



# ANEXOS

Aquí encontrarás la mayor parte de los **materiales necesarios** para realizar las actividades propuestas en la guía Alimentación sostenible y saludable como recurso para la educación ecosocial.

**Te recomendamos imprimir y plastificar** todas aquellas tarjetas, ilustraciones, etc. que el alumnado no tiene que rellenar, para facilitar la repetición de las actividades con grupos y cursos diferentes, y reducir el consumo de recursos.

Aquí tienes el índice de los diferentes materiales, clasificados por actividad para facilitar su consulta.

## ACTIVIDADES DEL SEGUNDO CICLO DE EDUCACIÓN PRIMARIA

### ACTIVIDAD EP-2.1

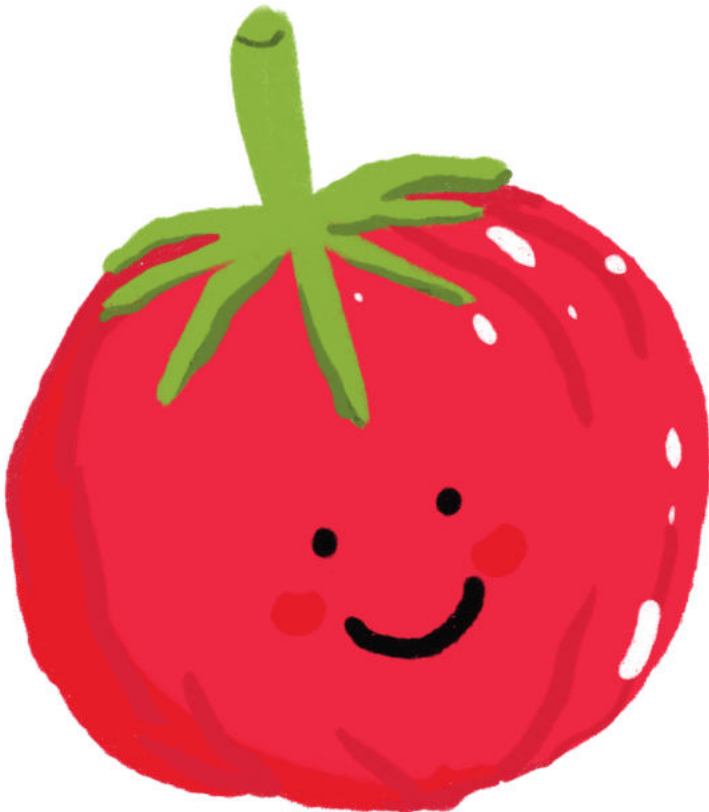


## HISTORIA DE DOS TOMATES Y DOS CERDOS

### HISTORIA DE LOS PERSONALJES

#### PEPI VITAMINA

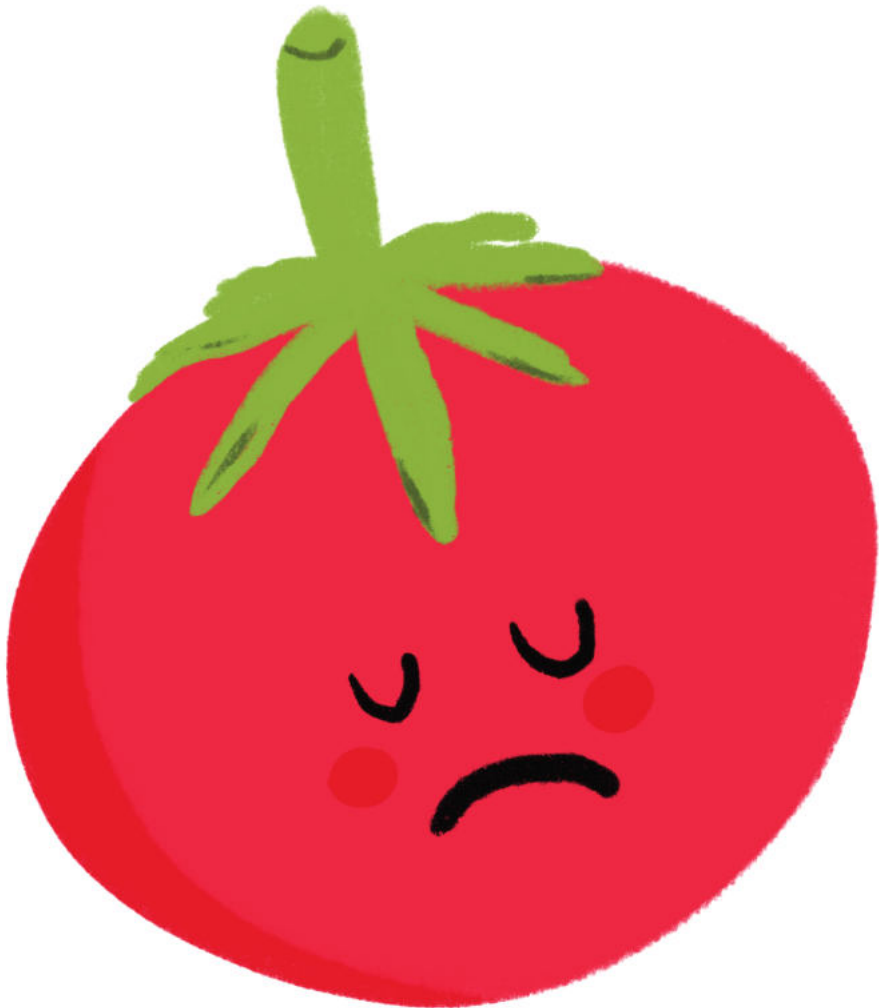
Soy un tomate y vivo en una bonita huerta, disfrutando de la naturaleza y rodeada de un montón de seres vivos. La hortelana me cuida con mimo.





## TOM KILOMÉTRICO

Mi casa es un invernadero, rociado con veneno. Me gustaría poder tomar el sol y no ser un monocultivo ¡qué aburrido!



## CHANCHO BELLOTAS

---

Vivo en una bonita dehesa, libre y contento. Soy un cerdo de “pata negra” y mi comida preferida son las bellotas que caen de las encinas y los alcornoques, ¡qué ricas!





## TINA PASTILLAS

Soy una cerda de engorde, me alimentan con piensos. Vivo en duras condiciones en una nave junto con muchas otras de mi especie, pegadas unas a otras ¡qué agobio!




