. Gracias por acompañarnos en esta actividad educativa que les permitirá tener una idea de lo que es vivir con hambre”.

## Explicación de los boletos

“**Levanten la mano si su boleto lee ‘Seguridad alimentaria’.** Ustedes representan a los niños que siempre tienen acceso a alimentos seguros y nutritivos y pueden satisfacer sus necesidades dietéticas. Debido a esta seguridad alimentaria, pueden concentrar su energía en la escuela, la familia y en actividades de recreo. No tienen que preocuparse de poder encontrar o comprar alimentos”.

“**Levanten la mano si su boleto lee ‘Desnutrición aguda’.** Ustedes representan a más de 52 millones de niños menores de cinco años que sufren de malnutrición aguda y pérdida rápida de peso reciente. Durante los períodos de inseguridad alimentaria, no tienen alimentos nutritivos ni ingieren suficientes calorías. Pueden comer menos todos los días para ahorrar para los períodos en los que no pueden encontrar o comprar alimentos”.

“**Levanten la mano si su boleto lee ‘Desnutrición crónica’.** Ustedes representan a más de 155 millones de niños de menos de cinco años que pasan largos períodos sin suficientes alimentos nutritivos. Son muy bajos para su edad y sufren de otros retrasos en el desarrollo fisiológico y mental. Los efectos de la desnutrición crónica pueden sentirse toda la vida”.

“**Levanten la mano si su boleto lee ‘Hambre oculta’.** Ustedes representan a un número desconocido de niños que ingieren a diario calorías suficientes, pero no los nutrientes necesarios para desarrollarse y prosperar. Aunque se calcula que aproximadamente 2 mil millones de personas sufren de hambre oculta, no se sabe con certeza a cuántos niños afecta”.

## Conclusión

“Esta comida es una representación simplificada de los desafíos que plantea el hambre global. Espero que nos ayude a reflexionar sobre nuestras propias experiencias con el hambre y la manera en que los Leones y los Leos pueden ayudar a las personas que pasan hambre en diferentes comunidades del mundo”.