

UNIDAD 1

**¿SABEMOS LO QUE
COMEMOS?**

Lur pregunta...

**¿ALGUNA VEZ OS HABÉIS
PREGUNTADO DE DÓNDE VIENEN
LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?
¿CÓMO SE PRODUCEN?**

Link

ACTIVIDAD 1

¿DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS?

1.1 El viaje de los alimentos



¿Qué necesitamos?

- Envases y etiquetas de alimentos no procesados (legumbres -alubias, garbanzos, lentejas- leche, frutos secos, etc.).
- Mapa.
- Ordenador con conexión a Internet.
- Lápiz o bolígrafo.
- Papel.

¿Cómo lo hacemos?

Cada grupo elige un alimento y cada persona trae de casa envases o etiquetas del alimento escogido por su equipo.



A ¿De dónde vienen y cuánto viajan los alimentos que consumimos?

B ¿Qué podemos hacer?

1.1 El viaje de los alimentos

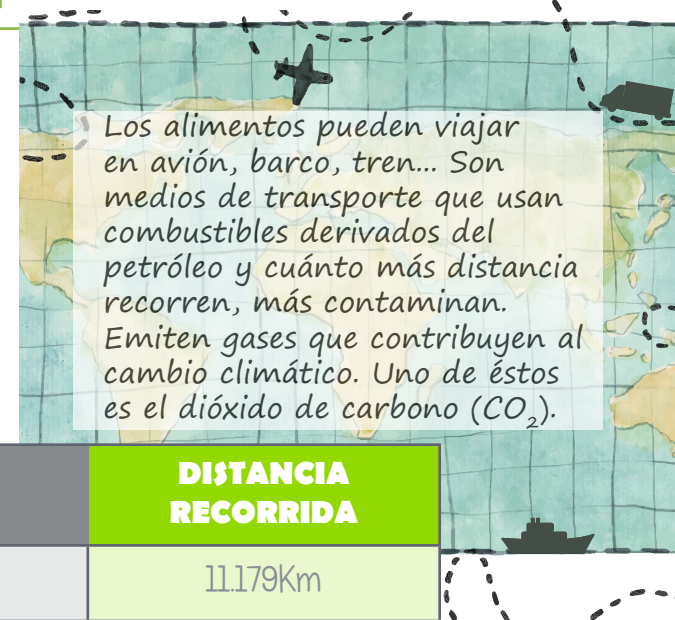
A ¿De dónde vienen y cuánto viajan los alimentos que consumimos?

Vamos a buscar información en los envases acerca del “origen”, “envasado en...” y rellenamos la siguiente tabla de datos.

¿Cómo habrán viajado? ¿Qué distancia habrán recorrido los alimentos?
Para averiguarlo, buscamos en Internet.

Luego, marcamos en un mapa la ruta de nuestros alimentos.

¿Qué vemos?



PRODUCTO	ORIGEN	MEDIO DE TRANSPORTE	DISTANCIA RECORRIDA
Manzana	Chile	Avión	11.179Km

Muchos alimentos recorren largas distancias desde su lugar de origen hasta nuestros platos. ¿Sabías que si consumimos alimentos cercanos somos más sostenibles? ¿Qué es ser **sostenible**? Consúltalo haciendo click en el botón del Mini-diccionario.

1.1 El viaje de los alimentos

B ¿Qué podemos hacer?

Cada grupo cuenta al resto de la clase sus descubrimientos. Entre todos y todas buscamos respuestas:

¿Es necesario que viajen los alimentos? ¿Se podría evitar este viaje en algunos casos? Luego elaboramos una propuesta para ser más sostenibles cuando comemos.

¿Sabéis cómo se llaman a aquellos alimentos que viajan menos de 100 Km desde el lugar en el que se producen hasta el punto de venta donde los compramos? **Alimentos Km 0.** También se conocen como “alimentos de proximidad” o “alimentos cercanos”.



¡Nuestra propuesta!





¿Llevamos a casa nuestra propuesta y animamos a nuestra familia a ponerla en marcha?



ACTIVIDAD 1 ¿DE DÓNDE VIENEN LOS ALIMENTOS?

1.2 Por una alimentación más saludable y sostenible en mi escuela



¿Qué necesitamos?

- Lápiz o bolígrafo.
- Papel.
- Ordenadores con conexión a Internet.
- Calculadora.

¿Sabías que comer sano es una conducta sostenible?

¿Cómo lo hacemos?

Vamos a trabajar en grupos. Lo primero que hacemos es decidir dónde queremos investigar: ¿En el comedor escolar o en el recreo?

