

Kit de

acción

para niños

¿Sabías que casi un tercio de toda la comida producida para alimentar a los seres humanos alrededor del mundo termina en la basura?

¡Es una cantidad enorme, tan grande como una montaña!

El desperdicio de alimentos tiene lugar cuando tiramos comida en perfecto estado en nuestras casas, así como en tiendas, restaurantes, escuelas y comunidades. Como resultado de las decisiones que tomamos, estos alimentos terminan en los rellenos sanitarios y basureros, sin que estén echados a perder.

Ya es hora de reducir esa Montaña, ¡y tú puedes ayudar haciéndolo en tu propio hogar o en tu escuela!

¡Aquí encontrarás actividades para realizar con tu familia o con tus compañeros de clase!

**Este Cuadernillo pertenece a
(escribe tu nombre)**



COMISIÓN PARA
LA COOPERACIÓN
AMBIENTAL



#ReduceElDesperdicio #LosAlimentosImportan

Acerca de ti



Mi nombre



Dónde vivo (mi dirección)



Mi municipio

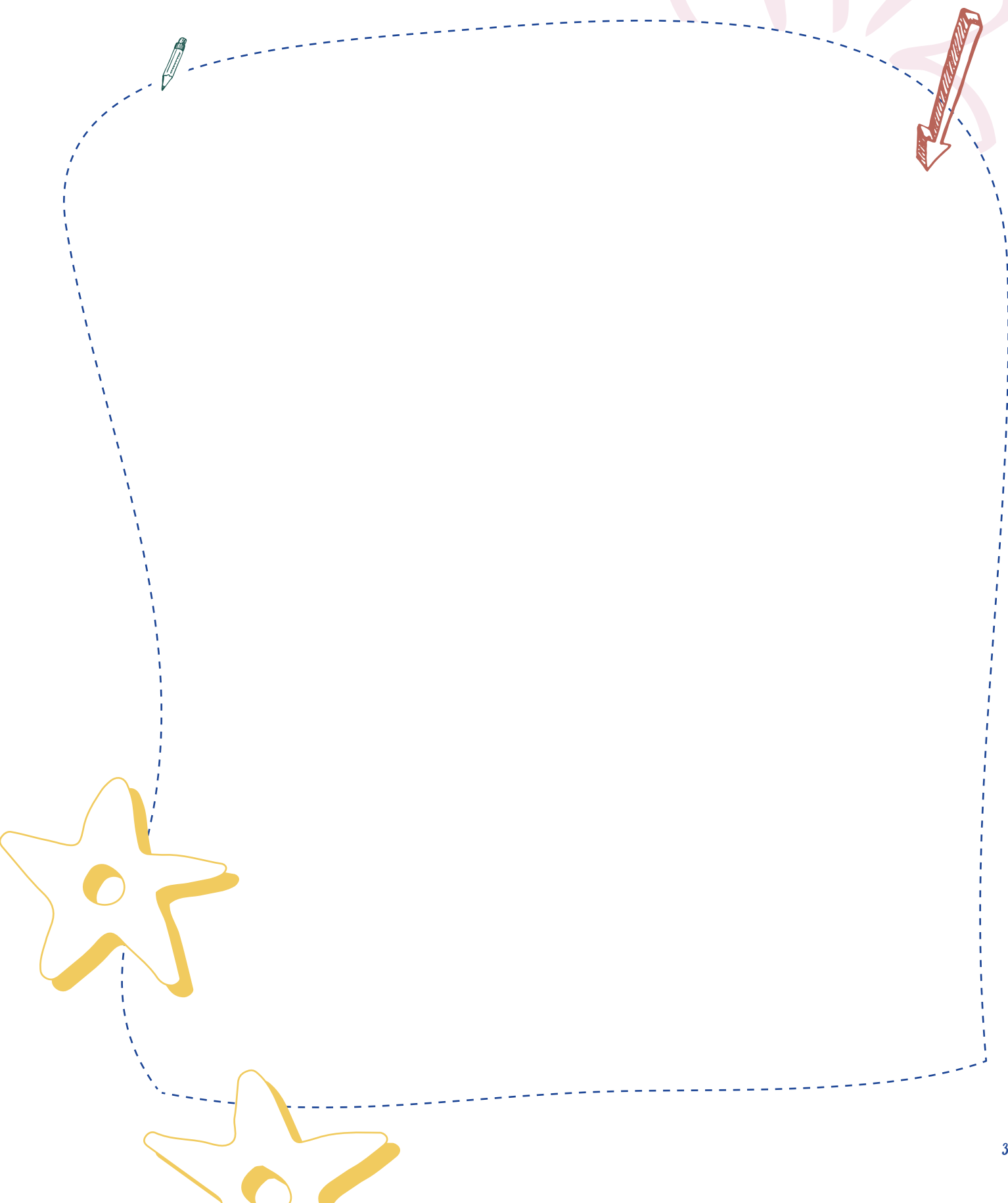


Mi escuela

Esta es mi familia



Estos son mi casa y mi patio (o jardín) ¡Dibújalos!



Actividad 1 del Cuadernillo: De la semilla a la mesa

De la semilla a la mesa



¿Sabes de dónde provienen tus alimentos, antes de llegar a las tiendas o mercados?

Los alimentos se cultivan en huertos, bosques, granjas, se pescan en el mar, o se recolectan de la naturaleza. Pero la mayor parte de nuestra comida se produce en granjas, que a veces son familiares o huertos comunitarios, y otras son grandes instalaciones agrícolas comerciales enormes.

Para producir los alimentos que consumimos se requiere mucho espacio y mucha tierra, suelos ricos en nutrientes, clima adecuado, habilidades, mano de obra, dinero y recursos.

