



ALIMENTA FUTURO

GUÍA DIDÁCTICA PARA ESO Y BACHILLERATO

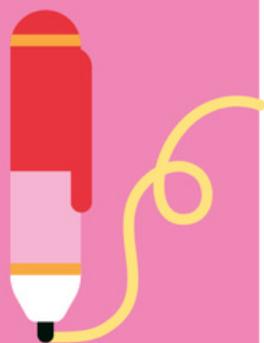


M

Σ



Actividades
sobre
alimentación
saludable y
sostenible



Ampliación de los
Talleres de Escape
“Un futuro
delicioso
para Isabel”

ALIMENTA FUTURO

Guía didáctica para ESO y Bachillerato.

Actividades educativas sobre alimentación saludable y sostenible, que amplían los talleres realizados en los centros educativos:

Mochilas de Escape “Un futuro delicioso para Isabel



Autora: Charo Morán (**Garúa S. Coop. Mad.**)

Revisión técnica: Abel Esteban (**Garúa S. Coop. Mad.**)

Portada: Mariela Bontempi

Este trabajo ha sido elaborado con el convenio de la **Fundación Fomento Hispania**, en el marco del proyecto Alimenta Futuro.

Madrid, octubre 2023



Esta publicación es una obra de Garúa bajo licencia **Creative Commons** Reconocimiento-No Comercial-Compartir Igual 4.0 Internacional License

Índice

Sobre esta guía

La alimentación en el currículo de E.S.O.

Actividades educativas

Dieta saludable

- ¿Cómo se alimenta el mundo?
- Alimentos procesados y ultraprocesados
- Reduciendo el azúcar añadida
- La dieta mediterránea
- My plate saludable

El planeta en nuestro plato

- El agua que no vemos
- Huella de carbono de los alimentos
- Stop Plastic food
- Comida a la basura ¿podemos evitarlo?

¿Quién produce lo que nos alimenta?

- La huella social de la comida
- Agroindustria versus agroecología
- Ganadería intensiva versus ganadería extensiva
- Glosario de soberanía alimentaria

Bibliografía y webs

Sobre esta guía

La *Cooperativa Garúa* en convenio con la *Fundación Fomento Hispania* desarrolla el proyecto *Alimenta Futuro* para favorecer una alimentación saludable y sostenible en el alumnado, desde Infantil hasta Bachillerato y Formación Profesional, con diversas actividades adaptadas a cada tramo educativo.

El taller ***Un futuro delicioso para Isabel***, está diseñado para alumnado de ESO, aunque también se puede realizar en Bachillerato y Formación Profesional. La actividad educativa utiliza la metodología de mochilas de escape para trabajar variados contenidos de alimentación saludable y sostenible, a través de 8 pruebas secuenciadas que los equipos deben resolver para conseguir una cifra de tres números que da acceso a la prueba final. El hilo conductor para saber el orden de las diversas pruebas es el diario de una adolescente llamada Isabel que, motivada por el tema de la alimentación, realiza una serie de investigaciones que dan pie a la resolución de las pruebas de diferentes temáticas: alimentos procesados y envasados, plantas aromáticas, ganadería industrial, aceite de palma, el azúcar de la merienda, agua virtual de los alimentos, la problemática de las trabajadoras de la fresa, temporada de frutas y verduras y, la prueba final, recetas en favor del clima.

Tras el taller se lleva a cabo una valoración de la actividad tanto en cuanto al contenido, como a la metodología utilizada, en la que el alumnado aporta comentarios, aprendizajes y sugerencias. Además, se aprovecha para repasar los contenidos trabajados, resolver dudas y motivar para optar por una alimentación saludable y sostenible.

Para completar los contenidos del taller de mochilas de escape y facilitar al profesorado el poder seguir trabajando el tema de la alimentación saludable y sostenible en los centros educativos, se plantea la presente guía didáctica.

Características del modelo alimentario actual

El modelo de alimentación actual se caracteriza por estar muy globalizado (comemos alimentos producidos en cualquier lugar del planeta) y dominado por la agroindustria y los mercados financieros, generando impactos negativos a nivel social, ambiental y de salud, como la precarización de las condiciones laborales de quienes producen, transforman o distribuyen los alimentos; la contaminación de acuíferos y suelos; los efectos en la salud vinculados a mala alimentación, las emisiones de al menos el 30% de los gases de efecto invernadero de origen humano, entre muchos otros. Es paradójico que mientras que la ONU estima que aproximadamente un tercio de los alimentos producidos se desperdician, más de 820 millones de personas sufren hambre.

El sistema es profundamente injusto con las zonas rurales que nos proveen de alimentos, que concentran la población pobre en los países de la periferia, o se vacían de personas (y rentas) en sociedades como la española. También lo es con las mujeres, cuyo papel es fundamental en todo el ciclo de los alimentos (desde su cultivo a su elaboración en los hogares), pero padecen en mayor medida la pobreza y las consecuencias de la despoblación rural.

Por otra parte, el sistema agroalimentario está cada vez más controlado por grandes empresas, habitualmente de carácter multinacional, en todos los eslabones de la cadena (desde la producción a la comercialización, pasando por la producción de semillas y otros

insumos o la transformación de alimentos); mientras que se precariza o desaparece el empleo y la actividad económica vinculada a la pequeña y mediana producción alimentaria en el sector primario, así como pequeño comercio de barrio que no puede competir con las cadenas de supermercados o la venta online. Todo ello tiene graves efectos de abandono del medio rural y la economía local de pequeña escala, fundamental para el empleo y la vida comunitaria.

La crisis alimentaria global no es fruto de la escasez de alimentos, si no de políticas que han favorecido desde hace décadas la producción de alimentos en monocultivos industriales orientados a la exportación, en perjuicio de una mayoría del campesinado local, la pequeña industria de transformación y los mercados locales y nacionales, a la vez que aumenta la importación de alimentos y la vulnerabilidad de las poblaciones ante fenómenos como los vividos en los últimos años: desde la amenaza de falta de suministro en la crisis sanitaria del COVID-19, a la inflación desorbitada de los alimentos consecuencia de la guerra en Ucrania en 2022.

El desorden alimentario actual se hace evidente en otros aspectos. Se dispara el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados baratos y de calidad cada vez más baja, procedentes en muchos casos de otros continentes y que disparan las tasas de obesidad y sobrepeso. Alimentos industriales que contienen una cantidad de azúcar, grasas, sales y aditivos que generan graves efectos en la salud y que se ceban con las clases sociales más desfavorecidas, ya que la mala alimentación resulta barata a los bolsillos aunque salga cara en calidad de vida y en facturas médicas.

Propuestas para una alimentación saludable y sostenible para todas las personas

Necesitamos un modelo agroalimentario centrado en satisfacer las necesidades de las personas, y no en maximizar los beneficios (para unos pocos) de producir y vender alimentos. Con este objetivo, la propuesta política de organizaciones agrarias de todo el planeta, apoyadas por organizaciones ecologistas o de consumidores/as, es la **soberanía alimentaria**, que se plantea como el derecho de las sociedades a definir sus políticas y prioridades agrícolas y alimentarias, organizando la producción y consumo de alimentos en función de las circunstancias sociales, económicas, ambientales y culturales de las comunidades locales, y no de los intereses del mercado.

La **agroecología** es un concepto vinculado a la soberanía alimentaria, pues aborda el modelo alimentario de manera integral, englobando aspectos ambientales, económicos y socioeconómicos; desde la pequeña escala (cultivo ecológico o cambios de dieta) a la política pública (comedores escolares sostenibles) y procesos más complejos (organización de la producción y el consumo).

A continuación desarrollamos algunos de los criterios y prácticas concretas para una alimentación saludable, sostenible y justa, que nos proponen la agroecología de la mano de la soberanía alimentaria:

1) Consumo de temporada y proximidad, basado en relaciones justas con la producción.

Nos hemos acostumbrado a encontrar en tiendas las mismas frutas o verduras durante todo el año, gracias a la producción industrial en invernaderos, y a la importación de alimentos desde miles de kilómetros, cuyo transporte consume combustibles fósiles cada vez más escasos y que incrementa el cambio climático.

Recuperar la temporada de la mano de la proximidad implica elegir a lo largo del año los alimentos producidos en nuestro territorio, con la ayuda de calendarios de temporada para los vegetales frescos. El consumo de temporada tiene múltiples ventajas: mejor precio; alimentos cultivados y cosechados en su momento óptimo (con más nutrientes y sabor); alimentación más variada (colores, sabores, texturas) y vinculada con las tradiciones gastronómicas; menor consumo de plásticos, combustibles y contaminación.

El consumo de temporada y proximidad apoya a las economías locales, y en particular, a las personas dedicadas a producir alimentos, que habitan y articulan el medio rural. La venta directa de alimentos de quienes los producen a los y las consumidoras (o con un número reducido de intermediarios) garantiza precios justos para los primeros, y ahorra al consumidor/a los márgenes desproporcionados que en muchos casos aplican la industria y la gran distribución agroalimentaria. Venta directa (presencial o vía internet), cooperativas de consumidores/as, mercados o ferias de productores/as son algunos de los Circuitos Cortos de Comercialización (CCC), una de las herramientas con mayor capacidad de generar sinergias para que nuestros sistemas alimentarios sean más sostenibles, saludables y justos.

2) Dietas con más vegetales y menos productos de origen animal

El consumo excesivo de proteína animal en nuestra dieta está tan normalizado que no lo percibimos, pero es responsable de importantes problemas de salud y grandes impactos socioambientales: consumos de suelo, agua y granos para alimentación animal, contaminación de acuíferos, sufrimiento y falta de derechos de los animales...

Es fundamental reducir la ingesta diaria de carne, lácteos o pescado, el planeta y nuestra salud no soportan las tasas crecientes de consumo de proteína animal en los países enriquecidos. Pero, además, es fundamental apostar por productos procedentes de ganaderías (y pesca) vinculadas al territorio (sus recursos y habitantes). La ganadería extensiva y la ganadería ecológica son grandes aliadas del medio ambiente y el mundo rural: previenen incendios, cuidan el bienestar animal, no deforestan ni compiten con la alimentación humana, y fijan población en el territorio.

Como alternativa a la proteína animal, las legumbres han sido la principal fuente de proteína en la Dieta Mediterránea. Además de sus excelentes cualidades nutricionales (junto a la proteína, aportan grasas cardiosaludables, carbohidratos de absorción lenta, fibra, minerales y vitaminas), resultan alimentos muy sostenibles, ya que:

- fijan nitrógeno en los suelos, reduciendo el uso de fertilizantes nitrogenados.
- requieren cantidades moderadas de agua en su cultivo, y de energía en los procesos de producción, transporte y almacenamiento.

Los modelos alimentarios más saludables se caracterizan por un consumo mayoritario de alimentos de origen vegetal (hortalizas, frutas, cereales y tubérculos, legumbres y frutos secos), acompañados de pequeñas raciones de pescado, carnes magras, huevos y lácteos.

Por otro lado, cada vez más personas optan por dietas vegetarianas y veganas que en general son más saludables y con menor impacto ecológico, aunque también deben de contemplar criterios de cercanía, temporada y de producción ecológica teniendo en cuenta todo el ciclo productivo.

3) Reducir el consumo de alimentos procesados y especialmente ultraprocesados

Los *alimentos ultraprocesados* como bollería industrial, bebidas azucaradas, carnes procesadas, snacks, comidas precocinadas, etc. han adquirido un papel protagonista en la dieta de buena parte de la población. En cambio, estos alimentos deberían consumirse

(en el mejor de los casos) de manera esporádica, por su elevado contenido en sal, grasas poco sanas y/o azúcar.