## “BOCADILLOS DE TOMATES”

CON FRASES RELACIONADAS CON LA AGRICULTURA INDUSTRIAL, LA AGROECOLOGÍA, LA GANADERÍA EXTENSIVA Y LA GANADERÍA INDUSTRIAL

 PEPI VITAMINA

---

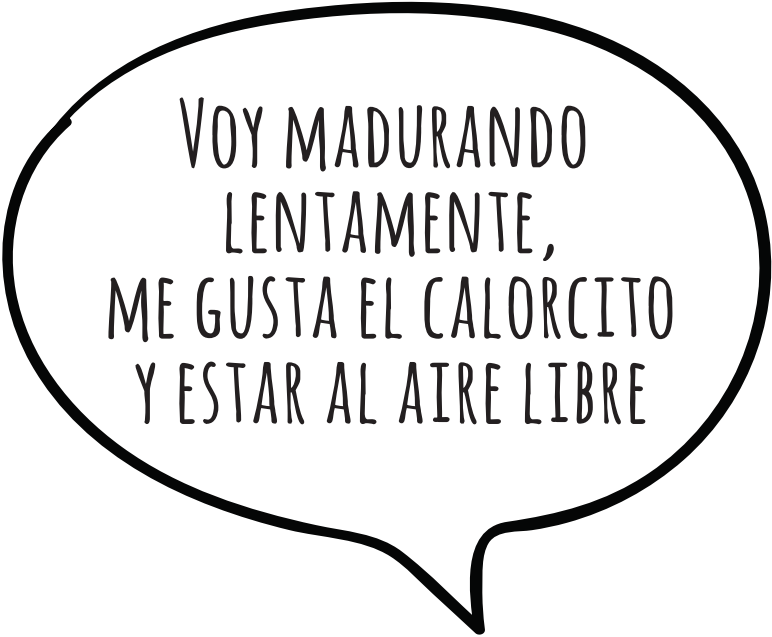


VIVO EN UN SUELO FÉRTIL,  
NATURAL Y CONFORTABLE



TENGO MUCHOS AMIGOS  
Y AMIGAS EN EL HUERTO:  
MARIQUITAS, ARAÑAS Y  
LAGARTIJAS ME PROTEGEN  
DE LAS PLAGAS

ESTOY RODEADO DE OTRAS  
VERDURAS Y HORTALIZAS  
¡VIVA LA BIODIVERSIDAD!



VOY MADURANDO  
LENTAMENTE,  
ME GUSTA EL CALORCITO  
Y ESTAR AL AIRE LIBRE



SOY SANA Y RICO, RICO...  
¡SE ME HACE LA BOCA AGUA!





CREZCO EN VERANO,  
LENTAMENTE Y  
ME ENCANTA TOMAR  
EL SOL

SOY UNA VARIEDAD  
DE TOMATE LOCAL  
ADAPTADA A LA ZONA  
DONDE CREZCO


ME PUEDES ENCONTRAR  
EN LOS MERCADOS  
DE CERCANÍA Y APOYAR  
LA VIDA RURAL

GRACIAS A LAS LABORES  
DE LA HORTELANA  
CREZCO ADECUADAMENTE



ME NUTREN CON  
ABONOS NATURALES  
QUE NO CONTAMINAN

¡QUÉ GUSTO  
FORMAR PARTE  
DE RECETAS RICAS  
DE VERANO!