Para entender con más facilidad todas las implicaciones de producir los alimentos que consumimos, ¡tratemos de cultivarlos nosotros mismos!



¡Cultivemos nuestros alimentos!

Tiempo de preparación: 30 minutos

Cultivo: de 12 a 16 semanas

Material

Recuerda pedirle ayuda a tu mamá, papá, abuelo/a, hermano/a o maestro/a:

- Semillas: frijol, calabaza, jitomate, pepino, lechuga, cilantro, o cualquier hortaliza
- Tierra
- Envases pequeños, botes de yogur, gelatina o botellas de jugo que ya no uses y que nos puedan servir para hacer macetas
- Luz del sol



Manos a la obra:

1. Llena el bote o envase que prefieras con tierra.
2. Observa tus semillas. ¿Qué forma tienen? ¿De qué color son? **Dibújalas en tu área de trabajo reservada en este cuadernillo.**
3. Imagina o dibuja el aspecto que estas pequeñas semillas tendrán cuando se conviertan en plantas.
4. En cada maceta, haz un agujero pequeño con la profundidad de dos semillas, coloca la semilla y cúbreala con tierra. **Anota en tu área de trabajo cuántas macetas y qué semillas plantas.**
5. Pon una etiqueta en la maceta con el nombre de la semilla y la fecha en que la sembraste.
6. Coloca las macetas en una charola y ponlas junto a una ventana donde les dé el sol.
7. Vigila tus plantas todos los días y mantén la tierra húmeda, pero no empapada. **¡Marca con una X en tu área de trabajo los días que riegas tus plantas para no olvidarte!**
8. Por ejemplo, si hay un patio en tu casa o en tu escuela, o simplemente trasplanta a macetas más grandes y sácalas al exterior. **Dibuja en tu área de trabajo las macetas de tu patio o del lugar donde plantaste tus semillas.**
9. ¿Lograste cultivar algo para comer? **¡Dibújalo en tu área de trabajo!**

