

# página de Diversión



## Para los Niños del Mundo Número 20 - Enero 2010

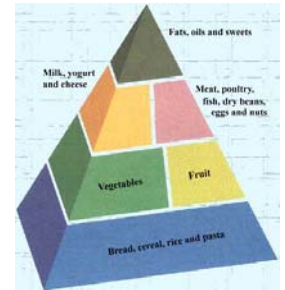


¡Ojalá que hayas pasado muy feliz Navidad y Año Nuevo! En estos días pasados muchos de nosotros hemos disfrutado mucha buena comida especial. ¿Qué es TU comida favorita? Algo que hace especial tales comidas es que NO las comemos seguido, entonces las apreciamos más en ocasiones especiales. El resto del tiempo tenemos nuestras rutinas cada día cuando comemos comidas básicas y regulares que dependen del país donde vivimos. Una comida de primera necesidad es una que se come regularmente y forma la mayoría parte de la dieta, aunque no provee toda la nutrición que necesitamos, entonces debemos comer otra comida también. Pero tristemente, más de un billón de gente, como una sexta parte de la población mundial, enfrenta hambre crónica que muchas veces dirige a la muerte. La hambruna y la guerra causan como 10% de estos muertos, pero la mayoría es resultada solamente de la desnutrición.



¡Unas 24,000 personas alrededor del mundo se mueren de hambre cada día y  $\frac{3}{4}$  de ellos son niños bajo la edad de 5 años!

Muchos de nosotros aprendemos en la escuela de la importancia de una dieta equilibrada - con cereales y granos, vegetales y frutos, carne, pescado y otros tipos de proteína. Tal buena dieta nos ayuda mantener la salud y tener suficiente energía para trabajar y crecer. No importa donde vivamos en el mundo, conocemos comidas tradicionales que nos gustan - ¡pero al aprender de la comida de otros países muchas veces quedamos asombrados por las diferencias! Un estudio muestra que en el **Oeste de Europa** la comida de primera necesidad consiste en 33% proteína animal (pollo, res...), 26% cereales (como el trigo) y 4% raíces (como las papas). Pero en **África** consiste en 46% cereales (como maíz), 20% raíces (especialmente los camotes) y solamente 7% proteína animal.



Se dice que por proteína los **americanos** mayormente comen el pollo, carne de res, puerco y algún pescado - ¡por lo tanto consiguen su proteína de menos de 10% de las fuentes de proteína disponibles! Pero alrededor del mundo se comen muchos otros tipos de animales - ¡y algunos proveen aun **MÁS** proteína gramo por gramo que la carne de res o pollo! Otro estudio muestra que de las 50,000 plantas comestibles del mundo, 90% de las comidas que proveen energía vienen de solamente 15 de ellas, y sólo **TRES** (arroz, maíz y trigo) proveen 60%. Entonces este mes queremos investigar cómo es la comida diaria por los niños en otras partes del mundo.

Casi la **MITAD** de la población mundial come el arroz como la comida de primera necesidad - incluyendo la gente en **Asia, Latinoamérica y África**. Las raíces como papas, camotes y mandioca son la comida principal por más de un billón de gente especialmente en **África**, pero aunque estas llenan mucho, tienen poca proteína y se necesitan otra comida para evitar la desnutrición. Cuando visité a **Kenia** hace tres años, tomamos un tipo de atole como desayuno y luego la comida principal cada día fue "UGALI" (un tipo de pasta pesada hecha de maíz) con col rizada. A veces una salsa de maní fue servido con ella. Esta foto me muestra con nuestro colaborador, Mike, comiendo ugali en la casa de un pastor (¡usando los dedos cómo no!). Más tarde, en **Togo** (en el Oeste de África), comía comida muy semejante muchas veces con un tipo de salsa de pescado seco, que es muy sabrosa. ¡Aunque una comida es rara, puede ser sabrosa! ¡Por otra parte, a veces se necesita mucho tiempo para acostumbrarse al sabor o a la textura de una comida nueva!