VIVO EN UN HUERTO  
FAMILIAR DONDE  
ME CUIDAN CON MIMO

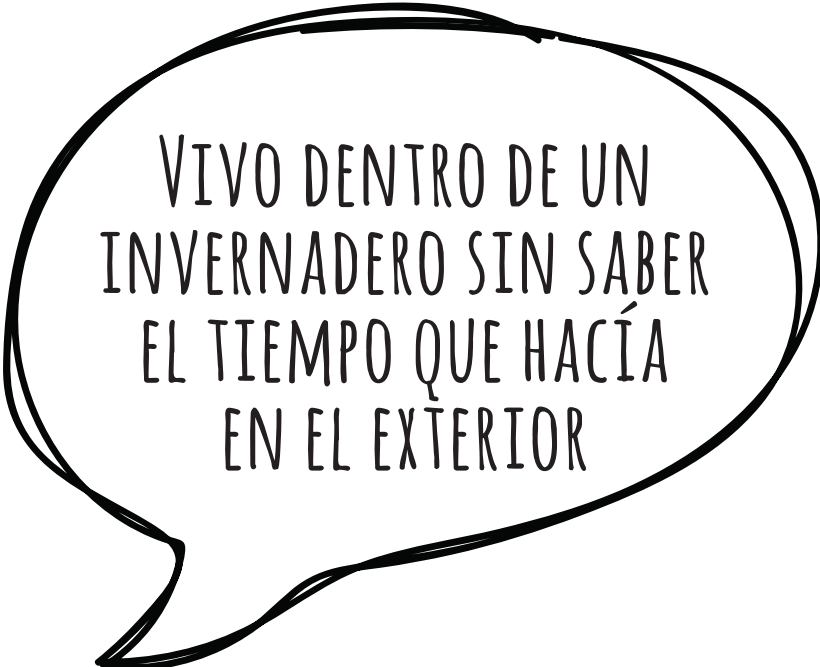


## TOM KILOMÉTRICO


---

ME HAN ATIBORRADO  
A FERTILIZANTES QUÍMICOS  
Y HE CRECIDO RÁPIDAMENTE

HE VIAJADO MUCHOS  
KILÓMETROS EN FRÍAS  
CÁMARAS PARA LLEGAR  
AL SUPERMERCADO



VIVO DENTRO DE UN  
INVERNADERO SIN SABER  
EL TIEMPO QUE HACÍA  
EN EL EXTERIOR

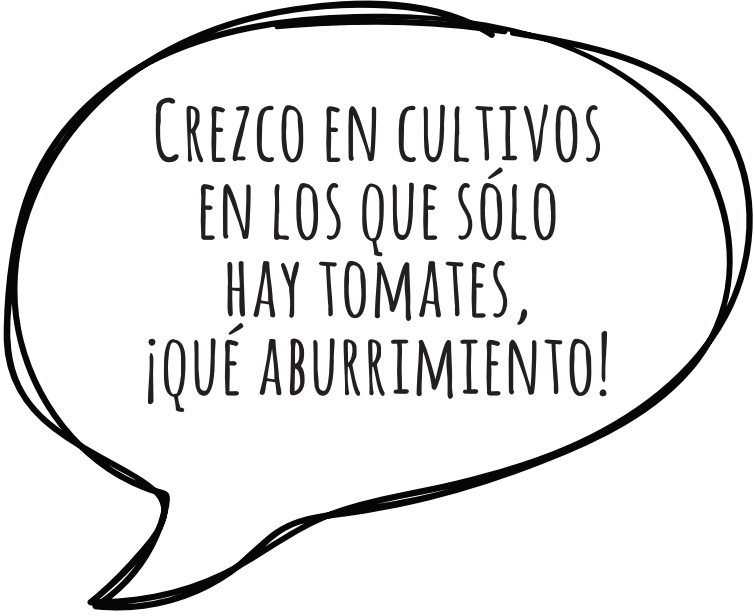


PUEDES ENCONTRAR  
TOMATES INDUSTRIALES  
COMO YO EN CUALQUIER  
PARTE DEL MUNDO

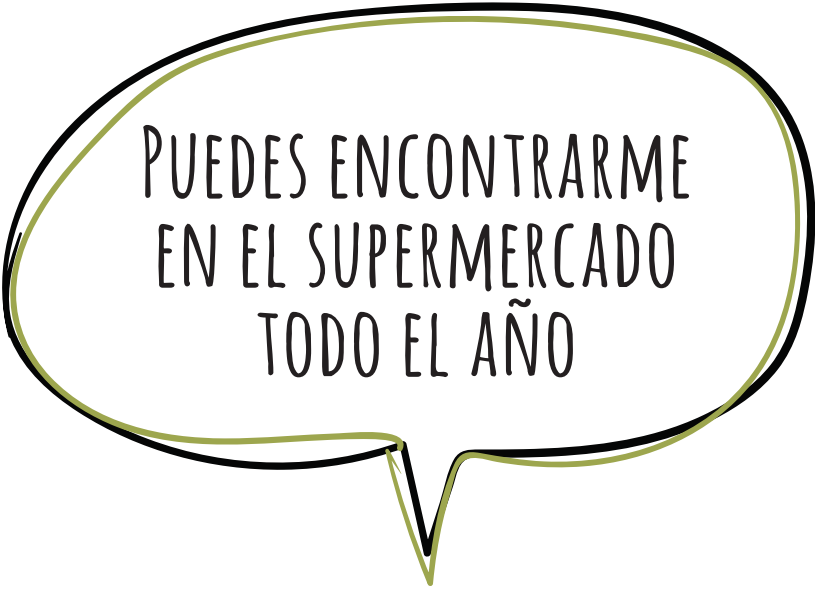


ME SIENTAN FATAL  
LOS PESTICIDAS CON LOS  
QUE ME FUMIGAN  
¡LÁVAME SI LLEGO A TU ENSALADA!

ME ENVASAN EN PLÁSTICOS  
AUNQUE TAMBIÉN  
ME PUEDES ENCONTRAR  
EN LATA DE TOMATE FRITO  
O KETCHUP



CREZCO EN CULTIVOS  
EN LOS QUE SÓLO  
HAY TOMATES,  
¡QUÉ ABURRIMIENTO!



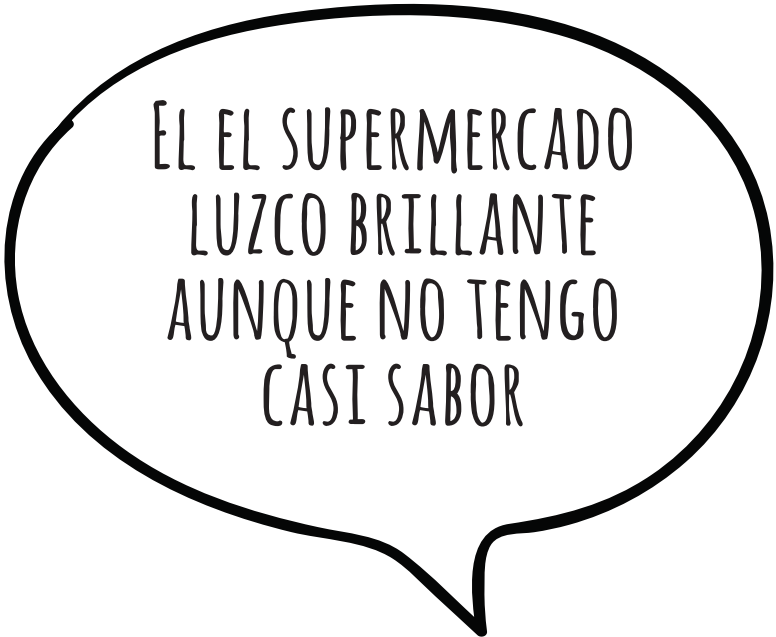
PUEDES ENCONTRARME  
EN EL SUPERMERCADO  
TODO EL AÑO



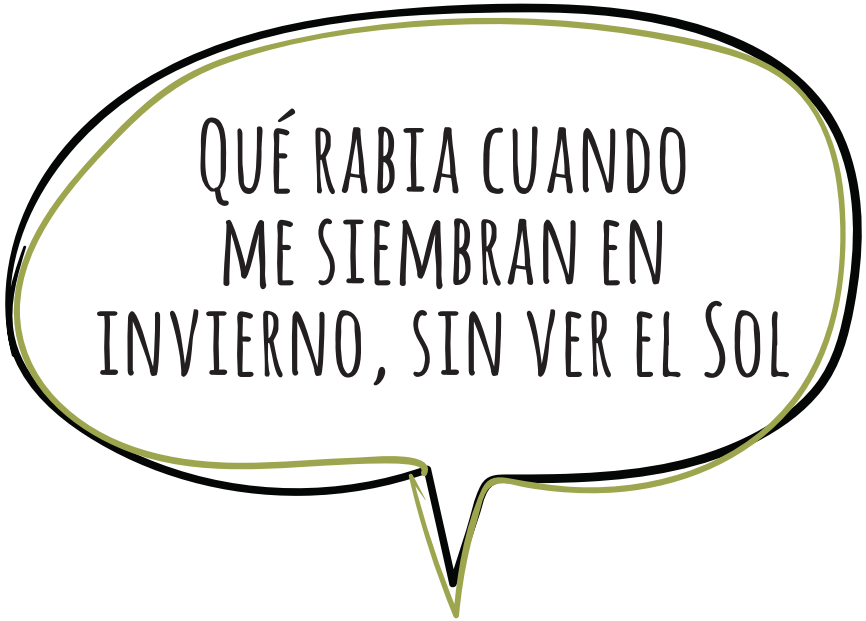


CONTRATAN A PERSONAS  
MIGRANTES PARA MI  
RECOLECCIÓN  
¡QUE TRABAJO MÁS DURO  
Y MAL PAGADO!

BAJO LOS PLÁSTICOS  
DEL INVERNADERO  
HACE UN CALOR SOFOCANTE



EL EL SUPERMERCADO  
LUZCO BRILLANTE  
AUNQUE NO TENGO  
CASI SABOR



QUÉ RABIA CUANDO  
ME SIEMBRAN EN  
INVIERNO, SIN VER EL SOL



ME HAN ATIBORRADO  
A PIENSOS,  
QUE VIENEN DE MUY,  
MUY LEJOS

¡QUÉ MAL HUELE!,  
VIVIMOS RODEADOS  
DE CACAS

ME DAN MUCHOS ANTIBIÓTICOS...  
NOS ENFERMAMOS  
FÁCILMENTE,  
¡VIVIMOS TAN HACINADOS!

ME PUEDES ENCONTRAR  
EN RESTAURANTES  
DE COMIDA RÁPIDA



CON MI CARNE HACEN  
EMBUTIDOS A LOS QUE  
AÑADEN ADITIVOS  
Y CONSERVANTES...  
¡QUÉ POCO SALUDABLE!

QUÉ DURA ES LA VIDA  
EN LA MACROGRANJA...  
¡NO HAY DERECHO ANIMAL!