Estos alimentos se fabrican industrialmente a partir de sustancias derivadas de diferentes alimentos, con largas listas de ingredientes, incluyendo refinados (azúcares, almidones, aceites) y sintetizados (aditivos como potenciadores del sabor, grasas trans, etc.). Estos productos vienen listos para consumir o calentar, y requieren poca o ninguna preparación culinaria. Es habitual que tengan cantidades excesivas de azúcares, grasas poco saludables y/o sal, y pocos o muy pocos nutrientes.

Estos productos contienen ingredientes refinados, en muchos casos relacionados con impactantes monocultivos industriales (caña, maíz, soja o palma) procedentes de cualquier rincón del planeta y, además, suponen un elevado consumo de recursos vinculado a su transporte, procesado y envasado múltiple.

Se deben diferenciar de muchos *alimentos procesados*, que han sufrido transformaciones (como tratamientos térmicos o microbiológicos) para facilitar su consumo, ricos en nutrientes y sin ingredientes refinados o sintetizados. Sería el caso del yogur y quesos, vegetales ultracongelados o en conserva, leches pasteurizadas, aceite de oliva virgen, etc.

Otro de los graves problemas de la alimentación procesada es el sobre-ensavado y la generación de residuos, especialmente plásticos. La falta de tiempo ha reducido los tiempos de cocina en los hogares, volver a preparar recetas en las casas, con ingredientes saludables, a granel, de temporada y cercanía, es la opción más adecuada para enfrentar los problemas ecosociales vinculados a la alimentación.

4) Alimentos ecológicos

En agricultura y ganadería ecológica se cuida la buena salud de plantas y animales, para evitar la utilización de plaguicidas (sustancias tóxicas para los ecosistemas) o antibióticos (necesarios para mantener vivos animales hacinados, estresados y sobrealimentados). Si muchos plaguicidas son también tóxicos para las personas, el abuso de antibióticos en ganadería industrial genera cada vez más patógenos resistentes, siendo esta una de las mayores preocupaciones actuales en salud pública.

Consumiendo alimentos ecológicos no sólo protegemos nuestra salud; también reducimos la contaminación de suelos y aguas provocada por la utilización de cantidades enormes de estiércoles y purines de granjas industriales; así como la emisión de gases de efecto invernadero vinculada a la fabricación y aplicación de fertilizantes químicos en agricultura convencional, prohibidos en producción ecológica. En esta se utilizan abonos orgánicos como compost o estiércoles, permitiendo así el reciclaje de diferentes residuos.

Sin embargo, los alimentos ecológicos no están al alcance de todas las personas debido a su precio. La agroecología debería de ser una apuesta institucional para abastecer de alimentos sanos, de calidad, en cercanía y accesibles a todas las personas y, además, evitar los impactos que el modelo alimentario global actual genera.

La alimentación en el currículo de E.S.O.

La comida es uno de los elementos más significativos tanto de nuestras vidas, nos alimentamos cotidianamente varias veces al día, como de las rutinas de los centros educativos. Pero además, la forma en que nos alimentamos tiene un componente social y vivencial, ya que gran parte de nuestras celebraciones y ocio acontecen alrededor de una mesa. La comida es uno de nuestros mayores placeres (¡o sufrimientos!), y constituye un elemento protagonista en la identidad personal, familiar o colectiva de las personas y comunidades.

Por otro lado, el modelo alimentario industrial actual, es uno de los principales agentes responsables de la crisis ambiental y social. El entramado del modelo alimentario mundial no asegura alimentos de calidad para toda la población y genera problemas de salud. Así, mientras millones de personas sufren hambrunas o desnutrición crónica, otros tantos millones sufren obesidad y patologías asociadas a una mala alimentación.

En los centros educativos las actividades y momentos relacionados con la alimentación permiten abordar una gran variedad de temas curriculares de una forma competencial. La cafetería, el comedor escolar, el trabajo en el huerto o los momentos de almuerzo en los recreos permiten relacionar los saberes curriculares de una forma significativa e integral. Es evidente que la alimentación es un elemento imprescindible en nuestro día a día y por tanto, tiene un carácter vivencial y cotidiano. Esto hace que suponga una herramienta educativa de primer orden para avanzar en un mundo sostenible, justo y saludable.

El desarrollo de actividades educativas que motiven al alumnado es importante dada la influencia que tiene el modelo alimentario en la salud, en especial en población con bajos recursos económicos. Las enfermedades causadas por una mala alimentación, debido a la ingesta de gran cantidad de azúcar procesada, sal y grasas, presente en alimentos ultraprocesados, se desarrollan en mayor medida en familias con vulnerabilidad económica, que resultan ser más baratos que otros alimentos más saludables. Aportar conocimientos y motivar al alumnado para alimentarse adecuadamente es apostar por la salud del presente y futuro.

La rutina diaria de la comida resulta ser una oportunidad para trabajar aprendizajes relacionados con áreas de conocimiento formales (biología, geología, geografía, historia, matemáticas, lengua, educación en valores, etc.), pero también, el desarrollo de una educación por competencias que se basa en la interrelación de materias y en saberes basados en conocimientos, procedimientos y valores, que se desarrollan en la LOMLOE. Por tanto, constan de 3 dimensiones: *cognitiva* (compresión y asimilación de información), *instrumental* (uso de los conocimientos para la obtención de resultados) y *actitudinal* (capacidad de acción o reacción ante ideas o situaciones).

La estructura curricular de la LOMLOE plantea un marco transversal que facilita un puente entre las 8 competencias clave:

- *En comunicación lingüística* (CL): consiste en identificar, comprender y expresar ideas, opiniones y sentimientos, tanto oralmente como por escrito, a través de soportes audiovisuales y multimodales en diferentes contextos y con distintos fines.
- *Plurilingüe* (CP): se trata de manejar diversas lenguas correcta y eficientemente para el aprendizaje y la comunicación.
- *Matemática y en ciencia y tecnología* (STEM): hace referencia a comprender y transformar el entorno de un modo comprometido, responsable y sostenible usando

el método científico, el pensamiento matemático, la tecnología y las técnicas de la ingeniería.

- *Digital* (CD): radica en hacer un uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación, tanto en el ámbito educativo como en el laboral y social.
- *Personal, social y de aprender a aprender* (CPSAA): de las competencias clave de la LOMLOE es la relacionada con reflexionar sobre uno mismo, cooperar e interactuar con la gente de nuestro alrededor y favorecer la capacidad de aprendizaje y crecimiento personal a lo largo de la vida.
- *Ciudadana* (CC): se refiere a participar de un modo activo, responsable y cívico en el desarrollo de la sociedad, además de fomentar una ciudadanía mundial y adquirir un compromiso con la sostenibilidad.
- *Emprendedora* (CE): es la capacidad de identificar las oportunidades y utilizar los conocimientos adquiridos anteriormente para idear procesos que contribuyan a alcanzar unos objetivos preestablecidos o aportar valor añadido a algo. Tener creatividad e iniciativa. Pasar de las ideas a la acción.
- *Conciencia y expresión culturales* (CCEC): se fundamenta en tener una actitud crítica, positiva, respetuosa y abierta al diálogo ante las diferentes manifestaciones culturales y artísticas que existen.

Además, la alimentación saludable y sostenible tiene un enmarque curricular en saberes básicos y competencias específicas para diversas áreas de conocimiento y se puede trabajar de una forma transversal.

En la tabla adjunta se recogen las competencias específicas, los criterios de evaluación de y los saberes básicos de cada materia que tienen relación con las actividades educativas propuestas para ESO. Se han seleccionado las materias de Biología y Geología (1º y 3º ESO), Geografía e Historia y Educación en valores cívicos y éticos., por ser las áreas de conocimiento en la que se contemplan en mayor medida en el currículo de la LOMLOE, en su desarrollo estatal. Dejamos a criterio del profesorado la selección de aquellas actividades de la guía que consideren más adecuadas.

Biología y Geología

1º y 3º ESO Competencias específicas

1. Interpretar y transmitir información y datos científicos, argumentando sobre ellos y utilizando diferentes formatos, para analizar conceptos y procesos de las ciencias biológicas y geológicas.
2. Identificar, localizar y seleccionar información, contrastando su veracidad, organizándola y evaluándola críticamente, para resolver preguntas relacionadas con las ciencias biológicas y geológicas.
4. Utilizar el razonamiento y el pensamiento computacional, analizando críticamente las respuestas y soluciones y reformulando el procedimiento, si fuera necesario, para resolver problemas o dar explicación a procesos de la vida cotidiana relacionados con la biología y la geología.
5. Analizar los efectos de determinadas acciones sobre el medio ambiente y la salud, basándose en los fundamentos de las ciencias biológicas y de la Tierra, para promover y adoptar hábitos que eviten o minimicen los impactos medioambientales negativos, sean compatibles con un desarrollo sostenible y permitan mantener y mejorar la salud individual y colectiva.

Criterios de evaluación

1.1 Analizar conceptos y procesos biológicos y geológicos interpretando información en diferentes formatos (modelos, gráficos, tablas, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos, páginas web, etc.), manteniendo una actitud crítica y obteniendo conclusiones fundamentadas.

1.2 Facilitar la comprensión y análisis de información sobre procesos biológicos y geológicos o trabajos científicos transmitiéndola de forma clara y utilizando la terminología y los formatos adecuados (modelos, gráficos, tablas, vídeos, informes, diagramas, fórmulas, esquemas, símbolos, contenidos digitales, etc.).

2.1 Resolver cuestiones sobre Biología y Geología localizando, seleccionando y organizando información de distintas fuentes y citándolas correctamente.

2.2 Reconocer la información sobre temas biológicos y geológicos con base científica, distinguiéndola de pseudociencias, bulos, teorías conspiratorias y creencias infundadas y manteniendo una actitud escéptica ante estos.

2.3 Valorar la contribución de la ciencia a la sociedad y la labor de las personas dedicadas a ella con independencia de su etnia, sexo o cultura, destacando y reconociendo el papel de las mujeres científicas y entendiendo la investigación como una labor colectiva e interdisciplinaria en constante evolución.

4.2 Analizar críticamente la solución a un problema sobre fenómenos biológicos y geológicos.

5.1 Relacionar, con fundamentos científicos, la preservación de la biodiversidad, la conservación del medio ambiente, la protección de los seres vivos del entorno, el desarrollo sostenible y la calidad de vida.

5.2 Proponer y adoptar hábitos sostenibles, analizando de una manera crítica las actividades propias y ajenas a partir de los propios razonamientos, de los conocimientos adquiridos y de la información disponible.

Saberes básicos

- Las especies del entorno y los animales como seres sintientes.
- Los ecosistemas del entorno, la importancia de la conservación de la biodiversidad.
- Las funciones e interacciones de la atmósfera y la hidrosfera y su papel esencial para la vida.
- Las causas del cambio climático y sus consecuencias.
- La importancia de los hábitos sostenibles.
- La relación entre salud medioambiental, humana y de otros seres vivos: one health.
- Importancia de la función de nutrición y los aparatos del cuerpo humano que participan en ella.
- Características y elementos propios de una dieta saludable y su importancia.
- Salud y enfermedad.

Geografía e Historia

Competencias específicas

1. Buscar, seleccionar, tratar y organizar información sobre temas relevantes del presente y del pasado, usando críticamente fuentes históricas y geográficas, para adquirir conocimientos, elaborar y expresar contenidos en varios formatos.