- Examinamos los alimentos que consumimos ¿De dónde vienen? ¿Son ecológicos? ¿Son de temporada?
- Seguimos investigando... ¿Estamos contribuyendo al cambio climático con nuestra forma de alimentarnos?
- ¿Qué podemos hacer?



1.2 Por una alimentación más saludable y sostenible en mi escuela

A Examinamos los alimentos que consumimos

¿Qué investigamos? ¿Los alimentos que llegan al comedor o los que traemos para el recreo?

Cada grupo elige uno o varios de los alimentos que consumimos en el comedor o en el recreo. Luego, rellenamos la tabla de datos con la información que se encuentra en las etiquetas y envases, en el código de barras... También podemos usar los botones de la izquierda o buscar en Internet.

Alimento	Tipo	Procedencia	Distancia (km)	¿Es natural o procesado?	¿En la etiqueta pone que es ecológico?	¿Es de temporada?
Frutas	Manzana	Chile	11.179 Km	Natural	No	No

Link

En el comedor...

Fruta
Verdura
Carne
Pescado
Huevos
Yogures
Etc...

En el recreo...

Fruta
Zumos
Batidos
Galletas
Bollería
Quesitos
Etc...

Pista!

Los códigos de barras nos aportan información del producto. Los códigos de los productos más cercanos empiezan por los números entre 840 y 849.



Link

¿CÓMO SON LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS?

Escribimos tres palabras para explicarlo:

- 1.
- 2.
- 3.

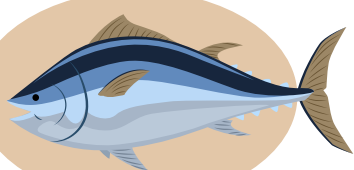
1.2 Por una alimentación más saludable y sostenible en mi escuela

B Seguimos investigando...



¿Contribuimos al cambio climático con los alimentos que consumimos habitualmente?

Soy el bonito del Cantábrico y vengo desde el puerto de Bermeo, al igual que muchas anchoas, chicharros, merluzas...



¡Soy el famoso pimiento de Gernika! Seguro que también conocéis a mis amigas las cebollas de Zalla, a las acelgas de Derio, a los puerros de Elorrio...



¡La mejor manzana, la de Gatika! ¿Habéis probado las nueces de Iurreta, los kiwis de Mungia o las uvas de Bakio? ¡Frutas buenísimas!



Yo soy una oveja latxa, de Zeanuri, y con mi leche hacen queso Idiazabal. También hacen sabrosos quesos con leche de cabra, como la azpigorri de Orozko, y con la leche de las vacas de Karrantza hacen ricos yogures.

Con el uso de combustibles fósiles y sus derivados (gasolina, gasoil, fuel-oil...) emitimos gases de efecto invernadero, que son la principal causa del **cambio climático** de nuestro planeta. Las emisiones de estos gases en un punto del planeta pueden tener consecuencias a miles de kilómetros: aumento de la temperatura, deshielo de los glaciares en el Ártico, sequías, inundaciones... El cambio climático también puede afectar a la producción de alimentos.

Link

Y si consumimos en el comedor o recreo el bonito de Bermeo, el pimiento de Gernika o la leche de Carranza...

¿Cuál sería la distancia que recorren hasta la escuela?

Alimento	Tipo	Procedencia producto de cercanía	Distancia a la escuela (km)
Fruta	Manzana	Gatika	100 Km

¿TAMBIÉN PODEMOS INFORMARNOS SOBRE OTROS ALIMENTOS CERCANOS EN INTERNET?

1.2 Por una alimentación más saludable y sostenible en mi escuela

B Seguimos investigando...



Vamos a calcular cuántos viajes pueden realizar los alimentos de cercanía, por cada viaje que hacen los alimentos que consumimos.

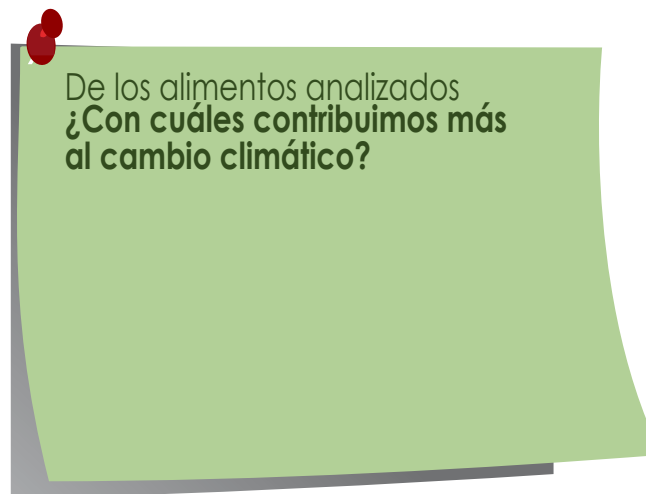
Alimento	Distancia alimento que consumimos	Distancia alimento de cercanía	Nº de viajes calculado
Manzana	11.179 Km	100 Km	111.79

Calculamos...