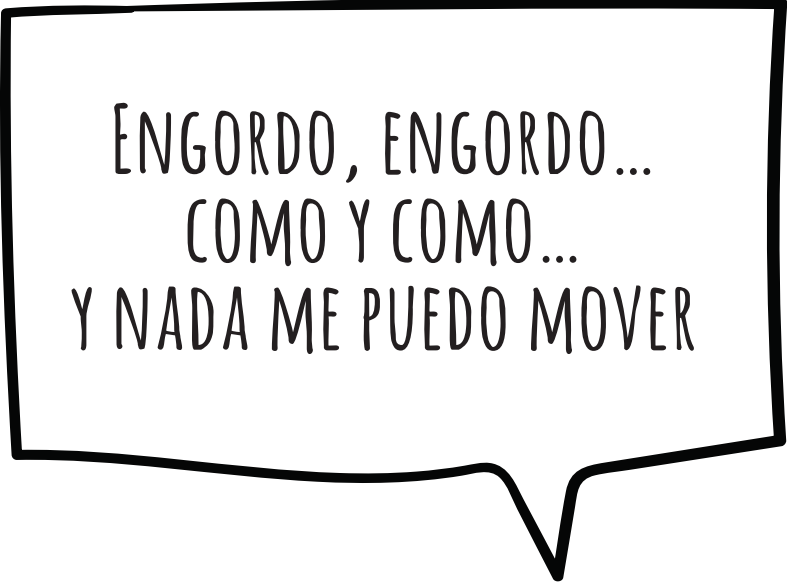
HE CRECIDO DENTRO  
DE UNA NAVE  
SIN VER LA LUZ NATURAL  
¡DÍA Y NOCHE ME DA IGUAL!

PUEDES ENCONTRAR  
MI CARNE Y EMBUTIDOS  
EN MUCHAS PARTES DEL MUNDO

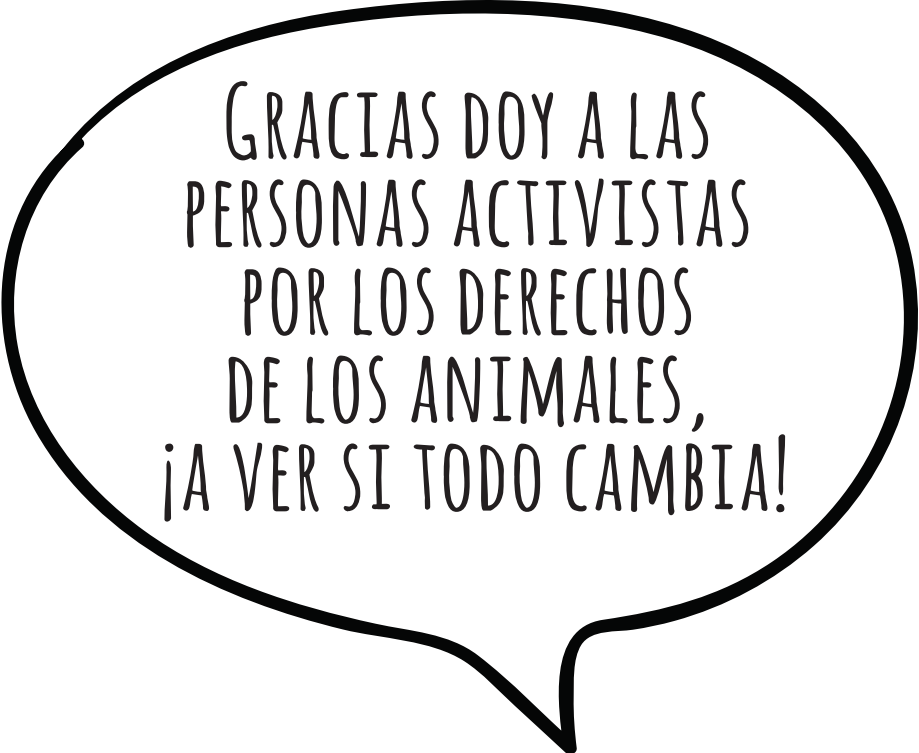


EN MI MACROGRANJA  
SOMOS MILES,  
NO NOS PODEMOS NI MOVER

NO VEO A NINGÚN  
HUMANO POR AQUÍ,  
¡TODO ESTÁ MECANIZADO!



ENGORDO, ENGORDO...  
COMO Y COMO...  
Y NADA ME PUEDO MOVER



GRACIAS DOY A LAS  
PERSONAS ACTIVISTAS  
POR LOS DERECHOS  
DE LOS ANIMALES,  
¡A VER SI TODO CAMBIA!





LOS PIENSOS CON LOS  
QUE ME ALIMENTAN  
VIENEN DE LA OTRA PARTE  
DEL PLANETA

VIVO EN ARMONÍA  
CON OTROS SERES VIVOS  
Y LA NATURALEZA  
¡VIVA LA BIODIVERSIDAD!

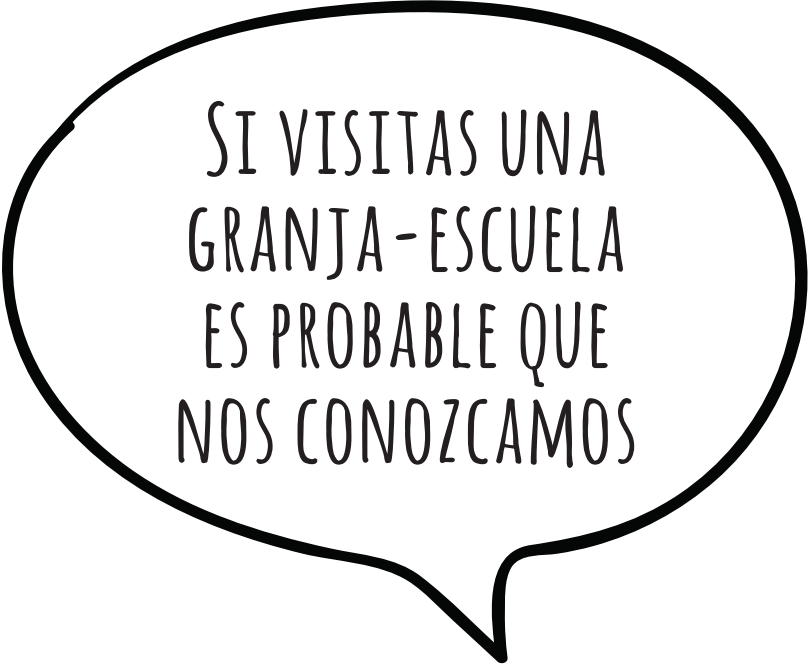
BUSCO COMIDA  
EN EL CAMPO  
¡QUÉ RICAS LAS  
BELLOTAS DEL ENCINAR!

VOY CRECIENDO LENTAMENTE,  
SEGÚN EL RITMO NATURAL

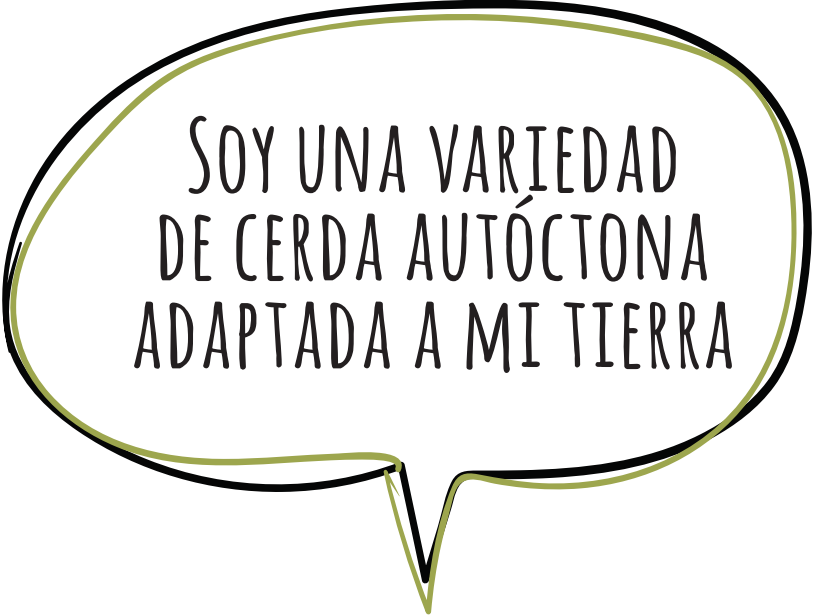


ME ENCANTA REBOZARME  
EN EL BARRO DE LAS CHARCAS  
TRAS LOS DÍAS DE LLUVIA

ME PUEDES ENCONTRAR  
EN MUCHOS MERCADOS  
LOCALES  
¡QUÉ RICOS MIS JAMONES!