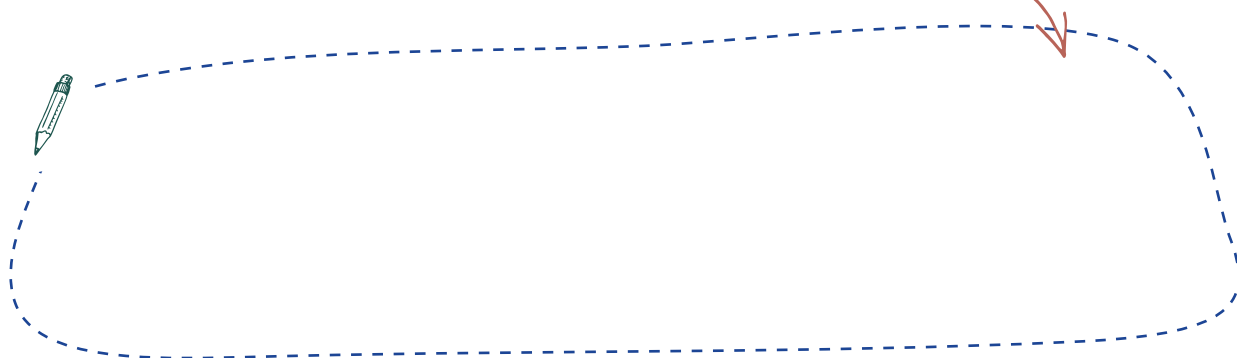
¡Lo Logramos!



Área de trabajo para la actividad 1: De la semilla a la mesa



1. Llena el bote o envase que prefieras usar con tierra.
2. Observa tus semillas. ¿Qué forma tienen? ¿De qué color son? **Dibújalas aquí.**



3. Imagina o dibuja el aspecto que estas pequeñas semillas tendrán cuando se conviertan en plantas.
4. En cada maceta, haz un agujero pequeño con la profundidad de dos semillas, coloca una semilla y cúbreala con tierra. **Anota cuántas macetas y qué semillas siembras aquí.**