100Km — 1 viaje de Gatika a la escuela

11.179Km — X viajes de Gatika a la escuela

$X = 111,79$ viajes de Gatika a la escuela



1.2 Por una alimentación más saludable y sostenible en mi escuela

C ¿Qué podemos hacer?

Vamos a debatir entre toda la clase cómo podemos consumir en la escuela alimentos más cercanos y si son de temporada y ecológicos, mejor.

¡Nuestra propuesta!

Para que sean más saludables y sostenibles los menús de nuestro comedor escolar o nuestros recreos, proponemos:



¡De excursión, nuestro almuerzo también saludable y sostenible!



¡QUE SE ENTEREN EN LA ESCUELA !

Podemos publicar nuestra propuesta en la web, blog o revista escolar.

¿Hacemos carteles y los ponemos en los pasillos?

Otra buena idea puede ser presentar los resultados de nuestra investigación y propuestas al AMPA y a la dirección de la escuela.

¿Qué hacemos?





**¡Os imagináis que un
periódico quiere publicar
nuestra propuesta!
¿Qué titular ponemos al
artículo?**

TITULAR:



ACTIVIDAD 2

LA ALIMENTACIÓN EN EL MUNDO

2.1 Dietas del mundo

¿Se come lo mismo en todos los lugares del mundo?



¿Qué necesitamos?

- Ordenador con conexión a Internet.
- Lápiz o bolígrafo.
- Papel.
- Imágenes de la alimentación de familias de todo el mundo.

¿Cómo lo hacemos?

Cada grupo elige la foto de una familia para analizar cómo se alimentan.

A ¿Cómo se alimentan en otros sitios del mundo?

B Comparamos y debatimos. ¿En qué se diferencian?
¿Por qué?



2.1 Dietas del mundo

A ¿Cómo se alimentan en otros sitios del mundo?

Cada grupo observa la foto de la familia elegida y completa la siguiente tabla. Luego, según los tipos de alimentos anotados, colorear la ruleta: en color verde los alimentos que comen y en color rojo los que no comen.

ALIMENTO	ENVASADO (SI/NO)	PROCESADO O ELABORADO



¿Cómo es su dieta?
¿Qué comen?
¿Y sus hábitos de consumo?

Ahora contamos y...

Nº Alimentos envasados	
Nº Alimentos procesados y elaborados	

2.1 Dietas del mundo

B Comparamos y debatimos

En un mismo mapa y de uno en uno, cada grupo coloca su foto y cuenta al resto de la clase sus observaciones y conclusiones. Entre todos y todas comparamos los resultados.

¿Qué familia tiene hábitos parecidos a los nuestros?

¿Podemos consumir de otra manera?

¿Cómo?

De todo ello concluimos que:



En casa me cuentan que muchos de los alimentos que comemos hoy en día, hace años, no los conocían y que ahora, prácticamente en todas las partes del mundo podemos encontrar nuestras galletas preferidas, como también pasa con la ropa o zapatillas de moda. ¿Qué ha pasado? ¿Somos ahora más o menos sostenibles?



ACTIVIDAD 2

LA ALIMENTACIÓN EN EL MUNDO

2.2 Galletas y orangutanes



¿Qué necesitamos?

- Envases y etiquetas de galletas.
- Ordenadores con conexión a Internet.
- Lápiz o bolígrafo.
- Papel.



¿Cómo lo hacemos?

Traemos de casa el envase de las galletas que más nos gustan.

A Analizamos los ingredientes de nuestras galletas.

B Investigamos sobre el aceite de palma.

C ¿Qué hemos averiguado? ¿Son saludables?
¿Cómo afectan al medio ambiente?
¿Y a la sociedad?

¿Sabías que con mantequilla, harina y azúcar se pueden hacer unas galletas riquísimas?
¡Anímate, manos a la obra!

Link

2.2 Galletas y orangutanes

A Analizamos los ingredientes de nuestras galletas

Cada grupo anota en el siguiente recuadro los nombres de las galletas. Luego, busca en las etiquetas si entre los ingredientes está el “**aceite o grasa de palma**”. Si las galletas tienen aceite o grasa de palma, colorear de rojo la casilla con su nombre y si no tienen, de color verde. Finalmente contar y calcular las fracciones resultantes.