SI VISITAS UNA  
GRANJA-ESCUELA  
ES PROBABLE QUE  
NOS CONOZCAMOS

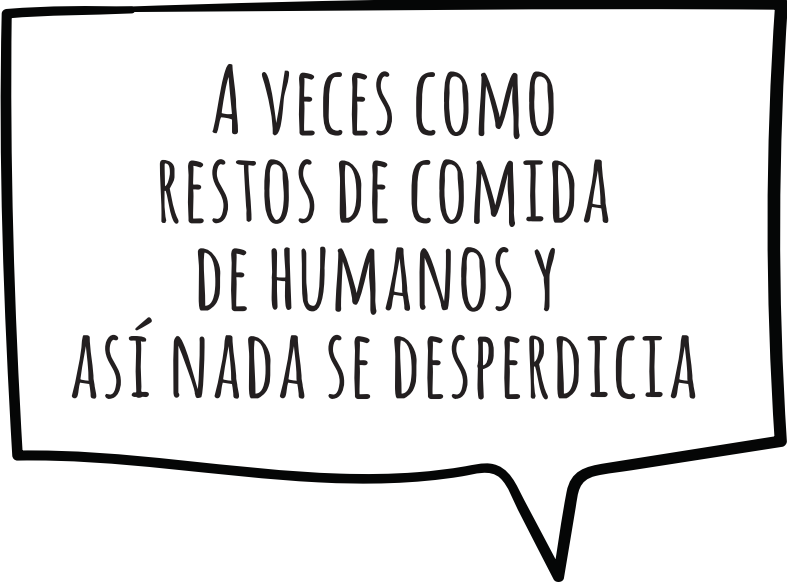


SOY UNA VARIEDAD  
DE CERDA AUTÓCTONA  
ADAPTADA A MI TIERRA



ESTOY LIBRE EN LA DEHESA,  
CONOZCO A MUCHOS  
ANIMALES QUE  
ME HACEN COMPAÑÍA

¡QUÉ VIDA MÁS  
TRANQUILA Y PLACENTERA!,  
¡LIBRE Y OCIOSA!



A VECES COMO  
RESTOS DE COMIDA  
DE HUMANOS Y  
ASÍ NADA SE DESPERDICIA



ME CUIDAN CON MIMO  
Y ME DESARROLLO  
EN UN MEDIO RURAL VIVO



## ACTIVIDAD EP-2.2

### FRUTAS VIAJERAS



#### **INSTRUCCIONES**

*Imprime una de cada fruta por grupo, en color.*

*IMPRIMIBLES A CONTINUACIÓN*

## ¿QUÉ RECORRIDO TIENE UNA PIÑA DE COSTA RICA?

<b>Viajes de la Piña Tropical</b>		<b>Distancia</b>	<b>Transporte</b>	<b>Nubes*</b>
	de la plantación de piñas al Puerto de Costa Rica	100 km	Camión	1
	del Puerto de Limón al Puerto de Cádiz*	8100 km	Barco de carga	27
	del Puerto de Cádiz a Castilla la Mancha	600 km	Camión	6
	<b>8.800 km</b>			<b>34</b>

\* Cada 100 km de transporte en camión se emite 1 "Nube de contaminación"  
Cada 300 km en barco de carga se emite 1 " Nube de contaminación"



## ¿QUÉ RECORRIDO TIENE EL MELÓN DE LA MANCHA?

<b>Viaje del Melón de la Mancha</b>		<b>Distancia</b>	<b>Transporte</b>	<b>Nubes*</b>
	del melonar en Ciudad Real al almacén.	50 km	Furgoneta	0,5
	del almacén al mercado de** .....	250 km	Camión	2,5
	<b>300 km</b>			<b>3</b>

\* Cada 100 km de transporte en camión se emite 1 "Nube de contaminación"

\*\* Escribir la localidad y anotar los kilómetros de distancia.

El ejemplo es la distancia de Ciudad Real a Guadalajara.