2. Indagar, argumentar y elaborar productos propios sobre problemas geográficos, históricos y sociales que resulten relevantes en la actualidad, desde lo local a lo global,

para desarrollar un pensamiento crítico, respetuoso con las diferencias, que contribuya a la construcción de la propia identidad y a enriquecer el acervo común.

3. Conocer los principales desafíos a los que se han enfrentado distintas sociedades a lo largo del tiempo, identificando las causas y consecuencias de los cambios producidos y los problemas a los que se enfrentan en la actualidad, mediante el desarrollo de proyectos de investigación y el uso de fuentes fiables, para realizar propuestas que contribuyan al desarrollo sostenible.

4. Identificar y analizar los elementos del paisaje y su articulación en sistemas complejos naturales, rurales y urbanos, así como su evolución en el tiempo, interpretando las causas de las transformaciones y valorando el grado de equilibrio existente en los distintos ecosistemas, para promover su conservación, mejora y uso sostenible.

5. Analizar de forma crítica planteamientos históricos y geográficos explicando la construcción de los sistemas democráticos y los principios constitucionales que rigen la vida en comunidad, así como asumiendo los deberes y derechos propios de nuestro marco de convivencia, para promover la participación ciudadana y la cohesión social.

6. Comprender los procesos geográficos, históricos y culturales que han conformado la realidad multicultural en la que vivimos, conociendo y difundiendo la historia y cultura de las minorías étnicas presentes en nuestro país y valorando la aportación de los movimientos en defensa de la igualdad y la inclusión, para reducir estereotipos, evitar cualquier tipo de discriminación y violencia, y reconocer la riqueza de la diversidad.

8. Tomar conciencia del papel de los ciclos demográficos, el ciclo vital, las formas de vida y las relaciones intergeneracionales y de dependencia en la sociedad actual y su evolución a lo largo del tiempo, analizándolas de forma crítica, para promover alternativas saludables, sostenibles, enriquecedoras y respetuosas con la dignidad humana y el compromiso con la sociedad y el entorno.

Curso 1º y 2º de ESO. Criterios de evaluación

1.1. Elaborar, expresar y presentar contenidos propios en forma de esquemas, tablas informativas y otros formatos mediante el desarrollo de estrategias de búsqueda, selección y tratamiento de información relativas a procesos y acontecimientos relevantes del presente y del pasado.

2.1 Identificar, valorar y mostrar interés por los principales problemas que afectan a la sociedad, adoptando una posición crítica y proactiva hacia los mismos.

2.2 Argumentar de forma crítica sobre problemas de actualidad a través de conocimientos geográficos e históricos, contrastando y valorando fuentes diversas.

2.4 Elaborar juicios argumentados, respetando las opiniones de los demás y enriqueciendo el acervo común en el contexto del mundo actual, sus retos y sus conflictos desde una perspectiva sistémica y global.

3.2 Identificar los principales problemas, retos y desafíos a los que se ha enfrentado la humanidad a lo largo de la historia, los cambios producidos, sus causas y consecuencias, así como los que, en la actualidad, debemos plantear y resolver en torno a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

4.2 Valorar el grado de sostenibilidad y de equilibrio de los diferentes espacios y desde distintas escalas, y analizar su transformación y degradación a través del tiempo por la acción humana en la explotación de los recursos, su relación con la evolución de la población y las estrategias desarrolladas para su control y dominio y los conflictos que ha provocado.

4.3 Argumentar la necesidad de acciones de defensa, protección, conservación y mejora del entorno (natural, rural y urbano) a través de propuestas e iniciativas que reflejen compromisos y conductas en favor de la sostenibilidad y del reparto justo y solidario de los recursos.

5.3 Mostrar actitudes pacíficas y respetuosas y asumir las normas como marco necesario para la convivencia, demostrando capacidad crítica e identificando y respondiendo de manera asertiva ante las situaciones de injusticia y desigualdad.

6.3 Valorar la diversidad social y cultural, argumentando e interviniendo en favor de la inclusión, así como rechazando y actuando en contra de cualquier actitud o comportamiento discriminatorio o basado en estereotipos.

8.3 Relacionar los cambios en los estilos de vida tradicional y contrastarlos con los que son saludables y sostenibles en el entorno, a través de comportamientos respetuosos con la salud propia, con la de los demás y con otros seres vivos, tomando conciencia de la importancia de promover el propio desarrollo personal.

9.2 Interpretar desde la perspectiva del desarrollo sostenible y la ciudadanía global los principales desafíos del mundo actual, expresando la importancia de implicarse en la búsqueda de soluciones y en el modo de concretarlos desde su capacidad de acción tanto local como global, valorando la contribución del Estado, sus instituciones y las asociaciones civiles en programas y misiones dirigidos por organismos nacionales e internacionales para el logro de la paz, la seguridad integral, la convivencia social y la cooperación entre los pueblos.

1º y 2º de ESO. Saberes básicos

- Objetivos de Desarrollo Sostenible. Emergencia climática y sostenibilidad.
- Estructuras económicas en el mundo actual. Dilemas e incertidumbres ante el crecimiento, la empleabilidad y la sustentabilidad.
- Desigualdad e injusticia en el contexto global y local.
- Diversidad social, etnocultural y de género. Migraciones, multiculturalidad y mestizaje.
- Interpretación del sistema capitalista desde sus orígenes hasta la actualidad.
- La transformación humana del territorio y la distribución desigual de los recursos y el trabajo. La lucha por los derechos laborales y sociales.
- Interpretación del territorio y el paisaje: El éxodo rural y el problema de la despoblación rural.
- Declaración Universal de los Derechos Humanos.
- Responsabilidad ecosocial. Compromiso y acción con los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Juventud como agente de cambio para el desarrollo sostenible.
- Implicación en la defensa y protección del medio ambiente. Acción ante la emergencia climática.

3º y 4º de ESO. Criterios de evaluación

1.1 Elaborar contenidos propios en distintos formatos, mediante aplicaciones y estrategias de recogida y representación de datos más complejas, usando y contrastando críticamente fuentes fiables, tanto analógicas como digitales, del presente y de la historia contemporánea, identificando la desinformación y la manipulación.

1.2 Establecer conexiones y relaciones entre los conocimientos e informaciones adquiridos, elaborando síntesis interpretativas y explicativas, mediante informes, estudios o dossieres informativos, que reflejen un dominio y consolidación de los contenidos tratados.

1.3 Transferir adecuadamente la información y el conocimiento por medio de narraciones, pósteres, presentaciones, exposiciones orales, medios audiovisuales y otros productos.

2.2 Producir y expresar juicios y argumentos personales y críticos de forma abierta y respetuosa, haciendo patente la propia identidad y enriqueciendo el acervo común en el contexto del mundo actual, sus retos y sus conflictos desde una perspectiva sistémica y global.

3.1 Conocer los Objetivos de Desarrollo Sostenible, realizando propuestas que contribuyan a su logro, aplicando métodos y proyectos de investigación e incidiendo en el uso de mapas y otras representaciones gráficas, así como de medios accesibles de interpretación de imágenes.

3.2 Entender y afrontar, desde un enfoque ecosocial, problemas y desafíos pasados, actuales o futuros de las sociedades contemporáneas teniendo en cuenta sus relaciones de interdependencia y ecodependencia.

3.3 Utilizar secuencias cronológicas complejas en las que identificar, comparar y relacionar hechos y procesos en diferentes períodos y lugares históricos (simultaneidad, duración, causalidad), utilizando términos y conceptos específicos del ámbito de la Historia y de la Geografía.

3.4 Analizar procesos de cambio histórico y comparar casos de la historia y la geografía a través del uso de fuentes de información diversas, teniendo en cuenta las transformaciones de corta y larga duración (coyuntura y estructura), las continuidades y permanencias en diferentes períodos y lugares.

4.1 Identificar los elementos del entorno y comprender su funcionamiento como un sistema complejo por medio del análisis multicausal de sus relaciones naturales y humanas, presentes y pasadas, valorando el grado de conservación y de equilibrio dinámico.

4.2 Idear y adoptar, cuando sea posible, comportamientos y acciones que contribuyan a la conservación y mejora del entorno natural, rural y urbano, a través del respeto a todos los seres vivos, mostrando comportamientos orientados al logro de un desarrollo sostenible de dichos entornos, y defendiendo el acceso universal, justo y equitativo a los recursos que nos ofrece el planeta.

5.2 Reconocer movimientos y causas que generen una conciencia solidaria, promuevan la cohesión social, y trabajen para la eliminación de la desigualdad, especialmente la motivada por cuestión de género, y para el pleno desarrollo de la ciudadanía, mediante la movilización de conocimientos y estrategias de participación, trabajo en equipo, mediación y resolución pacífica de conflictos.

6.1 Rechazar actitudes discriminatorias y reconocer la riqueza de la diversidad, a partir del análisis de la relación entre los aspectos geográficos, históricos, ecosociales y culturales que han conformado la sociedad globalizada y multicultural actual, y del conocimiento de la aportación de los movimientos en defensa de los derechos de las minorías y en favor de la inclusión y la igualdad real, especialmente de las mujeres y de otros colectivos discriminados.

6.2 Contribuir al bienestar individual y colectivo a través del diseño, exposición y puesta en práctica de iniciativas orientadas a promover un compromiso activo con los valores comunes, la mejora del entorno y el servicio a la comunidad.

7.2 Conocer y contribuir a conservar el patrimonio material e inmaterial común, respetando los sentimientos de pertenencia y adoptando compromisos con principios y acciones orientadas a la cohesión y la solidaridad territorial de la comunidad política, los valores del europeísmo y de la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

8.1 Adoptar un papel activo y comprometido con el entorno, de acuerdo con aptitudes, aspiraciones, intereses y valores propios, a partir del análisis crítico de la realidad económica, de la distribución y gestión del trabajo, y la adopción de hábitos responsables, saludables, sostenibles y respetuosos con la dignidad humana y la de otros seres vivos, así como de la reflexión ética ante los usos de la tecnología y la gestión del tiempo libre.

8.2 Reconocer las iniciativas de la sociedad civil, reflejadas en asociaciones y entidades sociales, adoptando actitudes de participación y transformación en el ámbito local y comunitario, especialmente en el ámbito de las relaciones intergeneracionales.

9.2 Contribuir a la consecución de un mundo más seguro, justo, solidario y sostenible, a través del análisis de los principales conflictos del presente y el reconocimiento de las instituciones del Estado, y de las asociaciones civiles que garantizan la seguridad integral y la convivencia social, así como de los compromisos internacionales de nuestro país en favor de la paz, la seguridad, la cooperación, la sostenibilidad, los valores democráticos y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

3º y 4º ESO. Saberes básicos

- La desigualdad económica y la Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. La lucha contra la pobreza.
- Interdependencia y ecoddependencia. Consideración de diversas cosmovisiones.
- Los límites del planeta y el agotamiento de recursos. La huella ecológica. La emergencia climática.
- Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento y la economía circular.
- Compromiso activo con la protección del medio ambiente. Derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.
- Estilos de vida sostenible. El consumo sostenible. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición

Educación en valores cívicos y éticos

Competencias específicas

2. Actuar e interactuar de acuerdo con normas y valores cívicos y éticos, a partir del reconocimiento fundado de su importancia para regular la vida comunitaria y su aplicación efectiva y justificada en distintos contextos, para promover una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común.

3. Entender la naturaleza interconectada e inter y ecodpendiente de las actividades humanas, mediante la identificación y análisis de problemas ecosociales de relevancia, para promover hábitos y actitudes éticamente comprometidos con el logro de formas de vida sostenibles.