Nombre/s de la/s planta/s

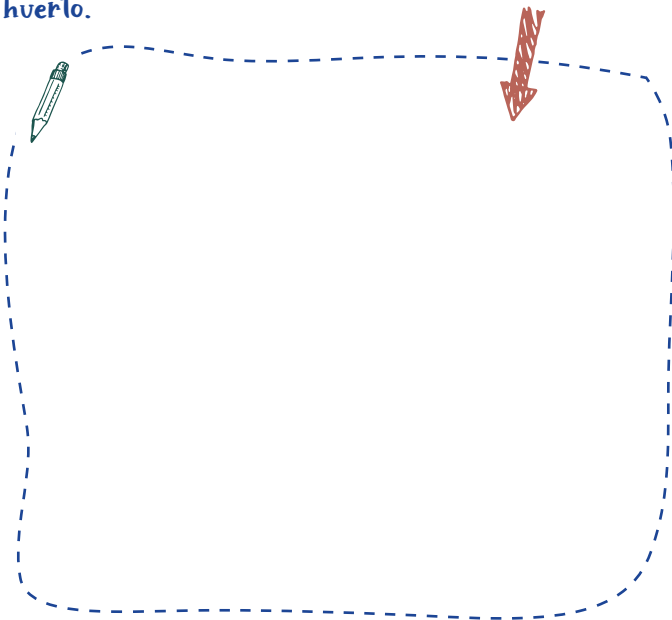


Número

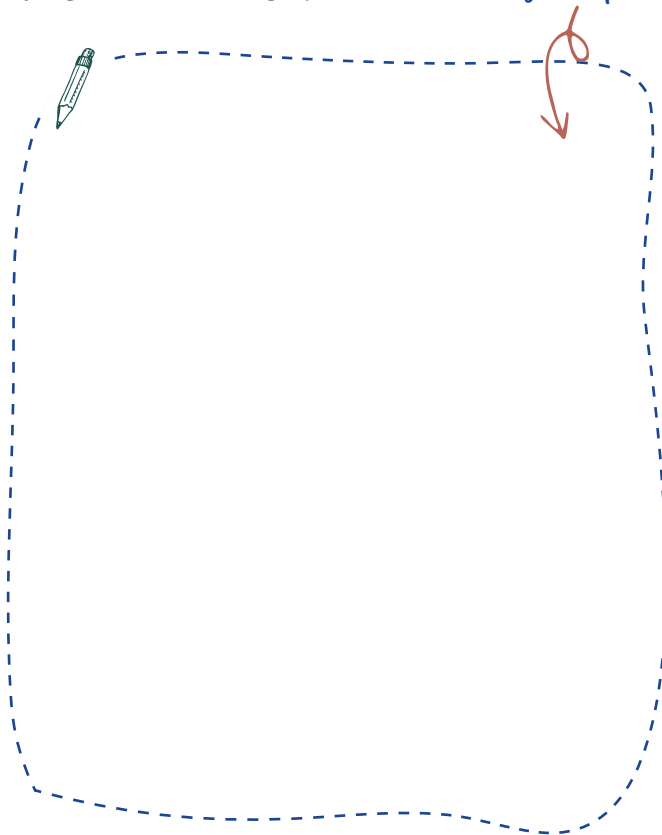
5. Pon una etiqueta en la maceta con el nombre de la semilla y la fecha en que la sembraste.
6. Coloca las macetas en una charola y ponlas junto a una ventana donde les dé el sol.
7. Riega ligeramente la tierra, con cuidado para que las semillas no se desentierren o se muevan de lugar. Vigila tus plantas todos los días y mantén la tierra húmeda, pero no empapada. **Marca los días (con una X) que riegas para no olvidarlo.**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

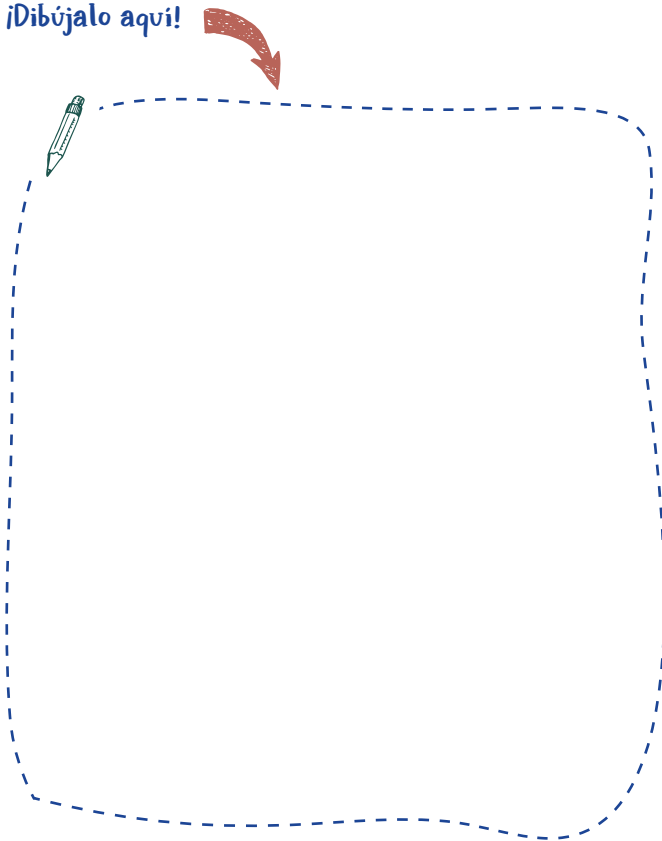
8. Las diferentes semillas tardarán en germinar entre 2 y 12 días. Cuando las plántulas tengan 3 ó 4 grupos de hojas, puedes trasplantarlas a un lugar soleado al aire libre. *Por ejemplo, si hay un patio en tu casa o en tu escuela, o simplemente trasplanta a macetas más grandes y sácalas al exterior. **Dibuja tus macetas en tu patio o el lugar donde las plantaste en tu jardín o huerto.***



9. ¿Lograste cultivar algo para comer? **¡Dibújalo aquí!**



¿Qué aprendiste? Puedes responder a estas preguntas como si fuera un cuento.
¡Dibújalo aquí!



¿Cuánto tiempo tardó cada semilla en germinar?



¿Alguna creció mejor que las demás? ¿A qué crees que se haya debido?