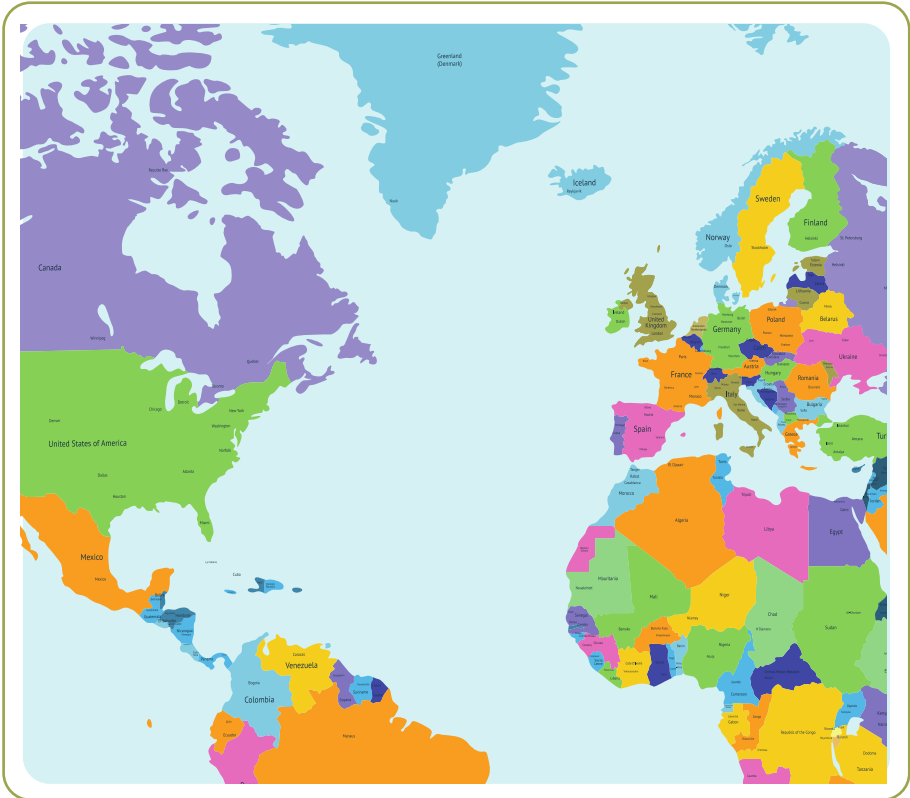


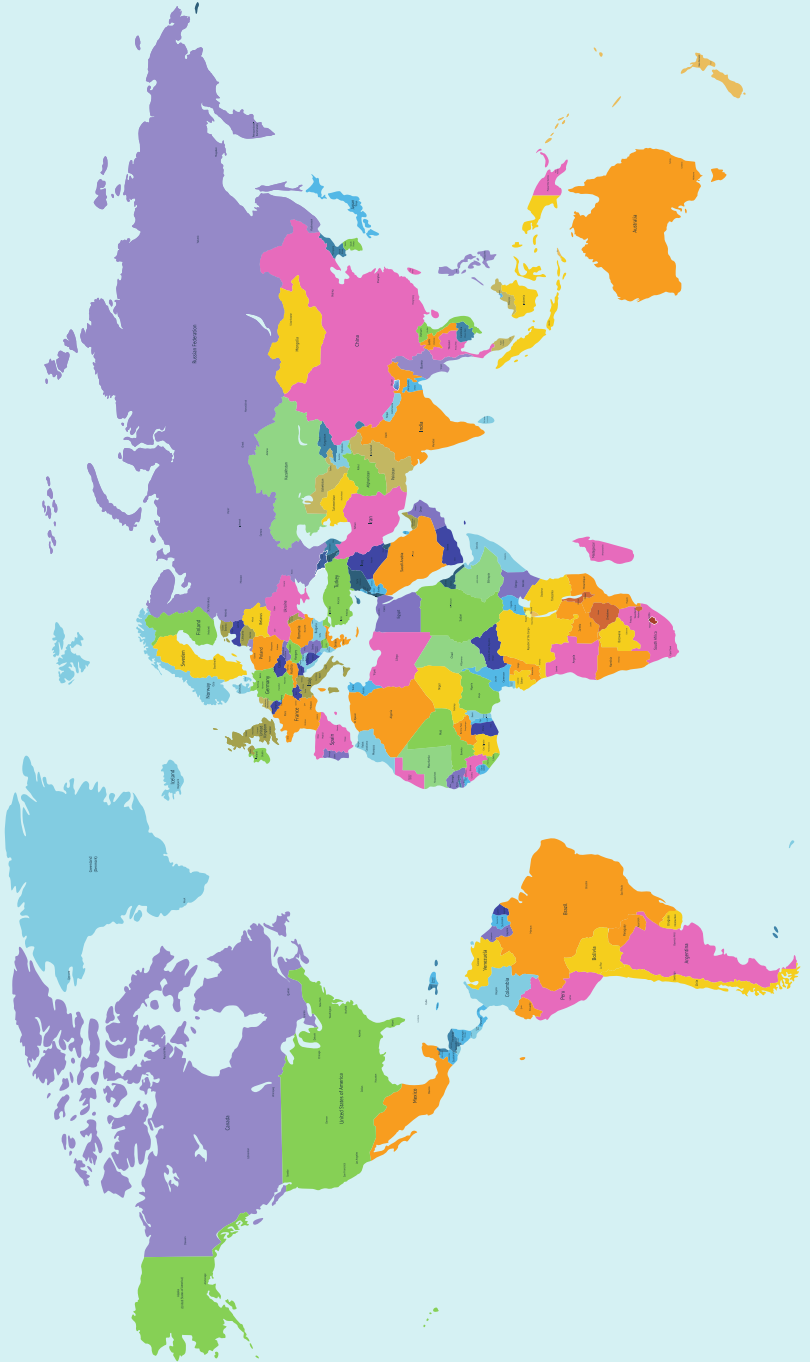


# ¿QUÉ RECORRIDO HACE LA PIÑA DE COSTA RICA?

## MAPA MUNDI

*Te recomendamos imprimir estos mapas en tamaño DIN-A3*



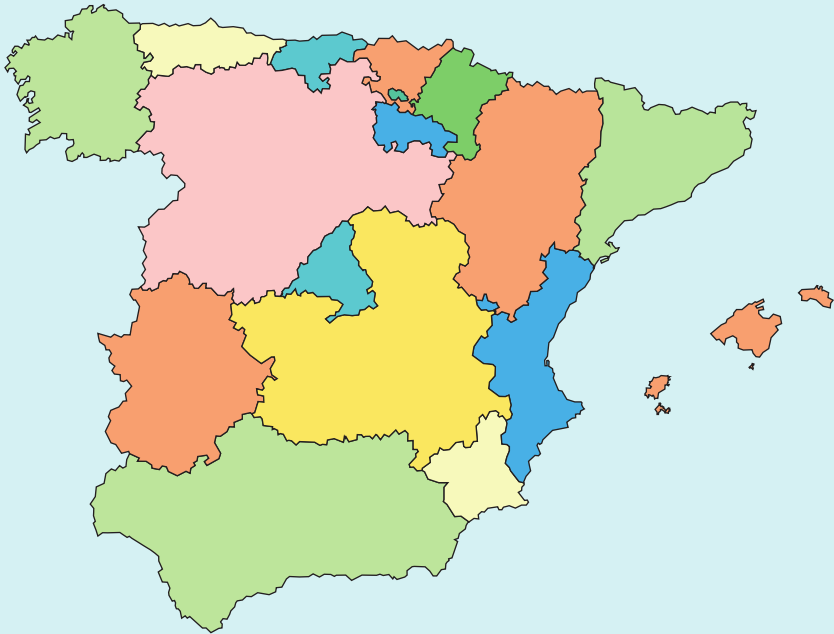




# ¿QUÉ RECORRIDO HACE EL MELÓN DE LA MANCHA?

## MAPA DE ESPAÑA

*Te recomendamos imprimir este mapa en tamaño DIN-A3*



✓ DIBUJOS DE PIÑA, MELÓN Y MEDIOS DE TRANSPORTE



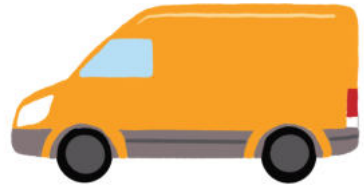
*piña  
de Costa Rica*



*melón de  
La Mancha*



*Camión*



*Furgoneta*



*Barco*



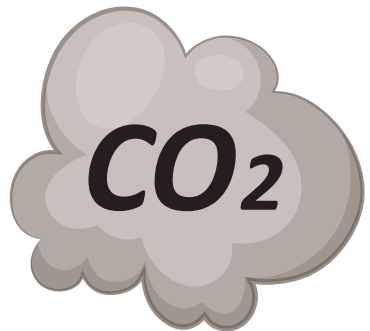
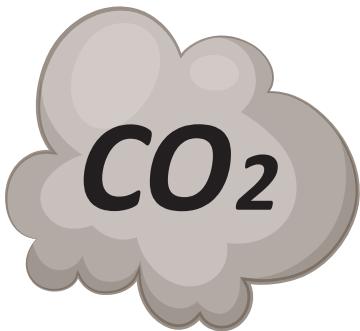
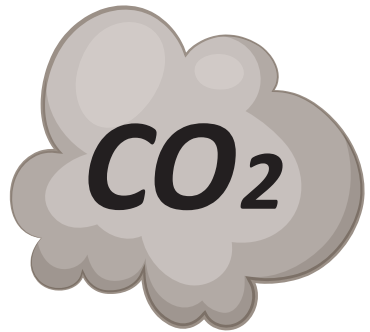
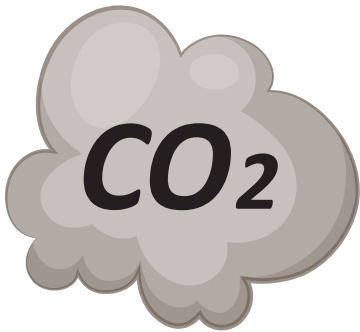
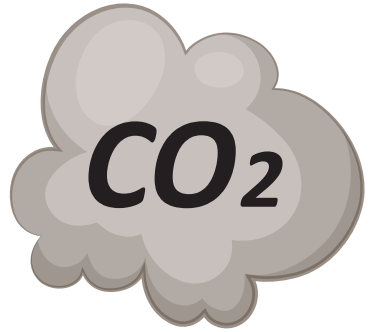
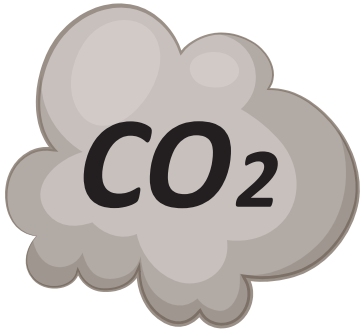
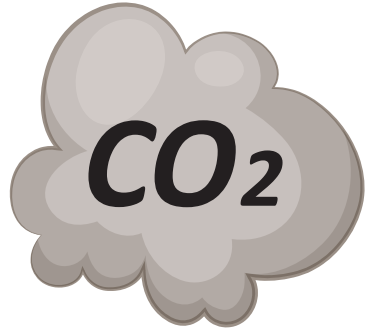
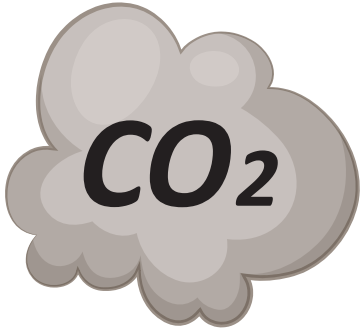
## ✓ NUBES DE CONTAMINACIÓN



### **INSTRUCCIONES**

*Se necesitan 37 nubes de contaminación por grupo.  
Imprimir 8 nubes por folio DIN 4, recortadas y plastificadas.  
(Para 6 grupos serían 222 nubes: 28 hojas aprox)*

**IMPRIMIBLES A CONTINUACIÓN**







## ACTIVIDAD EP-2.3

### ALIMENTOS PROCESADOS

#### ✓ TARJETAS DE ALIMENTOS

##### ■ INSTRUCCIONES

*Se utilizarán las tarjetas de alimentos de la actividad EP.1.3., que se completan con las que se muestran a continuación.*

##### **Grupos de alimentos:**

- **Verdes (FRUTAS):** Zumo de frutas, puré de fruta bebible, mermelada, naranja, manzana.
- **Naranjas (CEREALES):** Cereales de desayuno, pan molde, pan integral, galletas, regañás.
- **Blancas (LÁCTEOS Y OTROS):** Leche entera, batido de chocolate, yogur azucarado, salchichón, queso fresco.

*Ejemplos: fresas (verde) y quesitos (blanca)*



## PAN DE MOLDE



### Tabla Nutricional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL/INFORMAÇÃO NUTRICIONAL			
VALORES MEDIOS/ MÉDIOS	por 100g	por porción	100% 100% por porción de 25g porción/porção
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	446 kJ/223 kcal	298 kJ/143 kcal	3%
GRASAS/LÍPIDOS	2,3 g	0,7 g	1%
de los cuales/dos quais:			
- saturadas/saturados	0,4 g	0,1 g	1%