Criterios de evaluación

2.1 Promover y demostrar una convivencia pacífica, respetuosa, democrática y comprometida con el bien común, a partir de la investigación sobre la naturaleza social y política del ser humano y el uso y comprensión crítica de los conceptos de ley, poder, soberanía, justicia, Estado, democracia, memoria democrática, dignidad y derechos humanos.

2.2 Fomentar el ejercicio de la ciudadanía activa y democrática a través del conocimiento del movimiento asociativo y la participación respetuosa, dialogante y constructiva en actividades de grupo que impliquen tomar decisiones colectivas, planificar acciones coordinadas y resolver problemas aplicando procedimientos y principios cívicos, éticos y democráticos explícitos.

2.3 Contribuir a generar un compromiso activo con el bien común a través del análisis y la toma razonada y dialogante de posición en torno a cuestiones éticas de actualidad como la lucha contra la desigualdad y la pobreza, el derecho al trabajo, la salud, la

educación y la justicia, así como sobre los fines y límites éticos de la investigación científica.

2.5 Contribuir activamente al bienestar social adoptando una posición propia, explícita, informada y éticamente fundamentada sobre el valor y pertinencia de los derechos humanos, el respeto por la diversidad etnocultural, la consideración de los bienes públicos globales y la percepción del valor social de los impuestos.

3.1 Describir las relaciones históricas de interconexión, interdependencia y ecoddependencia entre nuestras vidas y el entorno a partir del análisis de las causas y consecuencias de los más graves problemas ecosociales que nos afectan.

3.2 Valorar distintos planteamientos científicos, políticos y éticos con los que afrontar la emergencia climática y la crisis medioambiental a través de la exposición y el debate argumental en torno a los mismos.

3.3 Promover estilos de vida éticamente comprometidos con el logro de un desarrollo sostenible, contribuyendo por sí mismo y en su entorno a la prevención de los residuos, la gestión sostenible de los recursos, la movilidad segura, sostenible y saludable, el comercio justo, el consumo responsable, el cuidado del patrimonio natural, el respeto por la diversidad etnocultural, y el cuidado y protección de los animales.

Saberes básicos

- La desigualdad económica y la Globalización económica y bienes públicos globales. El comercio justo. La lucha contra la pobreza.
- Interdependencia y ecoddependencia. Consideración de diversas cosmovisiones.
- Los límites del planeta y el agotamiento de recursos. La huella ecológica. La emergencia climática.
- Diversos planteamientos éticos, científicos y políticos en torno a los problemas ecosociales. Los Objetivos de Desarrollo Sostenible. El decrecimiento y la economía circular.
- Compromiso activo con la protección del medio ambiente. Derechos de los animales y de la naturaleza. La perspectiva biocéntrica.
- Estilos de vida sostenible. El consumo sostenible. Alimentación y soberanía alimentaria. Comunidades resilientes y en transición.

A continuación, se proponen trece actividades didácticas enmarcadas en la temática de la alimentación saludable y sostenible que complementan y amplían los contenidos trabajados en el taller de mochilas de escape. Para cada una de las actividades se adjunta una ficha con el desarrollo de la actividad, los objetivos, las materias de ESO relacionadas y un material de apoyo para usarlo con el alumnado (vídeos, webs, textos).

¿Cómo se alimenta el mundo?

Hungry Planet Family Food Portraits es un trabajo de fotoperiodismo realizado por Peter Menzel que llevó a su autor a viajar por todo el mundo fotografiando a las familias con su dieta semanal. Aunque el trabajo es de hace tiempo, en 2006, resulta muy útil para reflexionar sobre distintos tipos de dieta en las diversas culturas y analizar los pros y contras de cada una de ellas.

Ficha de la actividad

Objetivo: Al finalizar la actividad el alumnado conocerá diversas dietas en el mundo y reflexionará sobre las ventajas e inconvenientes de cada una de ellas.

Materias: Geografía e Historia, Biología y Geología, Educación en valores cívicos y éticos

Desarrollo de la actividad:

- Se hacen grupos de entre 2 a 4 personas y se les reparte una fotografía del trabajo de Peter Menzel a cada uno de ellos. Previamente el profesorado seleccionará fotos de diversos países de la web del fotógrafo, maximizando la variedad de dietas.
- Se propone a los grupos que reflexionen sobre las diversas dietas que reflejan las fotografías, apoyados por las preguntas que se recogen a continuación:
 - ✓ ¿Qué características tiene la dieta que refleja la imagen?
 - ✓ ¿Qué proporción de frutas, verduras y hortalizas que tiene?, ¿Y proteína animal?
 - ✓ ¿Utiliza muchos alimentos procesados y ultraprocesados?
 - ✓ ¿Qué impacto tiene sobre el cambio climático?
 - ✓ ¿Genera muchos residuos?, ¿De qué tipo?
 - ✓ ¿Crees que son locales o de importación?
 - ✓ ¿Es una dieta que cubre las necesidades nutritivas?
 - ✓ ¿Qué dieta se asemeja más a la dieta media española?, ¿Y a la tuya?
 - ✓ ¿Cómo mejorarías este modelo de dieta?
- Tras el tiempo pautado por el profesorado se propondrá un debate sobre los contenidos trabajados y se elaborarán conclusiones en clave de salud, sostenibilidad ecológica y justicia.

Material de apoyo:

Tribute to Peter Menzel's book, Hungry Planet (3:19)

<https://www.youtube.com/watch?v=osSpWbmEYF4>

Web de Peter Menzel

<https://menzelphoto.photoshelter.com/gallery/Hungry-Planet-Family-Food-Portraits/G0000zmgWvU6SiKM/C0000k7JgEHhEq0w>

Peter Menzel (2006). Hungry Planet: What the World Eats.

Algunas fotografías de Hungry Planet (Peter Menzel, 2006)



Bargtheide (Alemania)



Palermo, Sicilia (Italia)



Estambul (Turquía)



Todos los Santos Cuchumatán, (Guatemala)



North Carolina (USA)



Kodaira (Japón)



Kouakourou (Mali)



Campo de refugiados Darfur (Sudan)

Imágenes en la web de Peter Menzel:

<https://menzelphoto.photoshelter.com/gallery/Hungry-Planet-Family-Food-Portraits/G0000zmgWVU6SiKM/C0000k7JgEHhEq0w>

Alimentos procesados y ultraprocesados

Una de las características del modelo alimentario actual es el creciente uso de alimentos procesados y ultraprocesados. Pero, ¿cómo se diferencian estos alimentos y que ventajas o inconvenientes tienen?

Los *alimentos no procesados* son aquellos procedentes directamente de la naturaleza como verduras, frutas, pescado o carne, y son cocinados posteriormente.

Dentro de los *alimentos procesados* podemos diferenciar diversas categorías. Hay algunos que se someten a procesamiento sencillos para permitir su conservación en aceite o encurtidos por ejemplo. El contenido nutricional de estos alimentos está mínimamente alterado. Los *alimentos procesados* se preparan a partir de varios ingredientes alimenticios pero que son reconocibles como carne enlatada, queso o pan... y, generalmente están listos para comer. Otros son *ingredientes culinarios* que se someten a algún procesamiento (prensado, molienda, refinado, secado...) como, por ejemplo, mantequilla, aceite, azúcar, sal o harina.

Los *alimentos ultraprocesados o altamente procesados* se fabrican, principalmente en la industria agroalimentaria, a partir de varios ingredientes procesados y utilizando aditivos, tales como bollería industrial, embutidos, aperitivos, salsas, comida preparada, etc. Estos alimentos suelen ser de marca comercial y usan técnicas de marketing y publicidad para fidelizar a las personas consumidoras.

En los supermercados, del 80% de los alimentos envasados son ultraprocesados. Por resultar accesibles, ser cómodos de preparación y apetecibles son los que se están imponiendo en la dieta moderna y se relacionan con el incremento de sobrepeso y obesidad, cáncer, diabetes, etc. Una de las últimas tendencias en alimentación saludable y sostenible es el denominado “realfooding”, que se basa en el consumo de alimentos frescos o mínimamente procesados que serán cocinados en los hogares. Supone un estilo de vida que fomenta la alimentación saludable, la vuelta a la dieta mediterránea, y además, más respetuosa con el medioambiente.

Ficha de la actividad

Objetivo: Al finalizar la actividad el alumnado conocerá la diferencia entre los alimentos frescos-naturales, procesados y ultraprocesados y los efectos en la salud de cada uno de ellos.

Materias: Biología y Geología, Geografía e Historia, Educación en valores...

Desarrollo de la actividad:

- Se hacen grupos de entre 2 a 4 personas y se les da un catálogo de algún supermercado (se les puede solicitar previamente que lo busquen y lo traigan a clase).
- Se propone a los grupos que identifiquen y seleccionen del catálogo alimentos que correspondan a cada una de las categorías: frescos-naturales, procesados y ultraprocesados.
- Seguidamente se les instará a que busquen información sobre las ventajas e inconvenientes de cada uno de ellos para la salud de las personas y la del planeta.
- Tras el tiempo pautado por el profesorado se realizará un debate sobre las ideas que más les ha llamado la atención y se elaborarán conclusiones en clave de salud y medio ambiente.



Alimento natural o mínimamente procesado

Es el alimento que viene de plantas o animales y que no tiene ningún procesamiento industrial o que se modifica de manera que no se les agrega sustancias nuevas (como grasas, azúcares o sal).



Frutas y vegetales



Cereales y tubérculos



Alimentos de origen animal, leguminosas y semillas

Combina los alimentos de estos grupos para lograr una dieta saludable y diversa.

Alimentos procesados

Son aquellos a los que se les añadieron grasas, aceites, azúcares, sales, jarabes y otros ingredientes para modificar el sabor y hacerlos más duraderos.



¡Consume estos alimentos en menor cantidad! Para tener una dieta saludable, es mejor si los combinas con aquellos sin procesar o mínimamente procesados.

Alimentos ultraprocesados

Son resultado de formulaciones industriales, a partir de sustancias derivadas de otros alimentos o fabricadas sintéticamente.



- Se caracterizan por ser altos en grasa saturada, azúcar y/o sodio.
- Se les agregan aditivos como colorantes, saborizantes artificiales, conservadores, entre otros, para hacerlos más duraderos y atractivos.
- Además, contienen pocos alimentos enteros o ninguno, quitando sus elementos benéficos como fibra, proteína y vitaminas.
- Generalmente se venden empaquetados, listos para consumir, pertenecen a una marca y son altamente publicitados.

¡Por tu salud evita el consumo de estos productos!

Imagen en: <https://elpoderdelconsumidor.org/2017/08/diferencias-entre-alimentos-minimamente-procesados-procesados-y-ultraprocesados/>

Reduciendo el azúcar añadida

SinAzucar.org es un proyecto artístico que muestra mediante la fotografía la cantidad de *azúcar libre* de diversos alimentos procesados. Resulta un material muy útil para visibilizar el azúcar presente en la dieta de productos procesados y ultraprocesados y la necesidad de reducirla debido a los problemas de salud que lleva asociados. La ingesta diaria de azúcar añadida recomendada es 25 gramos.



Ficha de la actividad

Objetivo: Al finalizar la actividad el alumnado conocerá la relación entre la alimentación procesada, el excesivo consumo de azúcar y la salud. Estará motivado para reducir la ingesta de azúcar procesada en la dieta.

Materias: Biología y Geología, Geografía e Historia, Educación en valores cívicos y éticos,...