¿Cómo cambió esta actividad tu forma de pensar acerca de los alimentos que comes y de dónde vienen?





sólo alimentos

Experimento con desechos alimentarios
como materia utilizable

El maíz es más que sólo una mercancía. Desde los mayas de México hasta algunos pueblos que viven en Canadá y Estados Unidos, el maíz guarda una enorme importancia cultural y espiritual para numerosas comunidades indígenas.

De los cientos de variedades nativas de maíz, hoy en día cultivamos comúnmente sólo doce, y el resto está en peligro de extinción. Conservar las variedades de maíz tiene que ver también con preservar y celebrar nuestra identidad cultural, la tierra, la biodiversidad y las tradiciones yucatecas.

Actividad con hoja de maíz

Tiempo de preparación: 30 minutos

Gran parte de la planta del maíz (el tallo, las hojas, las cáscaras y el “bacal”) nunca llega a consumirse y parecería no ser aprovechable. Sin embargo, el bacal se puede triturar y sirve para alimentar animales o para preparar un delicioso caldo.

En Yucatán, las cáscaras del elote, conocidas como “hojas de maíz” y en maya “jloch”, se usan para envolver tamales, y en muchas de nuestras comunidades las aprovechan para elaborar artesanías y adornos. Experimentemos haciendo un juguete con hojas de maíz.

Material

- Hojas de maíz (si no están secas, déjalas toda la noche debajo de un peso —por ejemplo, un libro o un recipiente pesados— para aplanarlas)
- Estambre, hilo o cuerda
- Toalla o trapo de tela o de papel
- Restos de tela o trapo, marcadores y botones para decorar
- Tijeras
- Pegamento

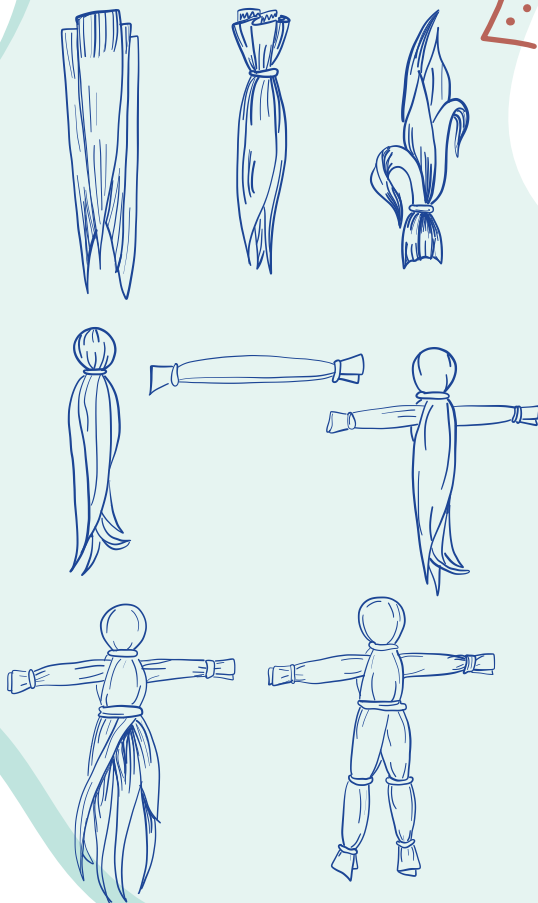


Actividad 2 del Cuadernillo: Más que solo alimentos

Manos a la obra:

1. Remoja las hojas en agua tibia de 10 a 15 minutos hasta que se reblandezcan.
2. Sécalas con una toalla o trapo.
3. Sigue las ilustraciones para armar tu propia figura de hojas de maíz.
4. Para ponerle falda, recorta las hojas de manera pareja. Si quieres ponerle pantalones, separa la parte inferior de las hojas para hacer las piernas y ata las hojas a la altura de las rodillas y tobillos.
5. Ponle accesorios a tu artesanía: una capa de superhéroe, una máscara, un traje tradicional, sombrero o cabello usando estambre o cuerda.

¡Dibújalo en tu área de trabajo!



No hay que tirar todo a la basura, ¡haz alguna manualidad conmigo!