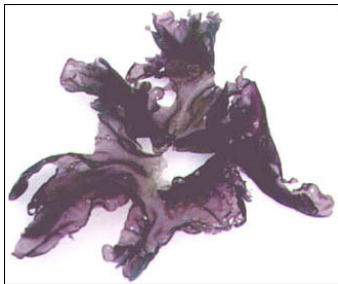


La gente que vive en áreas rurales donde hay poca comida muchas veces busca plantas silvestres y animales salvajes para agregar a la dieta. Las semillas, nueces y bayas son comidas crudas; ciertas raíces, hojas y hongos son llevados a casa para cocinar en guisado o sopa; y muchas veces las hojas de plantas son hervidas como té - que puede ayudar a sanar ciertas enfermedades. De vez en cuando se atrapan o se cazan animales salvajes para proveer una comida especial, pero usualmente se cogen animalitos incluyendo reptiles, anfibios e insectos para comer con gusto.



¿Puedes nombrar todos los animalitos arriba? Quizá nunca hayas comido ningún de ellos pero hay millones de niños alrededor del mundo que los comerían cada día si tuvieran la oportunidad. ¡De hecho a lo menos la MITAD de la población mundial come insectos!

¿Sabes que hay unas cucarachas grandes que tienen 3 veces más proteína, gramo por gramo, que el pollo?



En Asia, donde mucha gente vive en islas o cerca de ríos que se desbordan, los pescados, ranas, mariscos y otros animales del mar agregan mucha proteína a la dieta. De hecho el pescado provee la mayor fuente de proteína animal por más de un billón de personas, especialmente en países como **Indonesia, Japón, Vietnam y las Filipinas**. Ciertos tipos de plantas que crecen en el mar (llamada alga marina) también son comidas porque son una fuente excelente de proteína y son llenas de vitaminas. Este dibujo muestra una variedad bien conocida.

Visitando a vendedores de comida en las calles de muchos países se puede ver muchas comidas raras porque utilizan cada parte del animal en vez de echarlo a perder. Se puede encontrar las patas de pollo fritas; caldo con varios órganos internos flotando; colas de puerco asadas - hasta los ojos de ovejas, que son considerados golosinas en países **árabes**. Pero aun en **Europa y los EE.UU.** estas "sobras" de proteína animal son usadas en comidas disfrutadas por muchos - incluyendo salchichas, salami, pâté, y hotdogs. Nos gusta comer nuestra comida favorita - ¡con tal que no sepamos exactamente de lo que consista!

En la Biblia sabemos que Dios le dio a Moisés leyes muy estrictas en cuanto a lo que los Israelitas pudieran comer, y muchos judíos hoy en día todavía siguen estas leyes de comida, como descritas en Levítico 11. También en otras partes de la Biblia Dios nos da más enseñanza de la comida; y la famosa visión dada a Pedro en Hechos 10 nos muestra que debemos ser listos de llevar el evangelio a gente cuyas costumbres son muy diferentes - y si tuviéramos comer comida rara, lo haríamos con oración y agradecimiento (1 Timoteo 4:3-5). Por esto debemos dar gracias y bendecir nuestra comida al comer.

Trata de leer este verso de la Biblia:

IS NARTNE NE NU OLBEUP Y SOL NEBICER NEIB, NAMOC OL EUQ SEL NAVRIS

Es un verso importante a recordar, ¡especialmente cuando no queremos comer lo que nuestra mamá nos ha preparado! La vida es tanto más que la comida - pero debemos estar agradecidos por la comida que tenemos. Oremos por aquellos alrededor del mundo que tienen hambre, y si tienes oportunidad de ayudarles en alguna manera, ¡hazlo!

Hasta la próxima vez,

Tu amiga, Shirley

Datos de varias páginas incluyendo [www.fao.org](http://www.fao.org) y [www.thehungersite.com](http://www.thehungersite.com)

Respuesta al puzle de la Biblia encontrada en Lucas 10:8

La Página de Diversión para los Niños del Mundo es un ministerio de IMOF Inc, 8069 FM 1251E, Henderson, TX, EE.UU.

Tel: (903) 889-2233 Correo electrónico: [shirley@imofinc.org](mailto:shirley@imofinc.org) [www.imofinc.org](http://www.imofinc.org)