Desarrollo de la actividad:

- Se puede iniciar la actividad con uno de los vídeos propuestos para plantear los contenidos básicos y motivar al alumnado.
- Seguidamente se les propone la realización de una exposición en el centro educativo con imágenes extraídas de la web de Sinazucar.org. Se puede organizar al alumnado en parejas o grupos pequeños, repartir diferentes imágenes y proponerles que las completen con pies de foto que relacionen salud y exceso de azúcar procesada.
- Se planteará al alumnado complementar la exposición con consejos o retos para reducir la ingesta de azúcar en la dieta, visibilizando la cantidad de azúcar añadida recomendada por nutricionistas y especialistas sanitarios (25 g diarios, unos azucarillos).

Material de apoyo:

Web Sin azúcar: <https://www.sinazucar.org/>

54 alimentos que esconden mucha azúcar (6:34). Mujer estupenda.

https://www.youtube.com/watch?v=yDNwio9pt_c

¡Mira cuánta azúcar contienen realmente estos alimentos! (7:51). Riquísimo.

<https://www.youtube.com/watch?v=Gl6UhVfF4bU>

Cuánto azúcar consumimos: azúcar oculto (8:43). Alimenta, nutricionistas on-line.

<https://www.youtube.com/watch?v=yw0Pp1lg7Jc>

La dieta mediterránea

La *dieta mediterránea* es un modo de alimentación de cocina tradicional cuyo origen se enmarca en la cuenca mediterránea. Se caracteriza por un alto consumo de productos vegetales (frutas, verduras, legumbres, frutos secos, cereales,...), el uso de aceite de oliva, vinagre y consumo de vino en cantidades moderadas. La proteína de origen animal se usa en menor proporción.



En 2013 fue declarada *Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad* por la UNESCO, en una denominación conjunta de varios países mediterráneos, entre ellos España.

Está demostrado el impacto beneficioso en la salud de la dieta mediterránea, con una menor incidencia de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer, problemas de infertilidad, así como un menor deterioro cognitivo durante el envejecimiento. Por otro lado, puede ser un problema para casos de enfermedad celíaca y sensibilidad al gluten, por la alta presencia de trigo en la dieta.

Ficha de la actividad

Objetivo: Al finalizar la actividad el alumnado conocerá los valores de la dieta mediterránea para la cultura alimentaria, la salud y el medio ambiente.

Materias: Geografía e Historia, Biología y Geología, Educación en valores ...

Desarrollo de la actividad:

- El profesorado hará una introducción sobre la dieta mediterránea (también se podrá usar un vídeo) y propondrá la tarea a realizar en casa.
- Se propone al alumnado que anote su dieta completa durante una semana (se podrá usar la ficha adjunta) y que la analice en relación con la propuesta de la dieta mediterránea, anotando cada alimento al lado de la pirámide de alimentación saludable, donde corresponda.
- El alumnado expondrá al resto del grupo sus datos. Se potenciará el intercambio de ideas, se valorará los pros y los contras y se reflexionará sobre los cambios en la dieta de los últimos años: ¿pensáis que vuestras abuelas tenían una dieta mediterránea?; ¿cuáles son los motivos de estos cambios alimenticios?, ¿cómo podemos mejorar nuestra dieta?
- Para finalizar, se debatirá sobre cómo mejorar nuestra dieta y las medidas a tomar. Y se consensuará un decálogo de alimentación saludable basada en la dieta mediterránea.

Material de apoyo:

Ángeles Carbajal. *Dieta Mediterránea. Modelo de dieta prudente, saludable y sostenible*. Departamento de Nutrición. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/458-2018-06-20-cap-18-dieta-mediterranea-2018.pdf>

Vídeo: *Dieta mediterránea* (5:58). Nutrigame. <https://www.youtube.com/watch?v=81Juof6rr-k>

Vídeo: *La dieta mediterránea* (20:45). Lluís Serra. TEDxLaguna <https://www.youtube.com/watch?v=ITAws2jpbq7Y>



RECOMENDACIONES BÁSICAS DE LA

DIETA MEDITERRÁNEA



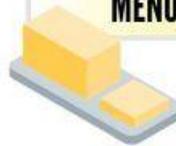
ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

Asegure consumir 4 cucharadas o más y úselo para cocinar, incluidas las frituras, y aliñar todos sus platos



MENOS GRASAS REFINADAS

Limite el consumo de mantequilla, margarina o nata



VERDURAS (2 día)

Tome al menos 2 raciones al día (1 ración=200g). Las guarniciones y acompañamientos se consideran 1/2 ración



LEGUMBRES (3 sem)

Consuma al menos 3 o más raciones de legumbres a la semana



FRUTA (3 día)

Consuma al menos 3 piezas al día (no se incluyen los zumos naturales)



PESCADOS (3 sem)

Tome al menos 3 o más raciones de pescado blanco, azul o marisco a la semana



MENOS CARNES ROJAS/PROCE

Tome menos de 1 ración cada 15 días de carne roja, carnes procesadas, salchichas, hamburguesas (cerdo, ternera) o embutidos



MÁS CARNES BLANCAS

Preferiblemente consuma más carne blanca (pollo, pavo, conejo) que carnes rojas, procesadas y embutidos



CEREALES INTEGRALES

Tome el pan, cereales de desayuno, pasta y arroz en su forma integral



FRUTOS SECOS (3 sem)

Tome al menos 3 puñados a la semana de frutos secos naturales



MENOS PRODUCTOS DULCES

Limite al máximo el consumo de bebidas (refrescos, tónicas) y alimentos dulces (galletas, postres, repostería)



SOFRITO (2 sem)

Realice un rehogado de ajo, cebolla y tomate con aceite de oliva para añadir a sus platos



Imagen en: <https://www.proyectosendo.es/infografia-2-dieta-mediterranea/>



Mi menú semanal

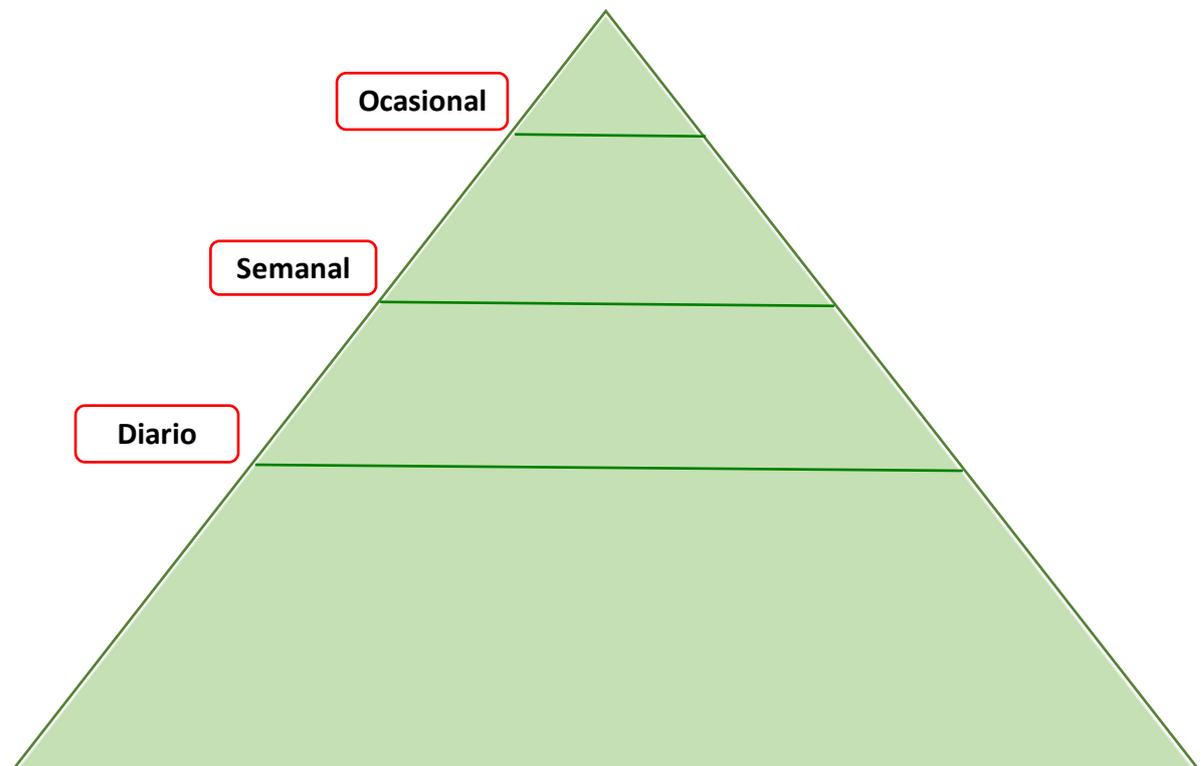
	Desayuno	Almuerzo	Comida	Merienda	Cena
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

Anota lo que comes durante una semana.

Pirámide de la alimentación saludable y sostenible



Imagen en: <https://alimentarelcambio.es/wp-content/uploads/2020/02/wefs.jpg>



Utiliza la pirámide vacía para escribir los alimentos que has consumido durante tu menú semanal y compara con la pirámide de arriba.

Agua virtual vs. Huella hídrica

El concepto de *agua virtual* fue propuesto en 1993 por el investigador británico John Anthony Allan, profesor de la Universidad de Londres, y sirve para calcular la cantidad de agua necesaria para fabricación de un producto teniendo en cuenta todo su ciclo de vida

Por otro lado, el concepto de *huella hídrica* fue creado en 2002 por Arjen Hoekstra. Calcula el volumen de agua que consume un determinado país, un proceso de producción o los hábitos de vida. Suma el agua verde (el agua de lluvia que se acumula en el suelo y usan las plantas en el caso de procesos agrícolas por ejemplo), azul (la que se extrae de ríos y acuíferos para usar en el proceso) y gris (el agua necesaria para diluir los contaminantes generados y cumplir con los estándares de depuración).

Sin embargo, hay que diferenciar el agua de lluvia con respecto al agua de regadía para la producción alimentaria. La producción intensiva de alimentos consume mucha agua de regadío para favorecer la productividad de los cultivos mientras que la producción agroecológica se basa en la adaptación de las variedades de cultivo a las condiciones ecológicas de cada zona, aprovechando el agua de lluvia y utilizando sólo la imprescindible en caso de tener que regar.



Infografía de *agua virtual* de los alimentos en: <https://www.iagua.es/blogs/facts-and-figures/agua-virtual-cuantos-litros-se-necesitan-elaborar-producto>

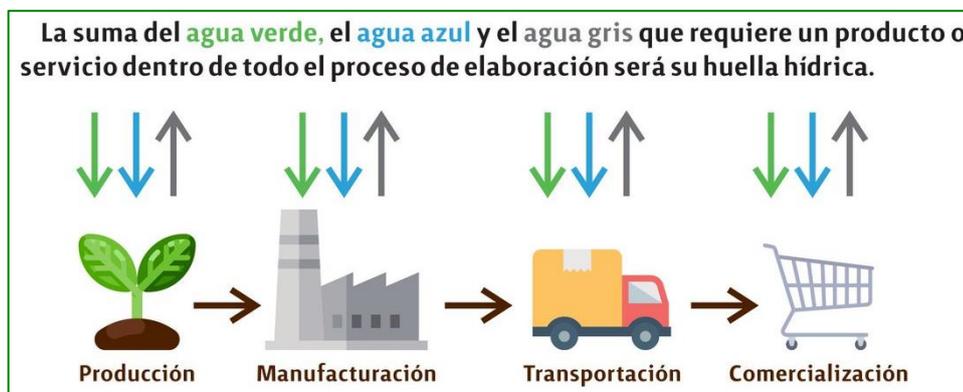


Imagen de *huella hídrica* en:

https://twitter.com/cmas_xalapa/status/1149727659947110400?lang=zh-Hant

NOTA: Son datos generales que no diferencian entre la producción industrial y agroecológica

Ficha de la actividad

Objetivo: Al finalizar la actividad el alumnado tendrá idea de la cantidad de agua necesaria para producir los alimentos a lo largo del ciclo de vida y estará motivado para consumir alimentos con menores necesidades de agua.