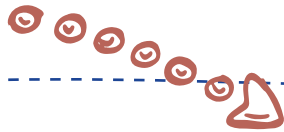


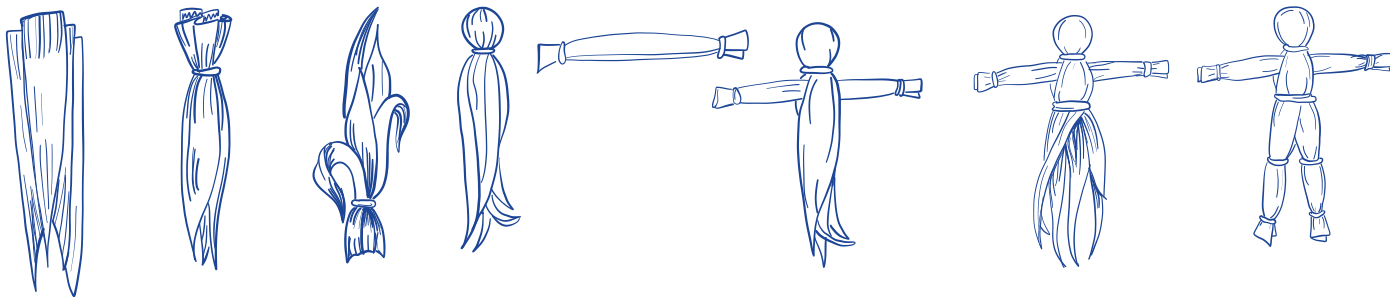
Área de trabajo para la actividad 2: Más que solo alimentos



1. Remoja las hojas en agua tibia de 10 a 15 minutos hasta que se reblandezcan.
2. Sécalas con una toalla o trapo.
3. Sigue las ilustraciones para armar tu propia figura de hojas de maíz.
4. Para ponerle falda, recorta las hojas de manera pareja. Si quieres ponerle pantalones, separa la parte inferior de las hojas para hacer las piernas y ata las hojas a la altura de las rodillas y tobillos.
5. Ponle accesorios a tu artesanía: una capa de superhéroe, una máscara, un traje tradicional, sombrero o cabello usando estambre o cuerda.

¡Dibuja tu personaje aquí!





¿Quieres hacer más?

Antes de empezar, pesa las hojas para que puedas calcular y medir el desperdicio de alimentos que lograste evitar.

Anota aquí lo que lograste evitar que se desperdicie.

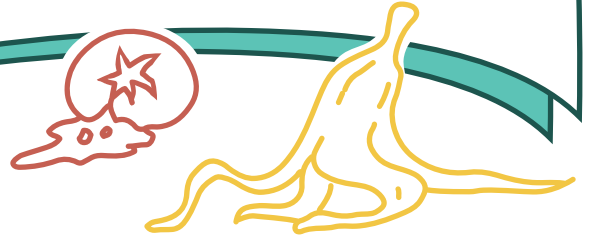


Experimenta para ver qué más puedes hacer con las hojas de maíz o "joloch". ¿Adornos? ¿Flores?

¡Echa a volar tu imaginación!



¡Reducamos todos juntos la Montaña de alimentos desperdiciados!



Rescata los alimentos. Salva el planeta.

Comparte tu trabajo y estas actividades con tu familia, amigos y amigas, y compañeros y compañeras de clase. ¡Muestra lo que has hecho!

Puedes ver nuestros videos para otras actividades aquí y amigas, o comp:

<http://www.cec.org/flwy/es/>

¡Convértete en un héroe juvenil contra el desperdicio de alimentos e insíbete en nuestra página web junto a tu familia, o tu maestro o maestra y compañeros y compañeras de clase!

<http://www.cec.org/flwy/es/unete-al-movimiento-juvenil/>

Puedes compartir tus logros y fotos con toda la comunidad unida frente al desperdicio de alimentos.

En casa o en la escuela,
¡nosotros también
podemos ayudar!



COMISIÓN PARA
LA COOPERACIÓN
AMBIENTAL

#ReduceElDesperdicio

#LosAlimentosImportan