Galletas

Contiene aceite de palma

No contiene aceite de palma

Fracción de galletas con aceite de palma	Fracción de galletas sin aceite de palma
—	—

El **aceite de palma** es un aceite que se obtiene de las palmeras aceiteras y es muy utilizado en la industria alimentaria.

¡A mi NO me gusta el aceite de palma! ¿Queréis saber por qué?



2.2 Galletas y orangutanes

B Investigamos sobre el aceite de palma

¿Por qué es importante saber si contienen aceite de palma las galletas que comemos?

¡VAMOS A INVESTIGARLO! Cada grupo busca en internet información sobre uno de los siguientes temas:



1 ¿Dónde se cultiva la palma aceitera? ¿Cómo son las plantaciones?

2 ¿Qué otros alimentos contienen aceite de palma?

3 ¿Qué otros productos contienen aceite de palma? ¿Tiene otras utilidades?

4 ¿Cómo influyen las plantaciones en el medio ambiente? ¿Son sostenibles?

5 ¿Qué efectos puede provocar el aceite de palma en la salud?

Uno de los lugares donde se cultiva la palma aceitera es la Isla de Borneo, en el sureste de Indonesia. ¿Sabes dónde está Indonesia? Puedes buscarlo en Internet.

¿Sabías que en esta isla viven orangutanes? Investiga cuál es la fauna representativa del lugar.

2.2 Galletas y orangutanes

C ¿Qué hemos averiguado?

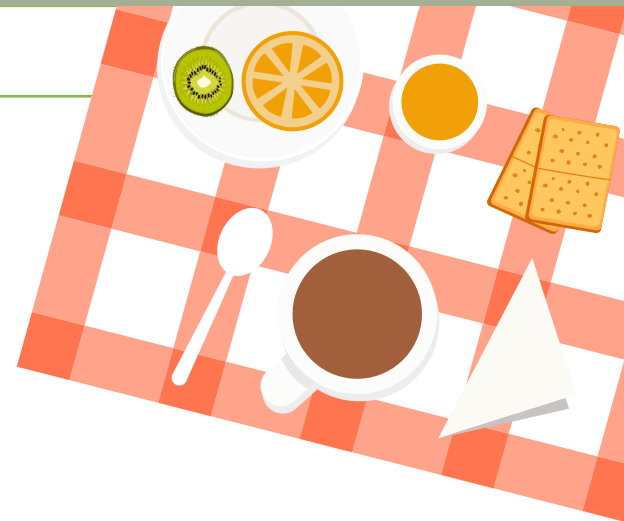
Cada grupo presenta al resto de la clase sus descubrimientos. Entre todos y todas debatimos y decidimos:

¿Seguiremos comiendo galletas con aceite de palma?

¿Qué alternativas hay?

¡Nuestra propuesta!

Para asegurarnos un desayuno sano y sostenible, proponemos:



¡Vamos a contarlo en la escuela y en casa!

ACTIVIDAD 2

LA ALIMENTACIÓN EN EL MUNDO

2.3 Recetas tradicionales



¿Qué necesitamos?

- Lápiz o bolígrafo.
- Papel.
- Ordenadores con conexión a Internet.

Cuando los alimentos de cercanía sólo se pueden consumir durante una época concreta del año, se dice que es un **alimento de temporada** (setas, fruta, pescado, etc.). Infórmate en el calendario de productos de temporada.

¿Cómo lo hacemos?

Cada grupo deberá conseguir una receta casera o familiar de cocina tradicional.

A El secreto de las recetas tradicionales. ¿Son alimentos de temporada? ¿Antes lo eran? ¿Son más saludables?

B La mejor receta...



Link

2.3 Recetas tradicionales

A

El secreto de las recetas tradicionales

¿Cuál es el nombre del plato o de la receta?

¿Qué lleva?	INGREDIENTE	PRODUCTO LOCAL (Si/No)	TEMPORADA (primavera, verano, otoño o invierno)

¿Cómo se hace?

IMAGEN

2.3 Las recetas tradicionales

B La mejor receta... **SABROSA, SANA Y SOSTENIBLE**

Vamos a elaborar un eslogan, que venda nuestra receta como rica, sana y sostenible. Entre todos y todas elegiremos el mejor eslogan.

Ten en cuenta!

Los criterios de sostenibilidad:

Alimentos de temporada

Alimentos de proximidad

Alimentos ecológicos

*Mejor alimentos naturales
o poco procesados*

Envasados lo justo



**Publicamos en la web,
blog o revista de la escuela
la receta ganadora con su eslogan.**



FOTO O IMAGEN

ESLOGAN