HIDRATOS DE CARBONO	41 g	12 g	4%
de los cuales/dos quais:			
- azúcares/açúcares	2,9 g	0,8 g	1%
FIBRA ALIMENTARIA/FIBRA	2,6 g	0,7 g	
PROTEÍNAS	8,3 g	2,3 g	5%
SAL	1,1 g	0,31 g	5%

Este envase contiene 16 porciones de 28g / Esta embalagem contém 16 porções de 28g IR\*. Ingesta de referencia de un adulto medio (8400 kJ/2000 kcal).

## NARANJA



### Tabla Nutricional

#### Naranja

Fruta

#### Información nutricional

Naranjas

Entre las fuentes se incluyen: USDA

Cantidad por 100 gramos

Calorías 47

Grasas totales 0,1 g

Ácidos grasos saturados 0 g

Colesterol 0 mg

Sodio 0 mg

Potasio 181 mg

Hidratos de carbono 12 g

Fibra alimentaria 2,4 g

Azúcares 9 g

Proteínas 0,9 g

Vitamina C 53,2 ... Calcio 40 mg

Hierro 0,1 mg Vitamina D 0 IU

Vitamina B6 0,1 mg Vitamina B12 0 µg

Magnesio 10 mg

## QUESO FRESCO



Tabla Nutricional

QUESO FRESCO DE VACA		PESO NETO: <b>250g</b>
INGREDIENTES: LECHE DE VACA PASTEURIZADA, SAL, ENDULCEDOR (CLORURO CÁLCICO) Y CUAJO MICROBIANO. ENVASADO EN ATMÓSFERA PROTECTORA. CONSERVAR EN FRÍO ENTRE +2 °C Y +4 °C. ORIGEN DE LA LECHE: ESPAÑA		
INFORMACIÓN NUTRICIONAL VALORES MEDIOS POR 100 g		
VALOR ENERGÉTICO	699 kJ / 168 kcal	Teléfono de atención al cliente Mercadona: <b>900 500 103</b>
GRASAS	11,4 g	
DE LAS CUALES SATURADAS	7,7 g	
HIDRATOS DE CARBONO	4,5 g	
DE LOS CUALES AZÚCARES	3,2 g	
PROTEÍNAS	11,9 g	
SAL	0,7 g	
CALCIO	455 mg (57% vnr*)	
*VNR: valor de referencia de nutrientes		

## QUESITOS



Tabla Nutricional

© Queso fundido para untar de Dos Ejes.  
Ingredientes: Leche Anhidra desnatada, queso mantecoso, sal, de ácidos grasos saturados, extracto de leche desnatada y extracto de salmón, leche desnatada en polvo, proteína de la leche, conservante (acetato potásico), sal, extracto de leche desnatada y proteína vegetal. Conservante (nitrito de sodio) 11, 12 y 13. Ingredientes en polvo de levadura: Saccharomyces cerevisiae (levadura), azúcar, malato de sodio, ácido ascórbico, hidróxido de sodio, dióxido de silicio, ácido málico en su forma de sal, extracto de leche desnatada, extracto de salmón, extracto de levadura, extracto de salmón y extracto de leche desnatada.