Materias: Biología y Geología, Geografía e Historia, Educación en valores cívicos y éticos,...

Desarrollo de la actividad:

- Se propone al alumnado que anote lo que han desayunado o bien los ingredientes de su comida favorita. Seguidamente calculan la cantidad de agua virtual acumulada en el desayuno o la receta elegida, buscando en Internet los datos. ¿Cuántas duchas te podías dar con el contenido de agua virtual en esos alimentos?, ¿qué diferencia hay con el consumo directo de actividades cotidianas?, ¿cómo podrías reducir el agua virtual en tu dieta?
- Investigar la huella hídrica de los diversos sectores económicos en España (en especial el sector agrícola), diferenciando entre la producción industrial y la agroecología. Valorar las previsiones de disponibilidad de agua debido al cambio climático.
- Hacer un debate con lo aprendido y hacer propuestas para reducir nuestro consumo de agua ¿qué relación tiene con el modelo alimentario actual?, ¿qué medidas globales se podrían implementar para reducir el consumo de agua en la alimentación?, etc.

Material de apoyo:

Vídeo: *Agua virtual y huella hídrica* (6:24). Operagua.

<https://www.youtube.com/watch?v=qt8bNQxmlbM>

Infografía: *Huella hídrica en España*:

<https://www.elagoradiario.com/especiales/mejores-infografias-2019/>

Infografía: *Agua virtual de mi plato*:

<https://www.agua.org.mx/wp-content/uploads/2018/01/agua-virtual-plato.pdf>

Carro de combate (2021). *El agua que no vemos. La huella hídrica de la importación de alimentos desde el Sur Global*. Ongawa.

<https://ongawa.org/wp-content/uploads/2021/12/El-agua-que-no-vemos-OK-1.pdf>

Actividad complementaria: Cálculo de la huella hídrica personal



En el enlace adjunto podéis acceder a una calculadora digital para conocer vuestra huella hídrica:

<https://waterfootprint.org/en/resources/interactive-tools/personal-water-footprint-calculator/personal-calculator-extended/>

Pensad en los gastos aproximados de agua para cada uno de los ítems de la encuesta y al final os mostrará vuestro consumo de agua para los distintos tipos de uso.

Los resultados servirán para poder reflexionar sobre lo presente que está el agua en nuestros hábitos de vida y poder visibilizarlos para poder adquirir prácticas más sostenibles.

Huella de carbono

El sistema alimentario repercute no sólo en nuestra salud, sino también afecta a la salud del planeta, ya que, según datos de la FAO, alrededor del 30% de las emisiones de gases de efecto invernadero están directamente vinculadas al sistema alimentario global, teniendo en cuenta toda la cadena productiva. Tan solo la ganadería es responsable del 14,5% de las emisiones, siendo la producción de carne de vacuno y cordero la que genera más cantidad de CO₂ equivalente por kilogramo de alimento. En este sentido es oportuno diferenciar la ganadería en extensivo que genera menos emisiones que la de carácter intensivo gracias a un manejo más sostenible y que se basa en el consumo de pastos en vez del aporte de piensos importados.

La *Huella de Carbono* (Carbon Footprint) representa las emisiones netas de gases de efecto invernadero (GEI, medidos como CO₂ equivalente), que produce una organización, un evento, las actividades de una persona, la fabricación de un producto o la prestación de un servicio, y refleja, por tanto, su contribución al cambio climático.

Estudiando el ciclo de vida de los alimentos podemos ser conscientes de emisiones de gases de efecto invernadero generadas en la cadena de producción: cambios en los usos del suelo para los cultivos, uso de pesticidas y fertilizantes de síntesis petroquímica, transporte kilométrico, procesado industrial, envases y embalajes, desperdicio alimentario, etc.

En promedio, las emisiones de los alimentos de origen vegetal son de 10 a 50 veces más bajas que las de los alimentos de origen animal. Por tanto, la reducción de la ingesta de carne en la dieta es un aspecto positivo para la mitigación del cambio climático y para nuestra salud.

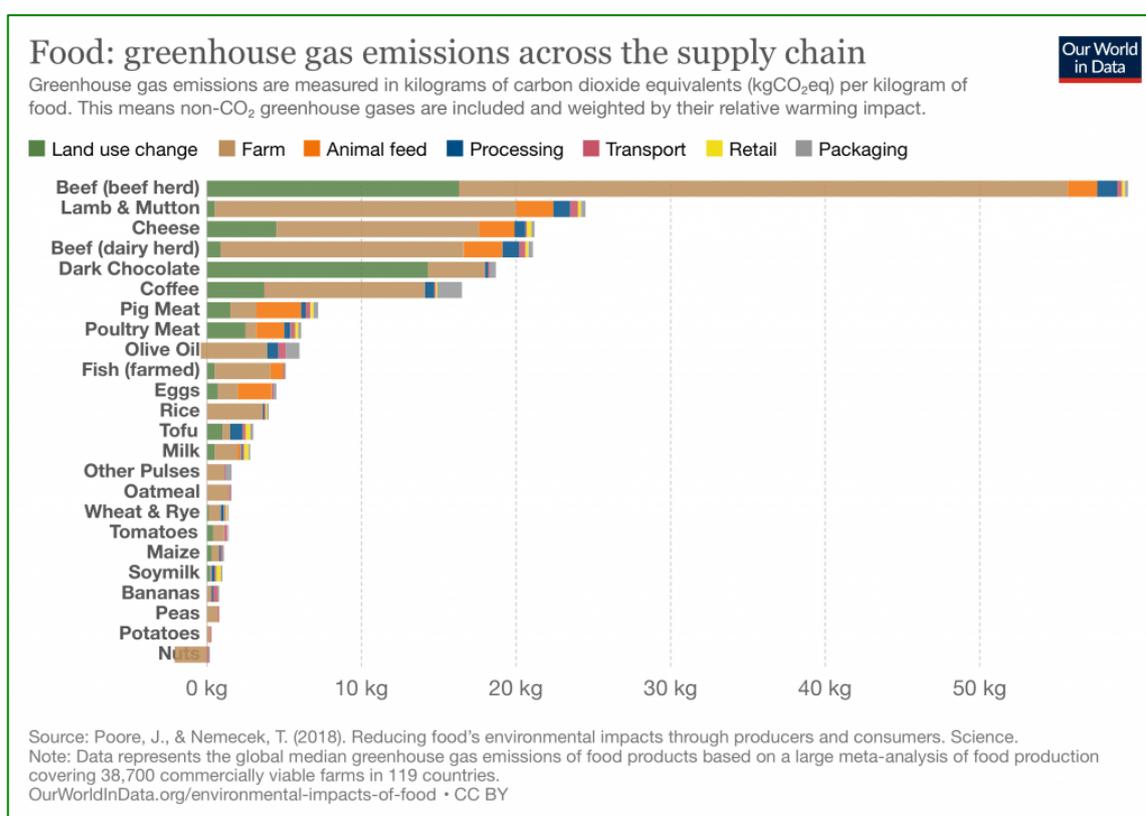


Imagen en *Our world in data*: <https://ourworldindata.org/grapher/food-emissions-supply-chain>

NOTA: Estos son datos generales que no diferencian entre la producción industrial y agroecológica.

Ficha de la actividad

Objetivo: Al finalizar la actividad el alumnado tendrá idea de la influencia del modelo alimentario global en la emergencia climática y conocerá alternativas para reducir su impacto.

Materias: Biología y Geología, Geografía e Historia, Educación en valores...

Desarrollo de la actividad:

- Se propone un trabajo individual para investigar la cadena alimentaria global de distintos alimentos y la influencia sobre la emergencia climática en las distintas etapas.
- Por grupos en clase, se analizarán alternativas para reducir la huella de carbono de nuestra alimentación. Diferenciar entre la agroecología y la producción intensiva.
- Se finalizará con la recopilación de las propuestas de los grupos y el consenso de un decálogo para una alimentación que mitigue el cambio climático.
 - Menos procesados y cocinar en casa a partir de productos del mercado.
 - Consumir más frutas y verduras.
 - Reducir la ingesta de proteína animal, priorizando la ganadería en extensivo.
 - Comprar productos a granel, disminuir los envases (especialmente plásticos).
 - Fomentar la compra en tiendas de barrio, mercados de abasto, ferias agroecológicas..., promoviendo el consumo de alimentos km. 0.
 - Consumir vegetales ecológicos siempre que sea posible.

Nota: esta actividad se puede trabajar conjuntamente con la actividad anterior del agua virtual y huella hídrica de los alimentos.

Material de apoyo:

Vídeo: *Huella de carbono en alimentos* (2:31). Entre datos.

<https://www.youtube.com/watch?v=rpfv0h1nNQ>

Vídeo: *Huella de carbono en la industria alimentaria* (1:56). Ambiente & Medio.

<https://www.youtube.com/watch?v=lpxoM-V3Mh0>

Vídeo: *Alimentación y Huella de Carbono* (1:08). Ecopetrol. Criterios.

<https://www.youtube.com/watch?v=auByzXDs4JU>

Vídeo: *Food wastage Footprint* (3:17). FAO.

<https://www.youtube.com/watch?v=7uhicBad4VM>

Herramienta para el cálculo de las huellas de los alimentos



En el enlace adjunto podéis acceder a una calculadora digital para conocer la huella de carbono, el agua virtual y la necesidad de terreno de diversos alimentos:



0,00 kg CO₂

Huella de Carbono



0,00 l

Huella Hídrica



0,00 m²

Ocupación de Tierra

<https://www.elvalordelsaliments.cat/calculadora/es/>

Stop plastic food

El uso de productos de plástico está profundamente arraigado en nuestras vidas cotidianas, en todos los ámbitos. Las bolsas de compras, las botellas de agua, envases de alimentos, muchos productos de usar y tirar, etc., forman parte de nuestro día a día. Todo ello está ligado a un modelo de producción y consumo que, argumentando comodidad y oferta mercantil, ha ido demasiado lejos.

Los plásticos se acumulan por todo el planeta alterando los ecosistemas, los seres vivos que los habitan y llegando incluso a nuestros cuerpos en forma de microplásticos y afectando a la salud. Este problema no puede solucionarse sólo con el reciclaje, es necesario poner el énfasis en la prevención y reducción modificando el modelo de producción y consumo.

Ficha de la actividad

Objetivo: Al finalizar la actividad el alumnado conocerá la problemática del plástico sobre el planeta y la salud y estará motivado para reducir el uso de plástico en la vida cotidiana

Materias: Biología y Geología, Geografía e Historia, Educación en valores cívicos y éticos.

Desarrollo de la actividad:

- Por grupos investigar sobre la problemática de los plásticos, haciendo especial referencia a los de carácter alimentario. Extraer datos impactantes que sirvan para visibilizar y concienciar sobre el problema.
- Seguidamente realizar un rally fotográfico cuya temática es “alimentos plastificados”, bien en el centro educativo o en un recorrido por el barrio. Tras el recorrido seleccionaréis aquellas imágenes que más os hayan impactado y las usaréis para hacer una exposición), una campaña en redes o una presentación.
- Se puede completar la actividad con la búsqueda de información sobre los efectos de los microplásticos sobre la salud (<https://www.libresdecontaminanteshormonales.org/>)
- Hacer un debate con lo aprendido y hacer propuestas para reducir el consumo de plásticos. Completaremos la exposición con estas propuestas para concienciar al resto del centro educativo.

Material de apoyo:

La verdad sobre el ingrediente más tóxico de nuestra alimentación. AdT y Justicia Alimentaria.

<https://www.tierra.org/wp-content/uploads/2021/01/Plastivoros-Amigos-de-la-Tierra.pdf>

Serie fotográfica “Plastívoros: comemos plástico”.

<https://www.tierra.org/presentamos-la-serie-fotografica-plastivoros-comemos-plastico/>

Vídeo: *Una historia de plástico* (1:50). Greenpeace España, 2021.

<https://www.youtube.com/watch?v=cVoeaeXwF-k>



Comida a la basura ¿podemos evitarlo?

Una parte importante de los alimentos producidos en todo el mundo nunca llegará a ser consumido. Según el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, cada año se pierden o se desperdician alrededor de 1.300 millones de toneladas de alimentos en buen estado, hecho que genera problemas ecológicos y también, que supone un problema ético dado que millones de personas sufren desnutrición o hambrunas.

Este desperdicio alimentario se produce a lo largo de toda la cadena de producción, desde el sector primario (descarte en cultivos y pesca, procesado...), pasando por la distribución (transporte, cámaras de conservación, fechas de caducidad,...) y en la fase de consumo (hogares, restauración colectiva,...).

El modelo agrícola actual consume el 80% del agua dulce del planeta, necesita tierras de cultivo, usa pesticidas y abonos de una forma creciente y, es dependiente del petróleo. Además, genera aproximadamente el 8% de todas las emisiones de gases de efecto invernadero y el cambio en los usos de suelo tiene efectos en el deterioro de los ecosistemas y de la biodiversidad.

Ficha de la actividad

Objetivo: Al finalizar la actividad el alumnado conocerá la problemática ecosocial del despilfarro alimentario a lo largo de toda la cadena y estará motivado sobre la importancia de reducirlo.

Materias: Biología y Geología, Geografía e Historia, Educación en valores cívicos y éticos.

Desarrollo de la actividad:

- Repartiremos diversos sectores de la cadena alimentaria en grupos homogéneos y se les propondrá que detecte momentos y causas de desperdicio en su tema de trabajo:
 - 1) Agricultura (monocultivos, huertas, invernaderos...).
 - 2) Ganadería (ganadería intensiva, rebaños en trashumancia, dehesa de porcino,...).
 - 3) Sector pesquero (pesca industrial, pesca artesanal, acuicultura,...).
 - 4) Transporte y distribución (mercados globales versus locales).
 - 5) Comercio (mercados agroecológicos, supermercados, gran superficie).
 - 6) Consumo final (hogares, restauración colectiva, restaurantes de ocio,...).
- Hacer un debate con lo aprendido y hacer propuestas para reducir el desperdicio alimentario a lo largo de toda la cadena.

Material de apoyo:

Vídeo: *La huella del desperdicio de alimentos*. FAO, 2015.

<https://www.youtube.com/watch?v=7uhicBad4VM> (3:17)

https://www.youtube.com/watch?v=Gv_4qGrtyZc&t=6s (3:49)

Vídeo: *Waste* (6:47). Think eat save, 2014.

<https://www.youtube.com/watch?v=nmNClacPfUI>

Fundación Espigoladors (información e infografías de pérdidas alimentarias a lo largo de toda la cadena: <https://espigoladors.cat/perdues-i-malbaratament-alimentari/>

Greenpeace sobre descarte: <http://archivo-es.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-en/Defensa-de-los-oceanos/pesca/descartes-pesqueros/>

La huella social del modelo alimentario

El modelo alimentario global también genera una huella social, que tiene relación con las condiciones laborales y sociales en las que se producen los alimentos, así como los efectos de carácter estructural que tiene sobre la seguridad alimentaria de muchas personas del planeta.

La cadena productiva global está basada en situaciones de injusticia social tanto en origen cuando la producción es en los países del sur global, como para la producción nacional en los que en ocasiones trabajan personas migrantes en situaciones de semiesclavitud, con vulneración de los derechos humanos.

Todo ser humano tiene derecho a una alimentación adecuada según los acuerdos internacionales de derechos humanos. Sin embargo, la realidad es que millones de personas pasan hambre y enfermedades asociadas a la desnutrición, en un planeta en el que se producen suficientes alimentos para cubrir la demanda mundial.

Ficha de la actividad

Objetivo: Al finalizar la actividad el alumnado conocerá los impactos sociales del modelo alimentario y reflexionará sobre las transformaciones necesarias para una justicia alimentaria.

Materias: Geografía, Historia, Lengua y literatura, Educación en valores éticos y cívicos,...

Desarrollo de la actividad:

- Por grupos se propone investigar la cadena global de distintos alimentos: fresa y frutos rojos, tomates y peras producidas en España y cacao, café, aguacate, quinua, soja, aceite de palma, etc. producidas en países del sur global. Para ello se propondrá al alumnado la consulta de distintas fuentes de información, noticias de prensa, webs, informes, etc.
- Seguidamente se reflexionará en grupo sobre los motivos y las posibles soluciones para paliar la huella social de nuestra dieta diaria.
- Para finalizar, se elaborarán diversas noticias (por cada alimento investigado) que recojan sintéticamente, con lenguaje adecuado para la comunicación los datos más relevantes y de una forma propositiva. Se podrán publicar los textos en el blog del centro educativo u otras fuentes de las que se disponga.

Material de apoyo:

Carro de combate, investigación sobre productos de consumo

<https://www.carrodecombate.com/>

SETEM CLM (2012). Vive el comercio justo en las aulas.

https://www.setem.org/wp-content/uploads/2019/08/Guia_Vive_el_Comercio_Justo_en_las_aulas.pdf

Amigos de la Tierra (2022). Alimentos industriales, trabajos precarios. La explotación laboral de las personas migrantes en la industria agroalimentaria en España.

https://www.tierra.org/wp-content/uploads/2022/03/Alimentos-industriales_trabajo-precario.pdf

Los mitos del Sistema Agroalimentario (9:03). Esther Vivas, attactv 2013.

<https://www.youtube.com/watch?v=9tmLmVB4olg>

Agroecología vs agroindustria

El modelo alimentario actual se caracteriza por una producción industrializada a escala global, que se basa en la intensificación y la productividad. Además, utiliza pesticidas y fertilizantes químicos que provocan la contaminación de suelos y aguas, y tienen efectos sobre la salud de las personas. Muy frecuentemente se trata de monocultivos, muy exigentes en el consumo de agua y con uso de invernaderos. Se caracterizan por cadenas globales de distribución, gran uso de embalajes y, en gran medida, la explotación laboral.

Por el contrario, la agroecología aplica los principios de la ecología a la producción alimentaria, en combinación con valores de justicia social. Tiene como objetivo la diversidad biológica, con semillas y razas pecuarias adaptadas a los ecosistemas, buscando la resiliencia mediante el uso de policultivos, la lucha biológica ante las posibles plagas, el abonado orgánico, los cultivos de temporada, etc. Pero además, facilita circuitos cortos de alimentación que buscan una relación justa entre las personas consumidoras y las productoras en redes de confianza mutua.

Ficha de la actividad

Objetivo: Al finalizar la actividad el alumnado conocerá las diferencias entre la agricultura industrial y la agroecología, y valorará la necesidad de producir alimentos aplicando criterios ecológicos y de justicia social.

Materias: Biología y Geología, Geografía e Historia, Educación en valores cívicos y éticos.

Desarrollo de la actividad:

- Se puede comenzar con la visualización del vídeo Dos tomates y dos destinos.
- Por grupos se introduce al alumnado que van a investigar sobre las diferencias entre la agroindustria y la agroecología, haciendo una breve introducción de ambas. (También se pueden aclarar otros términos como agricultura convencional, agricultura campesina, agricultura ecológica, permacultura, etc.).
- Seguidamente, por parejas, se repartirán 2-3 conceptos diferentes sobre los que tendrán que investigar, buscando su significado e identificando si están relacionados con la agroindustria o la agroecología.
- Para finalizar se hará una puesta en común haciendo un mural colectivo colocando los términos investigados de una forma agrupada.
- Fomentar un debate sobre los efectos de los dos modelos. ¿cuál tiene más impacto en el clima?, ¿en la pérdida de biodiversidad?, ¿en la salud de las personas?, etc.

Material de apoyo:

Vídeo: *Dos tomates y dos destinos* (8: 55). Justicia Alimentaria, 2013.

<https://www.youtube.com/watch?v=nbWqR3yxdf8>

Vídeo: *Agricultura industrial vs agroecología* (1:53). Amigos de la Tierra, 2017.

<https://www.youtube.com/watch?v=xR4qyxm5yE8>

Vídeo: *La revolución verde en 4 minutos* (4:31).

<https://www.youtube.com/watch?v=gS9GHdDvyj8>

Vídeo: *La agroecología* (6:40).

<https://www.youtube.com/watch?v=d0JaltyVcJE&t=186s>

Algunas características de la Agroecología



Infografía: <https://www.ecoherencia.es/actualidad/publicaciones-y-descargables/infografias/>

Conceptos Agroecología versus Agroindustria

Agroecología

Semillas autóctonas - Lucha biológica - Policultivos - Abonado orgánico - Compostaje - Razas autóctonas - Ganadería extensiva - Pastos - Trashumancia - Riego por goteo - Mercados locales - Kilómetro cero - Precio justo para la producción y las personas consumidoras - Medio rural vivo - Grupos de consumo - Certificación participativa - Soberanía alimentaria...