Peso neto / Peso líquido: **375 g e** (24 porciones / porciones)

Elaborado por: **Quesos Hacendados S.L.**  
C/ Capitan 11, 47111 Malilla, Burgos (España) / España

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Valores medios / medio	Por 100 g	Calorías (kcal)	100 mg (10% VNR)*
Energía	700 kJ / 168 kcal	184 kJ / 44 kcal	16	100 mg (10% VNR)*
Grasas	11,4 g	11,4 g	20	100 mg (10% VNR)*
de las cuales saturadas	7,7 g	7,7 g	15	100 mg (10% VNR)*
Hidratos de carbono	4,5 g	4,5 g	9	100 mg (10% VNR)*
de los cuales azúcares	3,2 g	3,2 g	6	100 mg (10% VNR)*
Proteínas	11,9 g	11,9 g	22	100 mg (10% VNR)*
Sal	0,7 g	0,7 g	1	100 mg (10% VNR)*



## ✓ FICHA DEL SEMAFORO NUTRICIONAL

### ■ INSTRUCCIONES

Los “**alimentos G.A.S.**” llenan pero no alimentan, porque tienen gran cantidad de grasas poco sanas, azúcar y sal, y pocos o muy pocos nutrientes. Por este motivo, y aunque probablemente te gusten mucho, conviene sacarlos de nuestra dieta y cambiarlos por alimentos reales que también pueden ser muy apetecibles.

Para cada uno de los alimentos de las tarjetas de tu grupo:




- 1 **Escribe su nombre.**
- 2 **Busca en la tabla de información nutricional las cantidades de grasas, azúcar y sal para 100 g o ml de producto.**
- 3 **Colorea el semáforo (la última columna) con el color correspondiente.**



¡PELIGRO!

PONLE FRENO

PASA

			
<b>GRASAS SATURADAS</b>	$\leq 0,8 \text{ g}$	$0,8 - 4 \text{ g}$	$\geq 4 \text{ g}$
<b>AZÚCAR</b>	$\leq 0,8 \text{ g}$	$0,8 - 3,7 \text{ g}$	$\geq 3,7 \text{ g}$
<b>SAL</b>	$\leq 0,15 \text{ g}$	$0,15 - 0,75 \text{ g}$	$\geq 0,75 \text{ g}$

<b>PRODUCTO</b> .....	<b>CANTIDAD</b> <i>por 100 gr o ml</i>	<b>COLOR</b>
<b>GRASAS SATURADAS</b>		<input type="radio"/>
<b>AZÚCAR</b>		<input type="radio"/>
<b>SAL</b>		<input type="radio"/>

<b>PRODUCTO</b> .....	<b>CANTIDAD</b> <i>por 100 gr o ml</i>	<b>COLOR</b>
<b>GRASAS SATURADAS</b>		<input type="radio"/>
<b>AZÚCAR</b>		<input type="radio"/>
<b>SAL</b>		<input type="radio"/>

<b>PRODUCTO</b> .....	<b>CANTIDAD</b> <i>por 100 gr o ml</i>	<b>COLOR</b>
<b>GRASAS SATURADAS</b>		<input type="radio"/>
<b>AZÚCAR</b>		<input type="radio"/>
<b>SAL</b>		<input type="radio"/>



## ✓ TABLA RESUMEN DE LA VALORACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS PROPUESTOS (PARA PROFESORADO)

PRODUCTO	VALORACIÓN NUTRICIONAL			
	Grasas Saturadas	Azúcar	Sal	¿Saludable?
Manzana	0	10 <sup>1</sup>	0	✓ SÚPER
Zumo de manzana	0	10,5	0	✗ POCO
Naranja	0	9 <sup>1</sup>	0	✓ SÚPER
Fresas	0	4,7 <sup>1</sup>	0	✓ SÚPER
Puré de frutas	0	16	0	✗ POCO
Mermelada de fresa	0	50	0	✗ POCO
Cereales al cacao rellenos	4,2	39	1,2	⬢ DESASTRE
Galletas rellenas de choco	1,9	28	1,4	⬢ DESASTRE
Palomitas caramelo	0,4	54	0,6	✗ POCO
Panecillo integral	0,4	3 <sup>1</sup>	1,2	✗ POCO <sup>2</sup>
Pan de molde	0,4	2,9	1,1	✗ POCO <sup>2</sup>
Colines integrales	0,8	3,1 <sup>1</sup>	2,1	✗ POCO <sup>2</sup>
Leche entera	2,3	4,6 <sup>3</sup>	0,13	✓ SÚPER
Yogur sabor fresa	1,7	11,4	0,13	✗ POCO
Batido de fresa	0,3	9,6	0,13	✗ POCO
Queso fresco	7,7	3,2 <sup>3</sup>	0,7	✗ POCO
Quesitos	9,9	3,9 <sup>3</sup>	1,78	⬢ DESASTRE
Nueces	6 <sup>4</sup>	1,7	0	✓ SALUDABLE
Salchichón	9,6	2,7	3,5	⬢ DESASTRE

## ■ ACLARACIONES

<sup>1</sup> Los **niveles de azúcares** (carbohidratos sencillos) presentes de forma natural en frutas o cereales integrales no resultan problemáticos, ya que vienen acompañados de cantidades altas de fibras, que ralentizan su absorción y dosifican el aporte de energía y glucosa en sangre. Por este motivo, **se les asigna el color verde**.

No es el caso de los zumos de frutas, donde sus cantidades altas de azúcar se absorben rápidamente, desregularizando el contenido de glucosa en sangre. Tampoco es el de panes no integrales (en la tabla, el pan de molde presenta un 2,6 % de fibra frente al 7,2 % del panecillo integral); ni galletas o cereales de desayuno, a los que se le añaden cantidades altas de azúcar (además de los carbohidratos propios del cereal). Más allá de los umbrales que sigue el semáforo nutricional, recomendamos comparar junto al alumnado los niveles de azúcar de frutas, panes o lácteos no azucarados, frente a los de cereales o palomitas.

<sup>2</sup> Al aplicar el semáforo a los **panes** analizados el resultado es POCO SALUDABLE, por sus contenidos de sal, tolerables para personas adultas, pero altos para niños/as en etapa escolar. Y es que culturalmente estamos acostumbrados a niveles de sal superiores a los que nos recomiendan dietistas y nutricionistas. Por este motivo, **conviene combinar el pan con alimentos bajos en sal (aceite de oliva, tomate rallado en temporada, patés vegetales)** en lugar de alimentos con contenidos aún mayores de sal, como embutidos o quesos muy curados.

<sup>3</sup> Los azúcares presentes de manera natural en los **lácteos** (diferentes a los añadidos en lácteos azucarados, como yogures o batidos) tampoco resultan preocupantes teniendo en cuenta su contenido en proteínas y determinados micronutrientes. **Por este motivo, se les asigna el color verde**. No obstante, su contenido en grasas saturadas es alto (rojo), lo que hace que debemos moderar su consumo (en especial, el de quesos curados y otros formatos como los quesitos, muy salados y/o grasos).

<sup>4</sup> De forma parecida, al contenido elevado de grasas saturadas en las **nueces** (6%) se le ha asignado el color amarillo en lugar de rojo, teniendo en cuenta su aporte muy alto de grasas saludables (insaturadas, 63%).