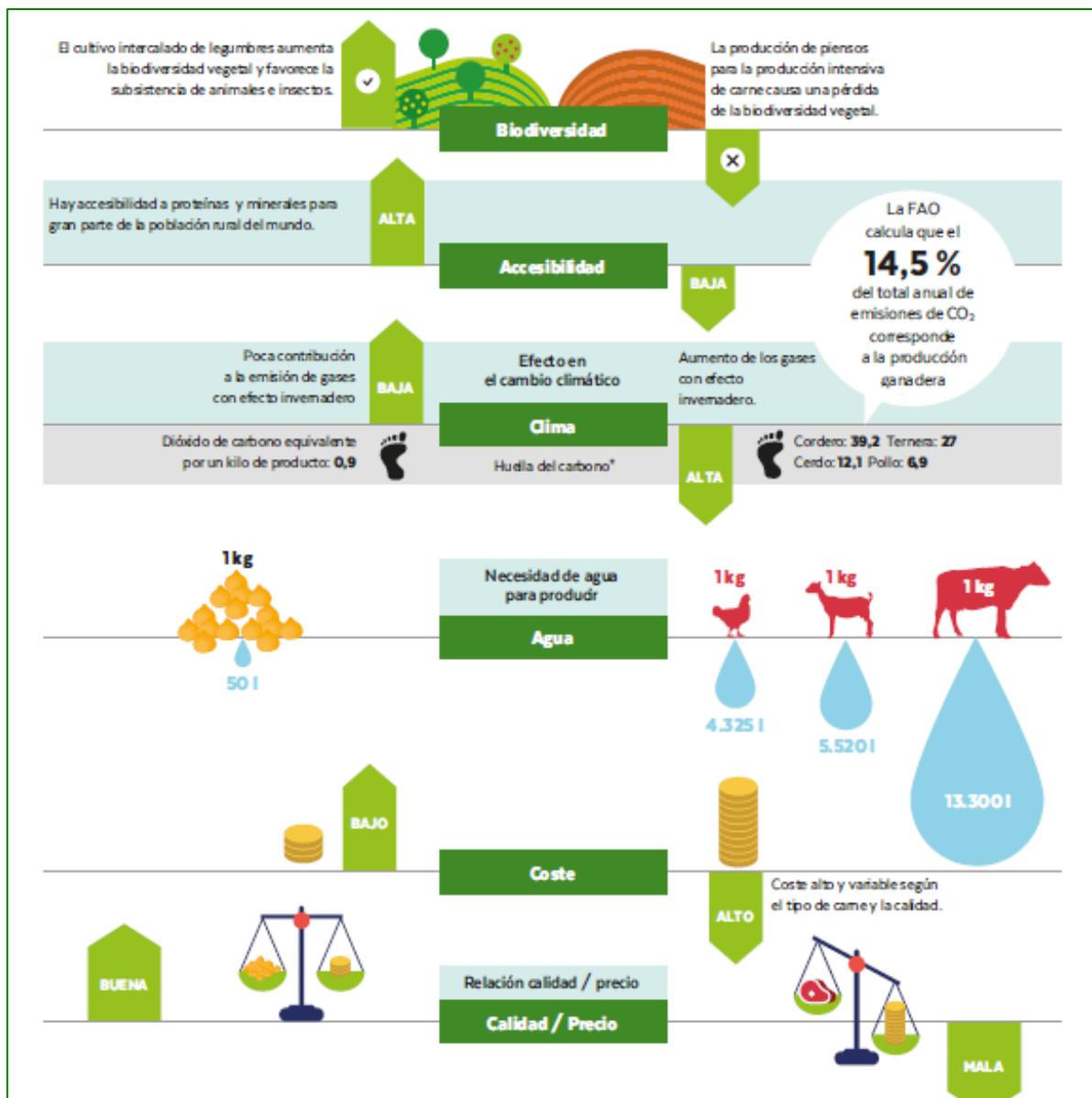
Agroindustria

Revolución verde - Semillas híbridas - Monocultivos - Macrogranjas (ganadería intensiva) - Sufrimiento animal - Abonado químico - Pesticidas de síntesis - Transgénicos - Regadíos - Comercio de larga distancia - Sobre-embalaje y sobre-embalaje - Plásticos - Explotación laboral - Especulación de precios - Alimentos industriales procesados - Gran Superficie...

Ganadería intensiva versus ganadería extensiva

La ganadería extensiva se basa en el aprovechamiento de recursos cercanos mediante pastoreo y se adapta a los cambios estacionales de los mismos. Por el contrario, la ganadería intensiva o industrial, utiliza grandes explotaciones ganaderas en estabulación y necesita de grandes cantidades de piensos que se producen en monocultivos, muchas veces en lugares lejanos, como la producción de soja en la Amazonía, que ha supuesto la deforestación de vastos territorios.

Además, la ganadería intensiva se alimenta con productos agrícolas que compiten con la alimentación humana, así como un mayor impacto ecológico en consumo de recursos, contaminación de agua y suelos, impacto sobre el cambio climático y pérdida de biodiversidad. Gran parte de la soja transgénica que alimenta el ganado industrial es causante de la deforestación de la Amazonía, y por tanto, tiene un impacto enorme en la crisis climática.



Infografía en: Menús sostenibles, planeta saludable

[Maleta Pedagógica - Menus Sostenibles- Planeta Saludable.pdf - Google Drive](#)

Ficha de la actividad

Objetivo: Al finar la actividad el alumnado conocerá las diferencias entre la ganadería intensiva y la ganadería en extensivo y sus implicaciones sobre el medio ambiente y la salud. Valorará la necesidad de reducir el consumo de carne, en especial la carne roja y procesada.

Materias: Geografía e Historia, Biología y Geología, Educación en valores cívicos y éticos.

Desarrollo de la actividad:

- Por grupos se introduce al alumnado que van a investigar sobre las diferencias entre la ganadería intensiva y la ganadería extensiva.
- Seguidamente, por parejas, se les propone ver los vídeos del material de apoyo y se les insta a que recojan los contenidos clave de cada una de las formas de ganadería (calidad de la carne, impactos ecológicos, impactos sociales, etc.). Se dejará tiempo para que puedan complementar la información en Internet y se les propone que hagan una infografía que refleje las diferencias entre ambas.
- Para finalizar se hará una puesta en común en la que se recogerán ideas para un consumo responsable de carne y se motivará al alumnado para reducir su consumo, haciendo un mural colectivo colocando los términos investigados de una forma agrupada.

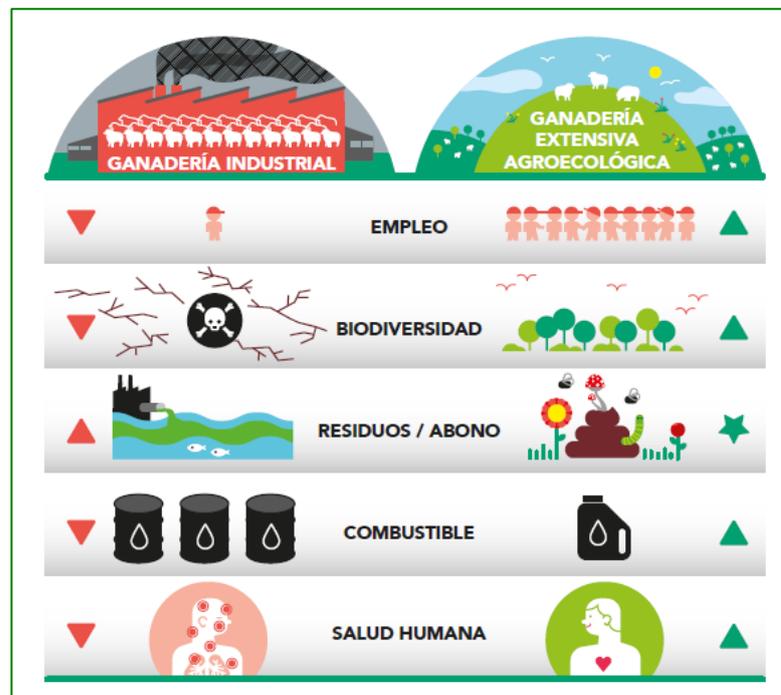
Material de apoyo:

Vídeo: *¿Qué es la ganadería extensiva?* (14:03). Amigos de la Tierra, 2019.

<https://www.youtube.com/watch?v=XdanwFVszcl>

Vídeo: *Macrogranjas en el punto de mira* (10:29). Informe Semanal TVE, 2019.

<https://www.youtube.com/watch?v=5RSHH17PLNA>



Infografía en: Menús sostenibles, planeta saludable

[Maleta Pedagógica - Menus Sostenibles- Planeta Saludable.pdf - Google Drive](#)

Glosario de la soberanía alimentaria

La soberanía alimentaria se define como “el derecho de los pueblos a definir y controlar sus sistemas alimentarios y de producción de alimentos tanto a nivel local como nacional, de forma equitativa, soberana y respetuosa con el medio ambiente”. Además, es también el derecho a tener una alimentación suficiente, nutritiva, saludable, sostenible y dentro del marco cultural de cada zona, es decir que se produzcan las variedades tradicionales de cada territorio.

En las ciudades, en las que normalmente no se producen los alimentos, esto significa poder adquirir alimentos producidos en cercanía (regionalmente), a través de canales cortos de comercialización que generen puentes entre el campo y la ciudad, de forma que se pague un precio justo a las personas productoras y se eviten los grandes circuitos de comercialización agroindustriales globales que operan al margen de los criterios de la soberanía alimentaria.

Ficha de la actividad

Objetivo: Al final de la actividad el alumnado comprenderá la importancia de la Soberanía alimentaria para luchar contra la crisis alimentaria, social y ecológica.

Materias: Educación en valores cívicos y éticos, Geografía e Historia, Biología y Geología, Lengua y Literatura.

Desarrollo de la actividad:

- Se comienza la actividad proyectando el vídeo *Todxs por la Soberanía Alimentaria en América Latina* y se insta al alumnado a anotar en su cuaderno las palabras clave que se muestran en el mismo.
- Seguidamente se recopilará en un listado todas las palabras diferentes que el alumnado ha escrito ordenándolas alfabéticamente. Se pregunta al grupo sobre el significado de las palabras buscando el significado de aquellas de las cuales se desconoce.
- Se reflexionará en grupo sobre las causas y las posibles soluciones para apostar por la Soberanía Alimentaria en todos los territorios, especialmente en las comunidades campesinas del Sur global.
- Para finalizar, se escogerán las palabras más significativas relacionadas con la Soberanía alimentaria y se realizará un mural cooperativo creativo por grupos que recopile lo investigado. Se podrán exponer los murales en algún lugar adecuado del centro educativo o en el blog del centro.

Material de apoyo:

Vídeo: *Todxs por la Soberanía Alimentaria en América Latina* (5:37). Alba & Fedaeaps, 2016.
<https://www.youtube.com/watch?v=Ono7AFNE7Uo>

Vídeo: *Soberanía alimentaria* (7:19). Esther Vivas, attactv 2015.
<https://www.youtube.com/watch?v=M0WC0Ftd1mE>

Vídeo: *Juntos podemos enfriar el planeta* (15:35). Animación. Grain & Vía Campesina
<https://www.youtube.com/watch?v=ZlAccOmFdiQ>

Bibliografía

Fornes, Mayte (2018). *Sembra verdura. Arreplega cultura. Dossier de herramientas y actividades*. CERAI y Diputació de València.

[Cuaderno-huerto-escolar-Sembra-Verdura-Arreplega-Cultura.pdf \(cerai.org\)](#)

Fornes, Mayte (2019). *El huerto escolar nos enseña a comer*. CERAI y Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià.

[CERAI Guia Huerto y Alimentacion Escolar web.pdf](#)

Fornes, Mayte & Marzial, Jèssica (2022). *Materiales didácticos del huerto escolar agroecológico*. CERAI-Generalitat Valenciana.

[LIBRO QR de Materiales didácticos \(canva.com\)](#)

Fernández Casadevante, José Luis; González Reyes, Luis; Esteban, Abel & Ferriz, Águeda. (2017). *Alimentar otros modelos. Guía didáctica sobre alimentación sostenible*. Fuhem Educación+ecosocial.

[Alimentar otros modelos. Guía didáctica sobre alimentación sostenible. – Alimentar el cambio](#)

González Reyes, Luis, Gómez Carlos & Morán, Charo (2022). *Educación con enfoque ecosocial. Análisis y orientaciones en el marco de la LOMLOE*. FUHEM educación+ecosocial.

Morán, Charo y área de educación (2017). *¿Qué sabemos de lo que comemos?* Ecologistas en Acción.

[99 Alimentacion.pdf \(ecologistasenaccion.org\)](#)

Webs

Alimentar el cambio: [Alimentar el cambio – Hacia comedores escolares saludables y sostenibles](#)

Blog Tiempo de actuar: [Tiempo de actuar – Recursos didácticos para convivir y perdurar](#)

Escuelas que alimentan: [Materiales Didácticos – Escoles que alimenten](#)

